

# Schwarz auf Weiss



Der Vorstand an der Hauptversammlung im Kreuz Allmendingen am 19. Januar 2024. V.l. Erich von Allmen, Roger Leutert, Uele Thönen, Nadia Roder und der Tagespräsident Hardy Bieri.  
– Foto Manfred Wenger –

**Save  
the date!**  
Die Abendläufe 2024  
der All Blacks Thun  
**30. April**  
**28. Mai**  
**13. August**  
[www.allblacks.ch/abendlaeufe](http://www.allblacks.ch/abendlaeufe)



Sandra Meryem betreut den Getränketisch am Ziel des Aeschiriedlaufs vom 16. Dezember 2023.  
– Foto Uele Thönen –



Beim Berglauf auf Wetterlatte und Engelhorn am 15. Oktober 2023 gab es schon den ersten Schneekontakt.  
V.l. Michael Maurer, Chantal Hirt, Hardy Bieri, Roman Kessler und Tom Blunier.  
– Foto Berglaufchat –

Grosse Auswahl  
an Vorhang- und  
Möbelstoffen

# Ihr Vorhangparadies in Thun!

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



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



## STOLLER Innendekorationen AG

Stockhornstr. 8 + 12 | 3600 Thun | T 033 227 33 88  
www.vorhangparadies.ch | info@vorhangparadies.ch



3615 Heimenschwand 033 453 10 20  
www.knechtgarten.ch

## Papeterie Leutwyler

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

**Ihre Lieferantin für Büromaterial.**

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

## Impressum – Schwarz auf Weiss

Informationsbulletin des Laufvereins  
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:  
20. Mai 2024

Auflage: 400 Exemplare

### Redaktion

Roland Riedener  
von May-Strasse 24 | 3604 Thun  
033 336 96 18 | 078 879 85 24  
r.riedener@bluewin.ch

### Vereinsadresse

All Blacks Thun  
c/o Nadia Roder  
Fliederweg 24 | 3126 Kaufdorf  
info@allblacks.ch

### Vereinslokal

Primarschulhaus Allmendingen  
3608 Thun

### Inserate | Sponsoring

Rosmarie F. Aemmer  
033 335 88 66 | 079 784 84 55  
sponsoring@allblacks.ch

### Trainingsbetrieb

Erich von Allmen  
Dahlienstrasse 6 B | 4563 Gerlafingen  
078 872 76 58  
vonallme.erich@yahoo.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

Es ist mir eine Freude, euch das neue Vereinsbulletin zu präsentieren. Das Erarbeiten des Hefts gibt recht viel zu tun. Da will man es auch gut machen, wenn schon. Was interessiert, was wird gelesen? Es hat mit Kommunikation zu tun.

Eines Abends beim Einlaufen gab mir eine Kollegin der «All Blacks» einen interessanten Tipp:

Wenn du etwas vortragen willst, etwas schreiben musst, etwas überbringen willst, so beachte die 3B-Regel. Eines dieser drei B's muss vorkommen, dann wirst du wahrgenommen. Sie stehen für «Blut», «Büsi» und «Busen». Einfach zu merken, nicht? Darum ist es mir gerade wieder in den Sinn gekommen.

Ich nehme an, man muss es nicht so wörtlich nehmen :).

Wenn Busen für Offenheit, Ehrlichkeit und Transparenz steht, dann könnte man folgende Inhalte dazu zählen: Ein kleiner Beitrag zur HV im Januar, die Infos über diverse Programmpunkte der «All Blacks» im Jahr 2024 und die Namen der neuen Mitglieder.

Zum Blut gibt es (zum Glück) keine Räubergeschichten. Aber spannende Beiträge über eine Expedition auf den höchsten Berg Südamerikas und über einen Ultra-Trail-Läufer, der nicht zurückzieht, auch wenn es noch so blutig wird. Ob der Beitrag von Denise Schneider diesem «B» zuzuordnen ist, möchte ich den Lesenden überlassen.

Den ganzen Rest nehmen wir zum Büsi. Es kann für Sanftmut und Empathie stehen. In einem kurzen Interview stellt sich die IGST (Investorengruppe Sport Thun) vor. Sie hat uns einen namhaften Betrag gespendet für die Ausbildung von TrainingsleiterInnen. Ein weiteres Interview beleuchtet die abtretenden Vorstandsmitglieder Roger Leutert und Ulrich Thönen etwas näher.

Viel Spass bei der Lektüre und sportliche Grüsse

Euer Redaktor Roland Riedener





**Bahnhof  
Apotheke  
Thun**

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

**Mit uns  
bleiben Sie fit.**

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 8.00 – 19.00, Samstag 8.00 – 17.00



***Mit uns bleiben Sie nicht auf der Strecke...***

*Ihr starker Partner für Hoch + Tiefbau*

**HTH Hoch+Tiefbau AG**  
Winterhaldenstrasse 13  
3627 Heimberg  
033 439 45 45



# Inhaltsverzeichnis

	<i>Seite</i>
<b>All Blacks News</b>	
Bericht zur Hauptversammlung	7
Abendläufe 2024	8
Berglauftrainings 2024	8
Trainingsleitertag November 2023	11
Weiterbildung Trainingsleiter	13
Gespräch mit Marcel Briggen über Vereins-SM	15
IGST (Investorengruppe Sport Thun) Interview	19
Waldpflege-Einsatz	23
Neue Mitglieder	50
<b>All Blacks People</b>	
Gespräch mit Roger Leutert und Ulrich Thönen	25
Simon Gfeller aus Unterlangenegg, der Ultra-Trail Läufer	35
<b>All Blacks Experience</b>	
Chantal Hirt auf Expedition in Südamerika	41
Denise Schneider am Athen-Marathon	46
<b>All Blacks Inserate/Sponsoren</b>	51

# GERBER DRUCK

## Ihre Partnerin im Sport.

kreativ, inspirierend

**Gerber Druck AG**

Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg  
033 439 30 40, [gerberdruck.ch](http://gerberdruck.ch)

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



**4FEET**

Der Berner Laufladen

# Erfolgreiche Hauptversammlung von All Blacks Thun am 19.1.2024

– Roland Riedener –

Auch dieses Jahr war unsere Hauptversammlung erfreulich gut besucht. Zur 36. Ausgabe fanden sich am 19.1.2024 fast 100 Vereinsmitglieder im Saal vom Restaurant Kreuz in Allmendingen ein.



Sandra Meryem (Mitglieder Inkasso) und Andrea Schneider (Chefin der Abendläufe) bei der Eingangskontrolle zum Saal des Restaurants Kreuz in Allmendingen.

– Bild Manfred Wenger –

Zu Beginn wurde Bernhard Bieri zum Tagespräsidenten gewählt. Mit Eloquenz und Effizienz führte er danach durch die gut vorbereitete Versammlung. Zügig ging es durch die einleitenden Traktanden, und schon bald konnte Roger Leutert als scheidender Finanzchef die Jahresrechnung und das Budget 2025 erläutern. Die finanzielle Situation des Vereins präsentiert sich stabil und erfreulich. Besonders zu erwähnen ist eine grosszügige Unterstützung durch die IGST (Investorengruppe Sport Thun). Sie spendete einen namhaften Betrag für die Aus- und Weiterbildung der umfangreichen Gruppe von TrainingsleiterInnen.

Aufgrund der Verlagerung des Leistungssports zum LV Thun wurde das Leitbild des Vereins angepasst und von der Versammlung genehmigt. Die kompetente und motivierende Leitung des umfangreichen Trainingsangebots bleibt aber eine zentrale Aufgabe, die dank der Spende der IGST jetzt noch besser umgesetzt werden kann.

## Veränderungen im Vorstand und bei den Funktionären

Der Vorstand verzeichnete die Rücktritte von Roger Leutert (Finanzen) und Ulrich Thönen (Anlässe). Die vakanten Positionen konnten erfolgreich mit Nicole Wyss (Finanzen) und Bernhard Bieri (Anlässe) besetzt werden. Beide haben sich bereits im letzten Jahr eingearbeitet. Zudem ergänzt der ehemalige langjährige Präsident Stefan Dähler den Vorstand im Ressort Kommunikation. Seine Erfahrung als Kommunikationsprofi ist für den Verein seit langem sehr wertvoll.

Beide scheidenden Vorstandmitglieder, Roger Leutert und Ulrich Thönen, wurden an der Versammlung unter grossem Applaus zu Ehrenmitgliedern ernannt (Interview ab Seite 25).

Die im letzten Jahr eingeführten Kerngruppen haben sich sehr bewährt, indem sie Vorstandsmitglieder entlasten und mit grossem Engagement zahlreiche Aufgaben übernehmen. Auch bei den TrainingsleiterInnen und FunktionärInnen konnten alle Vakanzten, welche, meist nach jahrelangem Einsatz für den Verein erfolgten, erfolgreich wieder besetzt werden.



Verabschiedung von TrainingsleiterInnen und FunktionärInnen, v.l.n.r. Marianne Borlinghaus (Zeitmessung Abendlauf), Erich von Allmen (Trainingsleiter), Kathrin Arnoux (Bekleidung), Hedwige Zurbuchen (Trainingsleiterin), Theresa Hofer mit Annekäthi Strycker und Jacqueline Badertscher (Kiosk Abendlauf).

– Bild Manfred Wenger –



1/2024

AllBlacksNews

all blacks thun

# AbendLäufe 2024

30. April  
28. Mai  
13. August

Save the Date!

[www.allblacks.ch/Abendlaeufe](http://www.allblacks.ch/Abendlaeufe)

2 km & 7 km

## BERGLAUFTRAINING 2024

SO., 28. JANUAR  
SO., 18. FEBRUAR  
SA., 9. MÄRZ  
DO., 4. APRIL  
SA., 11. MAI  
SA., 15. JUNI  
DO., 27. JUNI  
SA., 3. AUGUST  
DO., 29. AUGUST  
DO., 19. SEPTEMBER  
SA., 19. OKTOBER

MICHAEL B. / SANDRA M.  
MICHAEL B. / TERESA R.  
MICHAEL M. / ROLAND R.  
MICHAEL B. / TERESA R.  
SIMON L. / ROLAND R.  
RHONE-RUNNERS  
BERNHARD B. / SANDRA M.  
MICHAEL B. / TERESA R.  
SIMON L. / SANDRA M.  
MICHAEL M. / TERESA R.  
BERNHARD B. / ROLAND R.

JE NACH SCHNEESITUATION  
JE NACH SCHNEESITUATION  
JE NACH SCHNEESITUATION  
HEILIGENSCHWENDI  
OFFEN / LOMBACHALP  
ALETSCHARENA  
BLUMENSTEIN  
KANDERSTEG / GRINDELWALD  
HEITI  
AESCHIRIED  
ENTLEBUCH

Weitere Infos via WhatsApp Gruppe. Aufnahme bei Leitung Berglauf, Michael Burkhalter (079 559 91 26)

all blacks thun



## Sportliche Ehrungen

Erich von Allmen konnte die folgenden sportlichen Resultate an Kantonal-, Regional- und Schweizer Meisterschaften präsentieren.

- Leonie Saurer, Cross SM, 3. Rang bei den Frauen
- Louise Emma Rohrbach, Berner Crossmeisterschaften, 1. Rang U18
- Manuel Sigg, Berner Crossmeisterschaften, 3. Rang U20
- Zum Schluss noch ein Hattrick der besonderen Art: 3 All Blacks Thun-Läufer auf dem Podest an der Cross SM 2023 in der Kategorie M65! «A clean sweep» von Otto Löffler, Hansjürg Kummer und René Freiburghaus!

## Aus Freude an der Bewegung: ein umfangreiches Jahresprogramm

Das neue Jahresprogramm präsentiert sich äusserst vielfältig und umfangreich. Neben den nahezu täglichen Trainingsangeboten gibt es jeden Monat zusätzliche Programmpunkte. So hat Michael Burkhalter ein attraktives Trail- und Berglaufprogramm vorgestellt, darunter ein gemeinsames Berglauftraining mit den Rhone Runners in der Aletscharena am 15. Juni 2024.

Die beliebten Abendläufe von All Blacks Thun finden am 30.4., 28.5. und 13.8.2024 statt.

Ein Trainingslager in Cecina (Italien) sowie eine Reise zum Loch Ness Marathon in Schottland bieten den Mitgliedern spannende Perspektiven. Aber auch in der Region werden wieder viele Läufe besucht und Vereinsanlässe selber organisiert. Die Versammlung endete mit nützlichen Tipps zur effektiven Nutzung der Vereinssoftware «CLUB-DESK», präsentiert von Nadia Roder (Administration).



*Ob die beiden Sylvia Grossenbacher (links) und Alice Kratzer von der Walkinggruppe gerade die ersten Schritte im Clubdesk machen?*

*– Bild Manfred Wenger –*

Das anschliessende Nachtessen bot den Versammlungsteilnehmenden die Möglichkeit, ihre Planungen für die bevorstehende Saison auszutauschen und über ihre Erfahrungen des vergangenen Jahres zu berichten.

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

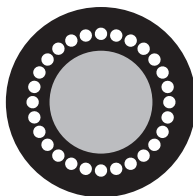
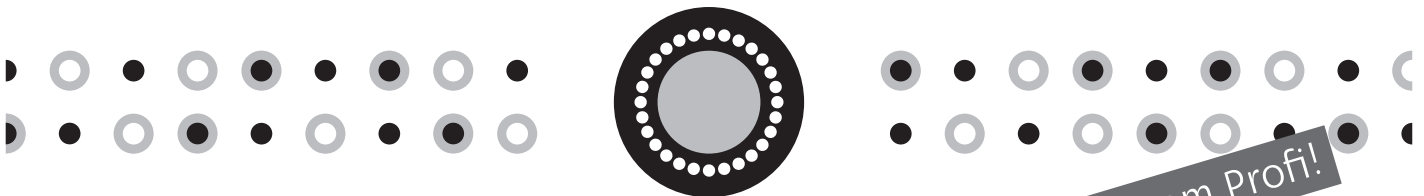
motivierende  
Gruppenkurse



# Chunsch o...?

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

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



**BLUMEN  
KASPAR**

Blume vom Profi!

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



Thun-Allmendingen  
**Restaurant Kreuz**

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

*Tom und Claudia Moser  
& das Kreuz-Team*

Restaurant Kreuz · 3608 Thun-Allmendingen  
Tel. 033 336 80 60 · [www.kreuz-allmendingen.ch](http://www.kreuz-allmendingen.ch)

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

# Warmduscher?



[bacher-thun.ch](http://bacher-thun.ch)

# Der Trainingsleitertag am 11. November 2023

– Roland Riedener –

Es bedarf zahlreicher TrainingsleiterInnen und FunktionärInnen, um das vielfältige Angebot von All Blacks Thun zu betreuen. Als Anerkennung für ihre wertvolle Arbeit werden sie jährlich zum Trainingsleitertag eingeladen. Im Jahr **2021** stand das Thema «**Kraft + Koordination – Dein Weg zu Vitalität im Alter!**» im Mittelpunkt, und die TeilnehmerInnen setzten die besprochenen Konzepte gleich in die Praxis um. Auch **2022** waren die Teilnehmenden körperlich aktiv – dieses Mal auf dem **Golfplatz**. Nach einer Einführung in die Grundlagen hatten die Beteiligten die Gelegenheit, eine kleine Golfrunde über 6 Löcher zu spielen.

Am 11. November **2023** konnten LeiterInnen und FunktionärInnen hingegen am Tisch Platz nehmen. Das Thema lautete «**Mentale Fitness**»; die Referentin Jeannine Jauch-Kunz (win4you.ch) führte durch die facettenreiche Thematik Motivation, Ziele, Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen, Routinen und Rituale.

Das Ziel eines mentalen Trainings besteht darin, einen optimalen Leistungszustand (OLZ) zu erreichen. Durch eine Visualisierungsübung anhand eines individuellen, positiven Erlebnisses konnten alle ein Bild im Kopf verankern. Dieses kann beispielsweise abgerufen werden, wenn man vor einer Herausforderung steht, um Selbstvertrauen zu gewinnen oder die eigene Nervosität zu kontrollieren.

Die Teilnehmenden durften auch eine Einstiegsübung zum autogenen Training erleben. Solche mentalen Hilfsmittel können nicht nur im Sport, sondern auch in vielen anderen anspruchsvollen Lebenssituationen von Nutzen sein.

Beim anschliessenden Apéro klang der Nachmittag aus. Ich bin überzeugt, dass wir nicht nur im Bauch, sondern auch im Kopf, etwas für uns mit nach Hause nehmen konnten.



Die TrainingsleiterInnen und FunktionärInnen erhalten im Saal des Restaurants Kreuz in Allmendingen Einblicke in mentale Trainingsmethoden und machen dazu gleich ein paar Übungen.

– Bild Roland Riedener –



Seit 1995

**S**chneideratelier  
Bruno Wenger

**Änderungen aller Art**

Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun, Telefon 033 222 01 85  
[www.schneideratelier-wenger.ch](http://www.schneideratelier-wenger.ch)



für schönste thuner augenblicke

**stadtoptik**

untere hauptgasse 29 | 3600 thun | 033 223 30 40

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

**Aus Liebe zum  
gesunden Schlaf**

ZUFRIEDENHEITS  
GARANTIE

**25**  
JAHRE



3646 Einigen | T 033 654 12 71  
[www.leibundgut.swiss](http://www.leibundgut.swiss)

**LEIBUNDGUT**  
Schlaf- und Rückenzentrum



**Ihr Kompetenzzentrum**  
für Kleintiere in Thun.

**24h-Notfallbetrieb**

☎ 0900 22 44 77 (2.60/Min)

**AniCura Tierklinik Thun AG**

Burgerstr. 11 | 3600 Thun | Tel. 033 222 44 77  
[info.thun@anicura.ch](mailto:info.thun@anicura.ch) | [www.anicura.ch/thun](http://www.anicura.ch/thun)



# Weiterbildung Trainingsleiter Dienstag- und Donnerstagabend

– Roland Riedener –

Hugo Schneider, Verantwortlicher der Dienstag- und Donnerstag-Abendtrainings hat seine Trainingsleiter am Morgen des 3. Februars 2024 zu einer Weiterausbildung eingeladen. Dazu eignete sich sein künftiger Arbeitsplatz vorzüglich, die neue «Ausbildungshalle Allmend West» auf dem Waffenplatz Thun.

Hugo Schneider ist Hauptadjutant und Chef Fachausbildung Elektronik in der Instandhaltungsschule 43. Die neue Halle ist unterdessen bereits mit Ausbildungsmaterial gefüllt worden. Bevor das geschah, hat Hugo die Gelegenheit ergriffen, die Halle für eine Ausbildungseinheit seiner TrainingsleiterInnen zu zweckentfremden. Themen: Laufschule (Astrid Leutert, mehrfache ehemalige Schweizermeisterin, Teilnehmerin an Europameisterschaften und vieles mehr...)

## Wieso machen wir Laufschule?

- zum Optimieren der Laufbewegung
- um die Laufökonomie zu verbessern (effizient Laufen, Energieverlust reduzieren)
- zum Schützen von Verletzungen durch Überbelastung (vor allem bei intensiven Einheiten), um die Gelenke vorzubereiten
- um Balance, Koordination, Rhythmus, Beweglichkeit und Schnelligkeit zu optimieren!

Astrid Leutert zeigte Beispielübungen vor und übte diese mit den TrainingsleiterInnen.

Man hört, die teils ungewohnten Übungen hätten da und dort einen ebenso ungewohnten Muskelkater verursacht. Aber Hugo weiss, dass man die TrainingsleiterInnen mit Kaffee und Giffeli bei Laune halten kann für die kommende Theorie.



Astrid Leutert übernimmt das Schulen verschiedener Laufschulübungen. V.l.n.r. Simon Leiser, Silvio Ravisconi, Hardy Bieri, Bernhard Baumann, Sina Gloor, Yvonne Kohli, Felicia Liechti-Odermatt, Petra Müller  
– Bild Hugo Schneider –

## Aufgaben der LeiterInnen (Hugo Schneider)

- die Leitertätigkeit bewusst ausführen
- der Leitende nimmt Einfluss (z. B. Armbewegung), der Lernende muss es verstehen, aufnehmen und umsetzen
- wir beobachten und beurteilen
- wir machen das in partnerschaftlichem Dialog

## Trainingsplanung (Hugo Schneider)

Hugo erklärt den Trainingsaufbau auf der Grundlage der Superkompensation. Darauf basierend schreibt er seit einigen Wochen die Trainingsplanung.

Die Regeneration schafft die Voraussetzung für den Organismus, sich zu erholen und auf dem ursprünglichen Niveau Reserven anzulegen. Dieses neu erreichte Niveau rufen wir bei der nächsten Einheit ab, um darauf aufzubauen, um schneller oder länger zu laufen.

Das gilt für alle, seien es Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Um den Plan gut zu machen, benötigt Hugo Rückmeldungen, wie hart das Training war (Skala 1–10). Dieses Feedback erfasst Hugo nach den Trainings durch mündliches Nachfragen bei einzelnen Trainingsteilnehmern. Diese Rückmeldungen ergeben einen «Skore». Entspricht der Wert dem Planungs-Skore (Zeit und Intensität), dann stimmt der Trainingsplan, weicht er ab, wird der nächste Plan für die vier Trainingsgruppen angepasst. Das geschieht in einem Rhythmus von 4 Wochen.

Danke Hugo für dein Engagement und die gut gelungene Weiterbildung!

**TERRA  
DOMUS**  
Immobilien AG

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

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

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



**Dentalhygienepraxis**  
Tscherry Joder

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

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

Besuchen Sie mich: [www.meine-dh.ch](http://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

# Die Männer der LV Thun (Leichtathletikvereinigung Thun) sind in der NLA (Nationalliga A)

– Roland Riedener & Marcel Briggen –



Die Frauen- und Männerteams der LV Thun. – Foto von Marcel Briggen –

*Im September 2023 machte in den Thuner Medien eine Erfolgsmeldung von der Schweizer Vereinsmeisterschaft für Leichtathletik die Runde. Erstmals schafften die Männer der LV Thun den Aufstieg in die höchste Klasse dieses Wettbewerbs. Marcel Briggen als langjähriger Trainer bei All Blacks Thun betreut die Mittel- und Langdistanzläufer der LG Thun und ist somit auch Teil des Erfolgs. Das Team hat sich in den letzten Jahren Liga um Liga nach oben gearbeitet, bis die Männer jetzt in der höchsten Klasse angekommen sind. Über die Vereinsmeisterschaft für Leichtathletik habe ich mit Marcel Briggen ein paar Worte gewechselt.*

**Roland:** Kannst du mir erklären, wie die Vereinsmeisterschaften organisiert sind?

**Marcel:** Es gibt bei diesem Wettbewerb 5 Ligen, 2 Promotionsligen und die NLC (Nationalliga C), NLB und NLA. Wir haben uns über die letzten Jahre Liga für Liga nach oben gearbeitet. Bevor wir 2023 den Aufstieg in die NLA schafften, traten wir für 2 Jahre in der NLB an, gleich wie auch die Frauen der LV Thun. Sie haben im Jahr 2023

auch sehr gut abgeschnitten, schafften aber als dritte den Aufstieg nicht.

Das hat für uns Trainer jetzt den Nachteil, dass wir nicht mehr beide Teams am Wettkampf unterstützen können. Die Meisterschaften der NLA und der NLB finden gleichzeitig statt, aber nicht am gleichen Ort. Da müssen wir wohl entscheiden, welches Team welchen Trainer eher braucht.

*Was entscheidet über Auf- oder Abstieg?*

Grundsätzlich können in jeder Promotions- und Nationalliga acht Mannschaften teilnehmen. In jeder Disziplin kann ein Verein mit 3 Athleten antreten. Es werden nur die 2 besseren Resultate gewertet. Es zählt der Rang, nicht die Zeit, die Weite oder die Höhe. Bei 8 Mannschaften werden demzufolge 16 Athleten gewertet. Der erste erhält 16 Punkte, der zweite 15 usw. Die Mannschaft, die am Schluss über alle Disziplinen am meisten Rangpunkte erreicht, hat gewonnen. Die Mannschaft auf Rang 1 steigt auf, die letzte steigt ab.

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

6. Juli  
2024



Save the Date

Am  
schönsten  
Berg  
der Welt



Gornergrat  
Zermatt  
Marathon







*Glaubst du, ihr schafft es, in der NLA zu bleiben mit den Männern?*

Ich glaube, dass wir das schaffen können, einfach wird es aber nicht. Mit dem Aufstieg kommt wieder eine weitere Disziplin dazu, das Hammerwerfen. Je höher ein Verein eingestuft wird, desto mehr Wettbewerbe sind zu bestreiten. Es startet mit 8 Wettbewerben in der Promotionsliga B und steigt auf 16 Disziplinen in der NLA. Das Hammerwerfen können wir im Lachenstadion nicht

trainieren. In den Laufdisziplinen sind wir etwas breiter aufgestellt als in den technischen Disziplinen. Wenn man eine Disziplin nur mit einem oder mit gar keinem Athleten bestreiten kann, macht das an und für sich nichts, man verliert aber die entsprechenden Punkte, was natürlich weh tut.

*Danke für die Infos und viel Glück in der neuen Leichtathletik Saison!*

**JUNGFRAU**  
TOP OF EUROPE

# Harder Kulm

TOP OF INTERLAKEN



**GEÖFFNET AB  
29. MÄRZ 2024**

[jungfrau.ch/harderkulm](http://jungfrau.ch/harderkulm)

# 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



**AKTUELL**  
NATURSTEIN Vita Drink  
100ml / 250ml / 500ml

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

Gerne beraten wir Sie ganzheitlich zur Stärkung ihres Immunsystems.

**In Ihrer Schönau Drogerie**

10% Rabatt Bon auf die NATURSTEIN Vita Drink Produkte

Nur bei Abgabe des Bon. Bon ist nicht kumulierbar.  
Gültig bis: 30.04.2024

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



SCHÖNAU DROGERIE THUN



**FLYER**

Innovation in Mobility

Entdecke die Schokoladeseite des Radfahrens!



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



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

Wir bringen Sie auf Touren!

FLYER? Natürlich von

velo **SCHNEITER**

Adlerstrasse 18 | 3604 Thun | 033 336 60 04

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



## Ein Gewinn für den Sport – und ein Gewinn für All Blacks Thun!

– Roland Riedener –

Im November 2023 erreichte uns eine gute Nachricht von Nicole Wyss (seit 2024 neu im Vorstand von All Blacks Thun, Ressort Finanzen). Sie hatte bei der IGST (Investorengruppe Sport Thun) einen Antrag eingereicht für einen Unterstützungsbeitrag. Damit sollte unseren TrainingsleiterInnen eine ESA-Aus- und Weiterbildung (Erwachsenen Sport Schweiz) im Bereich «Running» von Swiss Athletics bereits im 2024 ermöglicht werden (statt wie vorgesehen gestaffelt über die nächsten Jahre).

Der Antrag wurde von der IGST angenommen, und All Blacks Thun freut sich über eine namhafte Spende.

Bei einem Gespräch mit Bülent Meryem, dem Präsidenten der IGST, konnte ich mehr über den Verein erfahren.

**Meryem** (alle nennen ihn so, erklärt er mir): Unseren Verein gibt es seit 2017. Unser Leitspruch ist: «Gemeinsam fördern und geniessen wir den Sport im Wirtschaftsraum Thun, gemeinsam fördern wir aber auch unser Netzwerk, die Wahrnehmung der Mitglieder und das gesellschaftliche Miteinander».



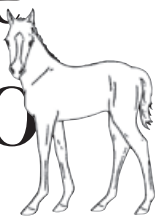
Bülent Meryem, Präsident der IGST,  
an der HV 2024.

**Roland:** *Kannst du uns etwas über die Mitgliedschaft und die konkreten Aktivitäten des Vereins sagen?*

Aktuell zählen wir 84 Vereinsmitglieder; es kommen immer wieder neue dazu. Grundsätzlich sind es Unternehmen, hauptsächlich KMU's, die in der Region tätig sind, wir haben aber auch Privatpersonen. Wir kennen vier Formen der Mitgliedschaft: Gönner bereits mit einem Jahresbeitrag von CHF 500.00; für den VIP-Gönner sind es CHF 1 000.00, den Partner CHF 3 000.00 und den Premium-Partner CHF 5 000.00.

Wie es unser Leitspruch sagt, möchten wir den Sport im Wirtschaftsraum Thun auf allen Stufen unterstützen. Um aktiv zu werden, muss uns ein Unterstützungsantrag eingereicht werden. Darin soll uns der Sportverein oder die Sportlerin/der Sportler vorgestellt werden. Auch müssen wir die konkre-

# Ristorante Cavallino



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

## Italienische Spezialitäten

### 7 Tage geöffnet

Montag – Freitag 08.30 – 23.30 Uhr

Samstag\* 09.30 – 23.30 Uhr

Sonntag\* 09.30 – 22.00 Uhr

\* durchgehend warme Küche

*Herzlich willkommen!*



THUNCITY GESCHENKIDEEN

## Spezialitäten aus Thun



Inspirierende Geschenkideen und  
Souvenirs mit regionalem Bezug  
finden Sie in der Thuner Innenstadt  
[thuncity.ch/spezialitaeten](http://thuncity.ch/spezialitaeten)

## FÜR PERMANENTE ERREICHBARKEIT

  
**vigier beton**  
LÖSUNGEN AUS LEIDENSCHAFT

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

**Vigier Beton** | Marktregion Berner Oberland  
Tel. +41 (0)33 657 80 20 | [berner-oberland@vigier.ch](mailto:berner-oberland@vigier.ch) | [www.vigier-beton.ch](http://www.vigier-beton.ch)



ten Informationen über das zu unterstützende Vorhaben mit einem entsprechenden Budgetplan und der gewünschten Beitragshöhe erhalten. Unser Vorstand trifft sich alle 6 Wochen, prüft die Anträge und entscheidet selbstständig über Beiträge unter 1 000 Franken. Soll der Betrag höher sein, entscheiden die Vereinsmitglieder gemeinsam in einem einfachen Bewertungsprozess.

*Die IGST unterstützt auch die grossen, bekannten Thuner Vereine. Werden sie regelmässig unterstützt?*

Genau, das sind die sogenannten Partnervereine. Über ihre Aufnahme wird an der HV beschlossen. Derzeit sind es 7 Vereine: DHB Thun, EHC Thun, FC Thun, Thun Tigers, UHT Thun, Unihockey Berner Oberland und Wacker Thun. Alle haben eine breite Juniorenförderung, bewegen etwas im sportlichen Angebot im Wirtschaftsraums Thun und sind national bekannt.

Als Gegenleistung erhält unsere Organisation – erhalten unsere Mitglieder – von diesen Partnern eine grosse Visibilität. Wir als

Interessengruppe bekommen Platz in Werbeauftritten, z. B. als Bandenwerbung, auf den Webseiten der Vereine oder auf Social Media.

*Wieso war der Antrag «All Blacks» bei der IGST erfolgreich?*

Euer Antrag hat uns wegen der Art und Weise des Vorhabens gefallen. Die Ausbildung von Trainern, die später freiwillig für eine kompetente Ausübung des Sports sorgen, entspricht genau unseren Interessen. Weil mit unserem Beitrag diese Ausbildungen nicht hinausgezögert werden müssen, finden wir unser Geld gut investiert.

Im Weiteren erhalten wir von All Blacks Thun auch etwas zurück. Das doppelseitige Inserat im Vereinsbulletin (Seiten 32, 33), dieses Interview und die Erwähnung auf der Website [www.allblacks.ch](http://www.allblacks.ch) und in den sozialen Medien, sind unser Gegenwert.

*Macht die IGST auch eigene Aktivitäten?*

Wir sind eine Netzwerk-Organisation, das wollen wir keineswegs verbergen. Unser Ziel ist

es, unsere 84 Mitglieder zusammenzubringen. Deshalb besuchen wir Sportanlässe, treffen uns bei einem «Z'morgä» oder im Betrieb eines unserer Mitglieder usw.

Wir haben aber auch anonyme Mitglieder, die unsere Interessengruppe unterstützen; sie wollen aber nicht genannt werden, und man findet sie nirgends in unseren Auftritten.

Unsere Mitglieder stehen hinter dem Grundsatz, die IGST als zusätzliche Unterstützung für den Sport wahrzunehmen und nicht als Ersatz ihrer eigenen (jener der Mitglieder-Firmen) Sponsoring-Aktivitäten.

*Ein herzliches Dankeschön für die grosszügige Unterstützung und für dieses kleine Interview. Gerne werde ich dieses Jahr in einem der nächsten Informationsbulletins von All Blacks Thun über einen absolvierten und durch die IGST unterstützten Leiterkurs im Bereich «Running» berichten.*

**Möbel Ryter**  
Möbel nach Mass



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



**Hofer AG**  
Sanitär und Heizung

seit 1969

Ihr kompetenter Partner für alle Sanitär- und Heizungslösungen.

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

**RAIFFEISEN**  
THUNERSEE 



**Jetzt**  
PK-Ausweis  
prüfen

## Mehr Durchblick beim Pensionskassenausweis

Wir helfen Ihnen, den Pensionskassenausweis richtig zu verstehen und potenzielle Vorsorgelücken zu erkennen. Für eine sorgenfreie und finanziell unabhängige Zukunft.

[raiffeisen.ch/pk-ausweis](https://raiffeisen.ch/pk-ausweis)

# Waldpflege-Einsatz vom Samstag, 2. März 2024

– Hardy Bieri & Roland Riedener –

Für unseren Verein bietet der Schorenwald vielfältige Möglichkeiten, sei es für die regelmässigen Trainings, für die Abendläufe oder als Treffpunkt für verschiedenste Aktivitäten. Als Naherholungsgebiet von Thun wird er von der gesamten Bevölkerung rege benutzt für Spaziergänge, Ausflüge zu Ross, als Rückzugsort und für schöne Erlebnisse in der Natur.



Die Waldpflege-Einsatzgruppe.  
– Foto Hardy Bieri –

Nach anfänglich zögerlichen Anmeldungen haben sich doch noch 15 «All Blacks» die Zeit genommen, um an diesem Waldpflegeeinsatz mitzuwirken!

Zu Beginn orientierte der Burger-Präsident Lothar Straubhaar die Art der Waldpflege, wie sie im Schorenwald praktiziert wird, und wie wichtig diese sei für die Schönheit und den Erhalt Waldes.

- Der Wald wird durchforstet, damit er gesund bleibt und damit die verbleibenden Bäume besser wachsen und so mehr CO<sub>2</sub> binden können.
- Es wird nicht kahl geschlagen und gerodet, sondern durchforstet. Das heisst, die grossen, alten, kranken oder behindernden Bäume werden herausgenommen.
- Früher wurde das ganze Astgut auf Haufen geschichtet und später zu Hackschnitzeln verarbeitet. Die aktuelle Strategie ist, nur noch die grossen Äste aus dem Wald zu nehmen und alles andere in kleineren Haufen im Wald zu schichten. So können neuer Humus und somit viele Nähr-

stoffe für einen gesunden Wald entstehen. Die Äste und der Reisig werden auf Haufen geschichtet, damit dazwischen wiederum Platz für junge Triebe entsteht, die dann zu grossen Bäumen heranwachsen können.



So sieht der Wald aus, nachdem die Waldpflege-Einsatzgruppe ihre Arbeit gemacht hat.  
– Foto Silvia Stucki –



Anita Schenk im Einsatz.  
– Foto Hardy Bieri –

**Herzlichen Dank an alle, die am Waldpflege-Einsatz mitgemacht haben!**

Für Farbe  
in der Region

**DÄHLER**  
DIE MALER & GIPSER

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

Ich schätze den  
Kundenkontakt und  
das selbständige  
Arbeiten.

THOMAS WÜTHRICH  
MONTAGE

wenger  
fenster

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



Herzlich  
Willkommen

Gasthof Restaurant



Rössli Dürrenast

- Schöne Gartenwirtschaft
- Sitzungszimmer
- Verschiedene Säle bis 150 Personen
- Grosser Parkplatz
- 100% WIR

Gutbürgerliche und Italienische Küche  
7 Tage offen, 5.00–0.30 Uhr

Tel. 033 334 30 60 | Frutigenstr. 73 | 3604 Thun

Kurt Kneubühler  
**TAXity**



**033 243 43 43**

gerne mit Ihnen unterwegs



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







# Roger Leutert und Uele Thönen zu ihrer Zeit im Vorstand (und mehr)

– Roger Leuter, Uele Thönen und & Roland Riedener –

**Roland:** *Roger, mit einem Buchhalterdiplom hat man sicherlich einen Vorteil, wenn es um die Finanzen eines Vereins geht, oder?*

**Roger:** Ja, das kann man wohl sagen. Schon in jungen Jahren war ich Mitglied im Kavallerieverein Zürich, wo ich bis zu meinem Umzug nach Thun viele Jahre lang für die Finanzen verantwortlich war. Später, als meine ältere Tochter bei den Wasserspringern in Thun trainierte, habe ich auch dort für einige Jahre die Finanzen verwaltet, obwohl ich nicht Mitglied war. So konnte ich diesem Verein dafür etwas zurückgeben, dass meine Tochter Simone von einem sehr motivierten Trainerteam profitieren durfte. Diese Tätigkeiten wurden mir nie aufgedrängt, sondern ich habe sie freiwillig übernommen, da sie gut zu meinem Beruf als Buchhalter passten.

Was mich dazu bewegte bei All Blacks Thun im Vorstand mitzuwirken und auch hier die Finanzen zu übernehmen, war das positive Umfeld, die starke Gemeinschaft und die vielfältigen Möglichkeiten zur Teilnahme an Trainings und Veranstaltungen sowie die motivierende Begleitung durch andere Mitglieder.

*Gab es Überraschendes, als du das Amt antratst?*

Nein, eigentlich nicht. Ich hatte bereits zuvor Einblick in die Buchhaltung als Revisor und konnte daher zu Beginn

gleich einige Veränderungen aufgleisen. Ich habe im 2006 das Amt des Finanzchefs von Reinhard Brunner übernommen, der wiederum vier Jahre zuvor Peter Weber ablöste, den ersten Finanzchef der «All Blacks Berner Oberland», wie der Verein damals hiess. Vor Peter ziehe ich meinen Hut, da er beruflich nichts mit Zahlen zu tun hatte, er war Polizist. Es war für ihn sicher viel Arbeit, sich in die Rechnungsführung einzuarbeiten. Alles war makellos geführt. Er musste sich auch mit AHV-Abrechnungen und Versicherungsfragen befassen wegen der Teilanstellung des damaligen Trainers Fritz Schmocker.

*Ist es aufwändig, eine Buchhaltung zu übergeben?*

Nein, das ist nicht aufwändig. Nicole kaufte sich das Programm «Banana», eine günstige, gute Buchhaltungssoftware, die sie schon kennt und sich tiptopp eignet. Es ist keine digitale Datenübernahme nötig. Nicole musste auf der Eröffnungsbilanz nur alle Kontostände eintragen. Die Erfolgsrechnung fängt sowieso jedes Jahr von vorne an. Wir haben von jedem Jahr einen Ordner mit allen Daten als Hardcopy, so kann Nicole – wenn nötig – alles zurückverfolgen.

Die Mitgliederbeitragskontrolle habe ich von Anfang an nicht mehr selber gemacht. Das läuft über ein separates Konto, so kann man das wunderbar aus-

lagern. Jetzt erledigt das Sandra Meryem, zuvor war es Nadia Roder. Meine Frau Marion hat immer alle Zahlungen gemacht, sozusagen das «Daily Business» erledigt. Die Einzahlungsscheine für die Mitglieder, Passivmitglieder und Gönner wurden seit 2013 von Theo Aemmer gedruckt. Seit wir die Vereinssoftware «Clubdesk haben, ist die Zuweisung der Zahlungen einfacher geworden (früher ESR, heute QR-Rechnungen). Insgesamt war ich also nie ein Einzelkämpfer.



*Ein Tennismatch mit Roger zur Abwechslung (im Trainingslager 2011 in Cecina).*

– Foto Roland Riedener –

*Was hat sich deiner Meinung nach in den letzten Jahren verändert?*

Rückblickend fällt mir auf, dass die Solidarität gegenüber Vereinen im Allgemeinen abgenommen hat. Früher blieben Mitglieder oft auch dann noch im Verein, wenn sie nicht mehr aktiv waren. Heute kommt vielfach auch gleich die Aufforderung: «Löscht mich in der Adressverwaltung, ich trete

# Hier engagieren wir uns

Wir wünschen den Läuferinnen und Läufern des Vereins «All Blacks Thun» schöne Laufstrecken

UBS Switzerland AG  
Nadia Roder  
Telefon 031 724 74 15

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



© UBS 2024. Alle Rechte vorbehalten.

## ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND  
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

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



ORTHO-TEAM Thun  
Marktgasse 17  
3600 Thun



ORTHO-TEAM  
WIR BEWEGEN MEHR



aus, ich zahle ab sofort nicht mehr...» das wird heute konsequenter gelebt.

Darüber hinaus habe ich in den Vorstandssitzungen eine gestiegene Erwartungshaltung festgestellt. Die Kritik an Trainingsabläufen oder anderen Aspekten hat zugenommen, was die Arbeit manchmal herausfordernder gemacht hat. Nicht, dass dies jetzt so schlimm gewesen wäre, es hat einfach zugenommen. Manchmal ergeben sich daraus ja auch Anstösse für Veränderungen.

*Gibt es etwas, das du im Rückblick anders machen würdest?*

Als Buchhalter neige ich dazu, vorsichtig zu sein, wenn es um neue Ausgaben geht. Ich habe vielfach gebremst, wenn es um Sachen ging, die nicht budgetiert waren. So fiel mir immer wieder die unangenehme Rolle zu, nein zu sagen. Im Nachhinein betrachtet hätte ich vielleicht an einigen Stellen grosszügiger sein können, aber letztendlich war jeder Entscheidung des Vorstands ein gemeinsamer Prozess vorausgegangen. Wir haben aber nie Leistungen abgebaut oder Ausgaben gescheut, wenn es ums Kerngeschäft ging. Sowieso ist es für mich erstaunlich, was wir unseren Mitgliedern alles bieten können.

War es jetzt gut, dass ich die Aufgabe 18 Jahre lang wahrgenommen habe, das könnte man auch hinterfragen. Es verging jedoch so schnell, und es war eine interessante und schöne Zeit. Es befriedigt mich auch sehr, dass ich in Nicole Wyss eine gute Nachfolgerin gefunden habe.



*Roger Leutert wird an der HV 2024 als Leiter Finanzen & Infrastruktur verabschiedet und von der Versammlung zum Ehrenmitglied gewählt. V.l.n.r. Nadia Roder, Roger Leutert und Roland Riedener.*

– Foto Manfred Wenger –

*Die Betreuung unserer Infrastruktur gehörte in den letzten Jahren auch zu deinen Aufgaben.*

Unser Lokal im damaligen Gwatt-Zentrum war natürlich sehr attraktiv für unseren Verein. Restaurant und Bademöglichkeiten wurden von unseren Mitgliedern nach den Trainings rege genutzt. Nach dem Umbau zum Deltapark waren die Mietkonditionen für unseren Verein jedoch nicht mehr tragbar, und wir hätten vielleicht auch nicht mehr in das neue Konzept gepasst.

Glücklicherweise erhielten wir von der Stadt Thun die Möglichkeit, das aktuelle Lokal in der Zivilschutzanlage der Schule Allmendingen zu mieten.

Primär war meine Aufgabe, Möglichkeiten für ein eigenes Vereinslokal auszuloten. Das war nicht nur für mich eine Herzensangelegenheit, sondern auch ein Wunsch vieler Mitglieder. Dieses Vorhaben erwies sich jedoch als äusserst schwierig und ambitioniert. Wir haben bei der Stadt nachgefragt, beim Militär, und verschiedene weitere Möglichkeiten geprüft. Eine

konkretere Möglichkeit ergab sich vor Covid im neuen Gebäude der WAG, das sich nun im Bau befindet.

Aber heute hat das meiner Meinung nach keine Priorität mehr. Das sage ich jetzt aus meiner Sicht. Nicht nur hat sich unser Lokal in Allmendingen sehr gut etabliert, auch unsere Organisation hat sich verändert. Wir haben keine Jugendriege mehr, und die Leistungsgruppe sowie ein Teil der Strassenläufer treffen sich immer im Stadion. Aber vielleicht kommt das Thema irgendwann wieder auf, wer weiss.

Auch weil heute das Vereinslokal keine Priorität mehr hat, denke ich im Rückblick, dass ich vielleicht auch etwas grosszügiger hätte sein dürfen. Andererseits ist es nicht falsch, mit einer gewissen Reserve in die Zukunft zu gehen.

*Du hast mit den «All Blacks» auch an vielen Läufen teilgenommen. Deine Resultate spielst du immer ein wenig herunter, obwohl du Marathons, Halbmarathons, GP's und so manchen anderen Lauf bestritten hast. Willst du mir doch noch ein Highlight verraten?*

Ja gut, was kommt mir da jetzt spontan in den Sinn...?

Es ist gerade etwas, das nicht direkt mit All Blacks Thun zu tun hat. Am Inferno Triathlon 2019 haben wir als Familie die «Team Trophy» gemeistert; Marion, meine Frau, sollte als Schwimmerin antreten, Astrid auf dem Rennvelo (ohne Klickpedale!), dann ich auf dem Bike und schliesslich Simone, meine zweite Tochter, mit dem Berglauf



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



**energie thun**

da wo du bisch

# Feste gefeiert?

Energie für «da wo du bisch». Heute, morgen und in Zukunft.



Suchst du eine  
interessante Ausbildung?



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

Maurer/in, Strassenbauer/in und vieles mehr!



Mit Freude bauen wir. Seit 1869.

Baust du mit uns?



nach Mürren. Marion musste jedoch kurz vorher aufgrund einer Schulterverletzung absagen. Wir fanden eine Top-Schwimmerin als Ersatz. Aber ausgerechnet sie zog so etwas von einer Krise ein, was sie natürlich sehr nervte. Trotzdem haben wir es geschafft und hatten ein grossartiges Erlebnis.

Das Highlight für mich kam dann am Abend, als wir als Familie, nach gemeinsam verbrachtem, anstrengendem Tag in Mürren das Nachtessen genossen. Das bleibt mir in bester Erinnerung (siehe auch Bericht «The Flying Four» im Bulletin 3/2019).



Roger Leutert am New York Marathon 2010, auch das war für ihn ein Highlight.

– Foto vom Veranstalter –

*Du hast noch einen Spickzettel dabei, was wolltest du noch sagen?*

Da ist noch ein Punkt, der mir immer wieder Freude bereitet hat. Es ist die Bereitschaft vieler

Vereinsmitglieder, ob jung oder alt, eine Aufgabe zu übernehmen, mitzuhelfen und etwas zu tragen. Immer wieder gibt es neue Gesichter am Tisch, was neue Ideen und Wissen in den Verein bringt. Das Fehlen eines Präsidenten ist jedoch ein anderes Thema. Es ist momentan einfach nicht möglich, jemanden zu finden, der die Gesamtverantwortung übernehmen möchte. Aber ich kann versichern, es gibt viele «All Blacks», die bereit wären mitzutragen.



**Roland:** *Uele, man hat dich eher an vorderster Front an den Trainings getroffen. Als Trainingsleiter bist du schon sehr lange dabei.*

**Uele:** Ich bin seit 1997 im Verein und konnte mich unter der Leitung des Trainers Fritz Schmocker lauftechnisch schnell verbessern. Nach seinem Rücktritt übernahm Ursula Spielmann-Jeitziner die Leitung der Leistungsgruppen. Im Jahr 2004 wurde ich gefragt, ob ich die Leitung des Breitensport-Angebots übernehmen möchte. Ich sagte zu, auch weil ich sowieso bei fast allen Trainings anwesend war.

*Hast du gerne zugesagt?*

Ja, mich hat das zusätzlich motiviert, und entsprechend gerne habe ich es gemacht. Es war mir wichtig, auch für die «Langsameren» ein attraktives Training anzubieten und niemanden unbetreut zu lassen. Ich wollte dem Vorurteil entgegenwirken, dass man ambitioniert sein muss, um bei den «All Blacks» zu trainieren. Ich glaube, so konnte ich vielen «Schnuppern-

den» und EinsteigerInnen die Freude am Laufsport vermitteln. Nicht wenige sind heute noch dabei, nehmen regelmässig an Läufen teil, und einige haben schon erfolgreich Marathons gefinished.

*Den Übernamen der «Marathon-Uele» hast du nicht umsonst bekommen oder?*

Das liegt an den vielen Marathons, die ich gelaufen bin. Insgesamt waren es 42.

*Und welcher war der schnellste oder der schönste?*

Das ist schwer zu sagen, jeder Marathon schreibt seine eigene Geschichte. Meine beste Zeit von 3 Stunden und 16 Minuten erreichte ich in Paris im Jahr 2001. Meine beste Zeit hatte ich zwischen 1999 und 2010. Aber nicht nur die Marathons, sondern auch die Crossläufe im Winter, haben mir sehr gefallen. Später traten jedoch gesundheitliche Probleme auf, die ich zunehmend berücksichtigen musste.



Uele Thönen beim Cross Düdingen am 14. März 2013.

– Foto von Uele Thönen –



Wechseln Sie zu uns, mit nur  
einer Unterschrift.

## Lohnkonto Libero. Spesenfrei.

Ohne Gebühren Geld beziehen.  
An jedem Bancomaten in der  
Schweiz.

Für Generationen  
033 227 31 00  
termin@aekbank.ch

**Aus Erfahrung**  
aekbank.ch

**AEK**   
— BANK 1826 —



**BÄCHLER+GÜTTINGER**  
Gärten und Sportplätze

**GÄRTEN**  
für Geniesser

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



*Wie bist du in den Vorstand gekommen?*

Durch die vielen Trainings und die eindrücklichen Erlebnisse, vor allem an den gemeinsam besuchten Marathons, fühlte ich mich immer stärker mit dem Verein verbunden. Ich engagierte mich auch bei vielen gesellschaftlichen Aktivitäten von All Blacks Thun, war gut vernetzt und den meisten Mitgliedern bekannt. Nach dem Rücktritt von Lukas Gafner als Sportchef wurde ich gefragt, ob ich seine Position übernehmen möchte, und so trat ich 2016 in seine Fussstapfen.

*Wie hast du diese 8 Jahre im Vorstand erlebt?*

Am Anfang wurde ich von David Zysset, dem Trainer der Leistungsgruppe, stark unterstützt. Das Amt als Sportchef war aufgrund des breiten Angebots sehr umfangreich. Das bereitete mir mit der Zeit Schwierigkeiten.

Ich war jedoch dankbar für den kameradschaftlichen Umgang im Vorstand. Besonders der damalige Präsident Stefan Dähler zeigte Verständnis, und wir be-

gannen, meine Aufgaben anzupassen. Wir versuchten, die Aufgaben auf mehr Schultern zu verteilen, und organisierten uns neu. Ein Ressort Trainingsbetrieb wurde geschaffen; ich betreute das Ressort «Sport Events und Nordic Walking». Schliesslich hiess mein Ressort «Anlässe», zu dem das Ausarbeiten des Jahresprogramms, das Organisieren des Vereinslaufs, das Bräteln, der Trainingsleitertag und ähnliches gehörten.



*Uele Thönen wird an der HV 2024 von Stefan Dähler aus dem Vorstand verabschiedet. Die Veranstalter des Zermatt Marathons und des Jungfrau Marathons schenken «Marathon Uele» und seiner Frau Sonja Tickets für den VIP-Bereich der beiden Veranstaltungen. Uele Thönen wird von der Versammlung zum Ehrenmitglied ernannt. – Foto Manfred Wenger –*

Die Covid-Zeit war mühsam. Es war unklar, ob der Vereinslauf «Course de Noël» stattfinden würde oder nicht. Ich hatte alles organisiert, vom Bus bis zum Abendessen. Dann entschlossen wir uns dennoch, alles abzusa-gen. Diese Ungewissenheiten raubten mir die Motivation, etwas zu organisieren.

Jeweils im November habe ich immer gerne an der Versammlung von Swiss Athletics teilgenommen. Dort treffen sich viele Vertreter aus etwa 160 Vereinen aus der ganzen Schweiz. Man kennt sich mit der Zeit, und man kann sich wunderbar austauschen und über die Herausforderungen in den Vereinen diskutieren.

Jetzt bin ich aber froh, dass mit Hardy Bieri ein guter Typ meine Stelle übernommen hat. Er wird sicherlich einen guten Job machen, und ich kann weiterhin unbeschwert an den Nordic Walking-Trainings teilnehmen.







*Viel Spass und Erfolg  
mit ALL BLACKS THUN*

#### WIR UNTERSTÜTZEN ALL BLACKS THUN!

Die Investorengruppe Sport Thun verfolgt als sport- und wirtschaftsfördernde Plattform den Zweck, die Interessen aus Sport, Business und Gesellschaft zu harmonisieren und zu fördern. Neben der eigentlichen Sportförderung bieten wir Mitgliedern durch Werbe-Auftritte bei mehreren Sportorganisationen eine wirksame Wahrnehmung und durch auserlesene Business-events ein starkes Netzwerk.

Gemeinsam fördern und geniessen wir den Sport, gemeinsam fördern wir aber auch unser Netzwerk, die Wahrnehmung der Mitglieder und das gesellschaftliche Miteinander.

#### INVESTORENGRUPPE SPORT THUN

Marco Perren  
Bernstrasse 302B  
3627 Heimberg  
Telefon 033 535 98 56

### **Ausmessen und Beratung sind kostenlos:**

Vorhänge, Raff- und Faltsstoren, 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.



taktiv

## Natürlich Laufen und Gehen

Samstag, 1. Juni 2024  
10.00 – 16.30 Uhr



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

## Liebe

all  blacks  
thun

## Bitte berücksichtigt unsere Inserenten!

**Wir empfehlen uns für:**

Kaminfegerarbeiten

Feuerungskontrollen

Lüftungsreinigungen

Solarreinigungen



**GANTRISCHFÄGER**  
**Thierachern und Belp**

www.gantrischfäger.ch

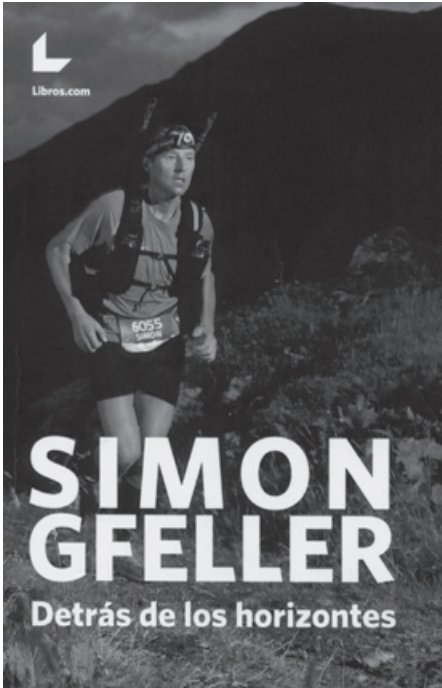
info@gantrischfaeger.ch

**033 345 00 14**



# Detrás de los horizontes – Hinter den Horizonten

– Simon Gfeller & Roland Riedener; alle Bilder aus dem Facebook Account von Simon –



Simon Gfeller auf dem Umschlag seines Buches «Detrás de los horizontes».

Im Büchergestell des Trainingslokals liegt obenauf ein Buch mit dem Titel «Detrás de los horizontes». Und wahrlich, das Buch führt einem hinter einen Horizont, von dem man glaubte, das sei jetzt die Grenze, bis dorthin ist es noch fassbar.

Auf der ersten Umschlagseite steht eine Widmung: «Für Stefan von Simon». Hmm, das muss ich mal mitnehmen und schauen, was da drin steht.

Simon Gfeller aus Unterlangenegg hat das Buch geschrieben. Simon who?

Auf Facebook sehe ich, dass viele All Blacks Thun-Mitglieder mit Simon Gfeller befreundet sind, bin ich etwa selber ein wenig hinter dem Horizont? Ein Text vom Jahr 2017, womit sich

Simon vorstellt, heisst:

«Seither haben sich die Dinge geändert!

Ich hätte nie gedacht, dass ich gerne laufen würde, und erinnerte mich daran, dass ich Laufen und Sportveranstaltungen in der Schule als kleine Junger gehasst hatte. Ich war klein, schrecklich schwach, langsam und sehr, sehr mager (ein richtiger Hungerturm unter den «chächen» Bauernbuben, wie er sich später mir gegenüber äusserte. Das änderte sich dann allerdings später, und wie...).

Ich hätte nie gedacht, dass Ultra-Trailrunning, jetzt, viele Jahre, später meine Sicht auf Laufveranstaltungen so verändern würde und ich so viel Motivation aufbringen könnte, um Ultra-Langstreckenrennen zu bestreiten.

Die Dinge änderten sich, als ich die Schule verliess, aufwuchs und Körper und Geist stärkte. Dann wurde ich in der Schweizer Armee zum Gebirgsjäger-Soldat ausgebildet. Neben anderen Sportarten betrieb ich auch jahrelang Karate und erlangte den schwarzen Gurt.

Das alles geschah, bevor ich mit 27 Jahren nach Spanien zog, um die Sprache zu lernen und dort zu arbeiten. Jahre später begann ich zu laufen, um mich in Form zu halten, weil ich wegen einer vor einigen Jahren erlittenen Rückenverletzung nicht

mehr Karate trainieren und meinen Lieblingssport ausüben konnte. Und plötzlich fühlte ich mich sehr inspiriert beim Laufen! Das war vor fünf Jahren, als ich mit dem Laufen begann... und eine neue Ära in meinem Leben anfang.»

**Roland:** Dann startete also heute vor 12 Jahren die Karriere von Simon Gfeller, sie brachte ihn an die Spitze der Ultra-Trail Läufer. Wie kommt es zu dieser Widmung an Stefan Dähler im Buch?

**Simon:** Mit Stefan hatte ich viel Karate trainiert. Wir erreichten beide den schwarzen Gurt. Stefan hat danach sogar eine eigene Karateschule gegründet.

**Roland:** Wieso bist du nach Spanien gezogen?

**Simon:** Nach meiner Lehre als Schreiner arbeitete ich nicht mehr auf diesem Beruf, er hat mir einfach nicht zugesagt. Ich arbeitete viel auf dem Bau, wusste eigentlich nicht so recht, was ich wollte. Gerade im Winter sind die Tage lang, du bist immer draussen, es ist kalt, und es ist dunkel, wenn du anfängst, und es ist dunkel, wenn du aufhörst.

Spanien hatte mich schon immer angezogen. Ich war jung und wollte noch etwas erleben. Da ging ich mal für drei Monate hin, um die Sprache zu lernen. Und Spanien war ganz anders, der Tagesablauf, die Traditionen

# ELEKTRIK MARKUS WENGER

ELEKTROINSTALLATIONEN  
PHOTOVOLTAIKANLAGEN  
SERVICE • REPARATUREN



Schulstrasse 65 C • 3604 Thun  
Wylergasse 30 A • 3608 Thun  
T 033 335 00 30  
wengerelektrik@bluewin.ch

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

IHR ELEKTROFACHMANN

# gerberlaufsport

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

Dein Laufsportspezialist in der Region

Mi–Fr 10–18.30 • Sa 10–16 Uhr

Neu: Mo und Di geschlossen

20%  
Rabatt



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

## 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 leistungs-fähiger.

### 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**



und alles. Es läuft immer etwas, es ist immer viel Leben auf der Strasse. Es ist heller, und das gefiel mir sehr.

Nach diesen drei Monaten sagte ich mir, das kann es ja nicht gewesen sein. Ich gehe wieder, ich will noch mehr davon und packte die Koffer. Ich hatte den Eindruck, in Spanien sei alles irgendwie viel positiver. Ich lernte meine Frau kennen und fand auch immer Arbeit, meist administrativer Art, sei es im Tourismus, im Handel, in einer Sprachschule oder im Gesundheitswesen.

Wir leben in Benalmádena Pueblo, einer Stadt an der Costa del Sol in Andalusien mit 75'000 Einwohnern. Im Moment lebe ich aber hier in der Schweiz und pendle immer wieder nach Andalusien. Die Prioritäten haben sich verschoben. Meine Arbeit und meine angestammte Familie hier sind der Grund. Hier möchte ich jetzt auch wieder mal Zeit verbringen.

Ich habe Grosses erlebt, bin viel herumgekommen, brauche eigentlich läuferisch den Leuten und mir selber nicht mehr viel zu beweisen. So viel habe ich gemacht. Klar, oft denke ich zurück, gerade letztes Jahr, wo ich an vielen Läufen wieder einen der begehrten und limitierten Startplätze bekommen hätte, um mich mit meinen Kollegen zu messen.

**Roland:** Was brachte dich ursprünglich dazu, mit Laufsport anzufangen?

**Simon:** Ich sage mal, aus Langeweile und durch Zufall. Ich mache grundsätzlich gerne Sport und wollte auch in Spani-

en etwas machen. Einfach nur Fitness ist nicht so mein Ding, ich habe kein Bedürfnis, ohne Ende Muskeln aufzubauen. Da waren aber die Kollegen meiner Frau, die sich regelmässig zum Joggen treffen. «Geh doch auch mal mit!», riet sie mir. Das war der Anfang, es hat mir, zu meinem eigenen Erstaunen, gut gefallen, bis anhin hatte ich mit Laufsport wirklich überhaupt nichts am Hut. Dann habe ich weiter und weiter gemacht, regelmässig.

Zwischendurch nehmen meine Laufkollegen an einem sehr populären Lauf in der Gegend teil, es ist eigentlich mehr ein Marsch. Er wird von der spanischen Fremdenlegion organisiert und ist unglaublich populär. Sobald die Anmeldung anläuft, sind tausende von Startplätzen innert Minuten weg. «Jetzt komm doch auch mal mit!», legten sie mir nahe.

Ich bin einer, der als Einzelsportler am besten funktioniert, bin eher ein Einzelgänger, nicht gemacht für Sport in einer Gruppe. Aber dann wollte ich doch auch einmal an einem Lauf teilnehmen, einfach für mich selber. Doch ich fand gerade nichts Geeignetes in der Gegend ausser einem 124 km Lauf. Da meldete ich mich sofort an. Mein erster Lauf überhaupt sollte es werden.

«Geht es eigentlich noch? Du spinnst wohl! Fang doch mit etwas Normalem an, einem 10er oder einem Halbmarathon! Du kannst doch nicht gleich am Anfang eine solche Distanz laufen!». «Nein, nein, ich will etwas Richtiges machen! Das habe ich jetzt so beschlossen».

Und es ist mir gut gegangen, sehr gut. Ich wurde 14ter in der Gesamtwertung. Und mir war klar, das liegt mir, diese langen Distanzen, das ist jetzt etwas für mich. Ich schaute mich immer wieder nach langen Läufen um, und als ich sie in Spanien nicht mehr finden konnte, ging ich vermehrt ins Ausland.



«Salomon Hammer Trail» 2016 in Dänemark (170 km). Das Podium mit Simon Gfeller auf dem ersten Platz.

Im Jahr 2015 startete ich bei meinem ersten Ultra-Trail über eine Distanz von mehr als 200 km. Es war der Hexensteig Ultra-Trial mit Start und Ziel in Osterode im Südosten von Niedersachsen. Er führt über 219 km und es gab 4'500 Höhenmeter zu überwinden. Das war mein erster Lauf, an dem ich mich am GPS-Track orientieren musste, weil er nicht ausgeschildert ist. Bekannte Ausdauer-Athleten waren am Start, ich kannte noch nicht viele, schliesslich war ich erst seit 2,5 Jahren in der Szene.

Sich vom GPS leiten zu lassen war für mich ungewohnt. Wenn du zum Beispiel beim Aufstieg auf den Brocken (Berg im Mittelgebirge Harz) über ein offenes Schneefeld läufst und nirgends eine Spur siehst, wirst du schon unsicher. Wenn du für Stunden niemanden siehst, beginnst du zu zweifeln. Später bei km 95, nach der Durchquerung eines immensen Waldes,



kommt man zu einem breiten, reissenden Fluss. Der Track verläuft entlang des Flusses, super! Erst nach einer halben Stunde merkte ich, dass ich auf der anderen Seite laufen müsste. Das GPS ist mit zu grossem Massstab eingestellt, deshalb habe ich es nicht bemerkt. Zurücklaufen bis zur nächsten Brücke ist angesagt.  $\frac{3}{4}$  Stunden habe ich mit diesem Malheur verloren, dafür wieder viel gelernt, aber auf die harte Tour. Bei Kilometer 105, in Thale, hast du Zugang zu deiner Tasche, die man abgeben konnte. Schuhe und Kleider wechseln und verpflegen ist angesagt; 20 Minuten Pause machen ist mein Plan. Bei Dunkelheit geht es weiter. Zur Orientierung brauche ich immer wieder Zeit, es bricht den Rhythmus, vor allem wenn es parallele Wege und viele Gabelungen gibt. Ich treffe auf Matthias, einen bekannten Athleten, der schon bei einem 4-fach Ironman-Triathlon ganz vorne mitmischte. Er verletzt sich und dachte ans Aufgeben.

Bei km 145 hatte ich eine Tankstelle im Kopf, wo ich mir dann einen Kaffee gönnen würde. Um 2 Uhr nachts und bei 2° Aussentemperatur kam ich an. «Geschlossen!», eine 24-Stunden Tankstelle...

Weiter geht es, ohne etwas Warmes erhalten zu haben. Micha läuft auf mich auf. Ich merke, er muss nie auf das GPS schauen, er kennt die Strecke, hat den Lauf letztes Jahr gewonnen. Bei meinem Umweg am Fluss hat er mich überholt, in Thale nahm er sich aber mehr Zeit am Verpflegungsposten. Wir harmonieren perfekt, können einen hohen Rhythmus ge-

hen und sind motiviert, obwohl sich die Müdigkeit mehr und mehr einschleicht. Und, wen wundert's, die Füße tun weh. Wie soll es weitergehen? Noch nie habe ich mich in diesen Distanzbereich vorgewagt, es ist unbekanntes Terrain!

Mehrmals stolpert Micha in der Nacht, er sagt, es sei nichts passiert, aber sein Gesicht verrät den Schmerz. Das rechte Knie macht ihm zu schaffen. Wir gehen vorwärts, sind abgekämpft, gehen aber einfach weiter, reden miteinander, halten die Pace konstant. Es wird wieder Tag, während langen Kilometern geht es komplett flach auf einem ehemaligen Bahntrasse vorwärts. Die ganze Nacht haben wir viel Weg zurückgelegt und kaum Pausen eingelegt. Wir können weit und breit niemanden sehen, weder vor noch hinter uns, d. h. wir sind an der Spitze des Laufs! Bei einem Checkpoint in Andreasberg halten wir nochmals kurz an, um uns für die letzten ca. 20 km zu rüsten. Weiter geht es ohne grosse Schwierigkeiten, wir kommen an verlassenem Checkpoints vorbei, es gilt nur, ein Blatt zu signieren.

Mein erster Lauf über 200 km nähert sich dem Ende. Noch 5 km, Micha teilt mir mit, er werde nicht um den ersten Platz kämpfen. Ich akzeptiere, wir haben uns in den letzten Stunden gegenseitig geholfen. Gemeinsam laufen wir durch das Ziel. Mit 31.24 Std. haben wir gar den Streckenrekord unterboten.

Wieder ein Ziel erreicht und einen Traum erfüllt!

Ich bin zufrieden und dankbar, ein hartes und doch irgendwie angenehmes Wochenende im riesigen Naturpark des Harzgebirges erlebt zu haben.

**Roland:** «*Nie wieder!*»: *ist dir das nicht in den Sinn gekommen?*

**Simon:** Nein, es gibt immer wieder neue, reizende Herausforderungen. Ich habe mich reingelebt, gemerkt, dass es mir zusagt und habe einfach weiter gemacht. Mein Körper hat das akzeptiert und sich den Belastungen angepasst, sich immer schnell und gut erholt. Wenn die Freude und die Motivation weg wären, dann hätte alles keinen Sinn, dann ginge es nicht. Es ist nicht nur eine Sache der Physis, sondern auch der Psyche, das ist sogar das Wichtigste.

Mir sagen vor allem die 1-Etappen-Läufe zu. Du hast eine Startzeit und eine maximale Finisher-Zeit und dazwischen die Cut-offs, wo sie dich herausnehmen, falls du die vorgegebene Zeit nicht erreicht hast. Alles dazwischen ist dir überlassen. Die Verpflegung, die Ruhezeiten, was ich mit mir trage, was ich in die Stützpunkte gebe, sogenannte Life-Bases. Diese sind dann aber manchmal bis zu 80 km voneinander entfernt.

Ich setzte mir also immer wieder neue Ziele.

**Roland:** *Auch vom Goldsteig Ultra Race 2017 (im Bayrischen Wald) über 661 km gibt es im Buch «Detrás de los horizontes» einen interessanten Bericht. Der erste Satz:*



Im Ziel der «EMU 6 Day Race World Trophy» 2018 am Plattensee in Ungarn. Ein 1 km Rundkurs auf einem Campingplatz, komplett flach, alles Asphalt. Wer legt in 144 Std. am meisten Kilometer zurück? Für solche Prüfungen gibt es Spezialisten. Simon sucht das nicht, aber er will es einmal gemacht haben. Die 666 km sind nicht ganz das, was er sich vorstellte, aber immerhin, es waren sechs friedliche Tage!

«Eine weitere Bestialität, eine weitere gigantische Herausforderung, die ich im September 2017 in einer wunderschönen Gegend Bayerns, im Südosten Deutschlands, an der Grenze zur Tschechoslowakei, erleben, ertragen und geniessen konnte.»

**Roland:** *Und dann, 14 Seiten später, die letzten Sätze (Simon wurde Zweiter Overall):*

«Ich erreichte das Ziel in Neunburg vorm Wald um 4:44 Uhr, nach 5 Tagen und 16 Stunden war das Goldsteig-Ultra-Race Geschichte. Ein weiterer Traum ist wahr geworden! Was willst du mehr? Ich war einfach nur glücklich!»

«Einmal mehr habe ich mich leiten lassen, habe die Energie und Positivität fließen lassen, sie haben mich auf dieser Reise begleitet, haben mich bei diesem grossartigen und magischen Abenteuer ins Ziel geführt.»

**Roland:** *Und welchen weiteren Challenges hast du dich noch gestellt?*

**Simon:** Da gäbe es noch sehr viel aufzuzählen. Im Buch ist nur ein kleiner Teil aufgeführt, es ging 2019 in den Druck und bis 2022 war ich noch voll dabei. Während 10 Jahren bin ich immer wieder Ultras gelaufen, manchmal mit nur wenigen Wochen Pause dazwischen.

Wieso nicht mal eine Strecke mit einer 4-stelligen Streckenlänge wagen, das war auch so eine Spinnerei. Es gibt ein solches Rennen, das Mega-Race über 1001 km, das längste Cross-Country 1-Etappen Rennen der Welt. Das geschafft zu haben gibt mir grosse Zufriedenheit, erst recht mit dem Erreichen des zweiten Platzes.

Ein anderes Extrem ist der «TOR330 – TOR DES GÉANTS». Dieser Endurance-Trail geht über 330 km und einer positiven Höhendifferenz von 24'000 m! Start und Ziel ist in Courmayeur im Aostatal. Du hast 150 Std. Zeit, du bist also auch hier eine ganze Woche von zu Hause weg.

Einer der krassesten Läufe für mich ist aber «The Spine» in England. Man sagt von ihm auch «Britains most brutal race». Eine extreme Angelegenheit, eine non-stop-Expedition, die deine Physis und deine Willenskraft aufs äusserste testet. 4mal habe ich teilgenommen, 3mal stand ich auf dem Podest.

**Roland:** *Aber über diese harte Ausdauerprüfung möchte ich in einem der nächsten Hefte berichten. Wie sah dein Training aus, solche Distanzen kann man ja nie trainieren.*

**Simon:** In den letzten 3 Monaten vor den Läufen habe ich pro Woche zwischen 150 und 180 km trainiert. Ich arbeitete immer 100%. Routinemässig sah das meistens so aus: +/- 10 km am Morgen vor der Arbeit und der gleiche Umfang wieder am Abend. Am Samstag ein Ruhetag und am Sonntag dann nochmals ca. 50 km.

**Roland:** *Hast du alleine trainiert?*

**Simon:** Ja, praktisch immer, ich hatte keine Zeit, mich noch mit jemandem zu verabreden, musste jede freie Minute nutzen. Leistungssport ist sehr, sehr zeitaufwändig, es gingen in diesen 10 Jahren auch die ganzen Ferien für die Extremläufe drauf. Ich hatte nie einen Trainer oder einen Coach. Mit der gewonnenen Erfahrung habe ich ständig versucht zu optimieren, auch in Bezug auf die Ernährung. Ich habe mich auch immer wieder mit Leuten ausgetauscht, die so extreme Läufe machen. Wen willst du sonst fragen? Es gibt nicht viele, die über entsprechende Erfahrung verfügen und dich beraten können.



1/2024

**All**Blacks**People**



Mit diesem Plakat (mit Bild von Simon Gfeller) wird zu einer Vortragsreihe über die sportliche Leistung bei Ultra-Trials eingeladen. Thema der Präsentation von Simon: «Müdigkeit und Erschöpfung sind Illusionen.»  
Wen wundert's?

**Roland:** *Wie siehst du deine Zukunft?*

**Simon:** Im Moment mache ich läuferisch eine Pause, meine Arbeit ist jetzt hier in der Schweiz und hat Priorität. Ich genieße es auch, Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Ich mache immer noch Sport, aber weniger auf Wettkampf, sondern mehr auf Genuss. Mein Körper dankt es mir. Die Aussicht genießen, Leute treffen und Erlebnisse suchen, das steht jetzt im Vordergrund. Momentan bin ich weit weg vom Level, den ich vor 2 Jahren hatte.

Ich sage jetzt mal, spätestens wenn ich pensioniert bin, lebe ich wieder voll in Spanien. Es ist auch billiger dort! Es gibt warmes Wetter, das Mittelmeer, unglaublich gutes Essen, alles ist immer frisch, und es ist immerhin noch innerhalb Europas.

**5 Jahre Öpfukurve –  
Us Dankbarkeit wei mir  
die Fröid mit dir teile!**

**Öpfu Kurve**  
bistro & naturchoschtlade  
natürlich fein & gesund

**Mir fiire u du bisch  
härzlech willkomme!**

**vom 6. – 8. Mai 2024, jeweils von 8 – 18 Uhr**

Du findest uns an der Stationsstrasse 29, 3645 Gwatt  
Bus Nr. 55, Haltestelle Thun Zeughaus

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





# Expeditionsbergsteigen mit Chantal Hirt

– Chantal Hirt & Roland Riedener, Fotos von Chantal Hirt –

*Wenn Chantal Hirt nicht gerade in den Bergen unterwegs ist, sieht man sie manchmal im Training bei All Blacks Thun, vor allem, wenn ein Berglauftraining auf dem Programm steht. So schnappte ich mal ein paar Worte auf über eine bevorstehende Expedition in Südamerika. Ich dachte, das könnte etwas fürs Bulletin werden.*

**Roland:** *Wie kommt es, dass du dich so gerne in den Bergen aufhältst?*

**Chantal:** Ich bin im Toggenburg, hinter den Churfürsten aufgewachsen, zuerst in Ebnet Kappel, gleich neben dem Skilift. Aber das ist nicht der Grund. Es begann, als mich meine Mutter mit 11 Jahren in ein Kletterlager steckte. «So, da gehst du jetzt mal hin!», hiess es. Das war der Startschuss. Draussen zu sein, das war sowieso immer mein Favorit.

Darin begründet sich auch meine Lehre als Pöstlerin «Logistikerin Distribution». Es hat mir gefallen, am Morgen 2 Stunden drinnen vorzubereiten und dann den ganzen Tag draussen zu sein, alleine, ohne Chef...

Dass ich später im Tourismus arbeiten würde, schwebte mir schon früh vor. Es war auch meine Motivation, besser Französisch zu lernen. Ich zügelte nach Lausanne für ein Jahr, arbeitete dort ebenfalls für die Post. Das Lernen von Französisch hat recht gut geklappt, einfach so, «on the Job». Aber alles in allem war es ein

schlimmes Jahr für mich, wahrscheinlich war ich als junge Frau einfach überfordert. Das Leben in einer grossen Stadt mit so vielen Leuten um mich herum und dem Gefühl, trotzdem irgendwie nicht dazu zu gehören, machte mir zu schaffen.

Mein Weg ging weiter nach Samedan im Oberengadin. An der «Academia Engiadina» studierte ich mitten in der wunderschönen Bergwelt für 2 Jahre die Fächer «Tourismus, Marketing und Eventmanagement».

*Zum anschliessenden einjährigen Praktikum kann man auf der Webseite des Vereins «GlaciersAlive» lesen:*

*«Chantal Hirt: Dipl. Tourismusfachfrau und Bergsteigerin. Durch ihr Studium an der HFT in Samedan und ihr Praktikum im Zentrum für angewandte Glaziologie hat sie den Verein «GlaciersAlive» kennengelernt. Hier übernimmt sie die Mitglieder-Verwaltung und Organisation der Exkursionen.»*

Das hat mir sehr gefallen, da bin ich aufgelebt.

*Konntest du im Engadin deinem Hobby frönen?*

Sehr, da war ich mitten drin. Schon mit 15 Jahren habe ich mit Skitouren angefangen, es kamen das Klettern in Fels und Eis und auch Hochtouren dazu. Alle Facetten des Bergsports haben es mir angetan.

Im Jahr 2022 bestieg ich mit meinem damaligen Partner

meinen ersten 7'000er, den Pik Lenin, den höchsten Berg im nördlichen Teil des Pamir Gebirges. Er ist mit 7'134 m imposant hoch, vom Expeditionsbergsteigen her und bergtechnisch gesehen zwar ein eher einfacher Berg, aber mit einer Höhe, die herausfordernd ist.



*Kochen auf der Expedition zum Pik Lenin.*

Meine Ausbildung und diese Expedition waren eine gute Referenz, um meine heutige Anstellung in Bern zu bekommen. Ich arbeite bei «K & P» Kobler & Partner, die Bergführer, einem kleinen Unternehmen, das grossartige Bergerlebnisse in der ganzen Welt organisiert.

*Erzähl uns etwas von der täglichen Arbeit, bevor wir auf diese Südamerika-Expedition zu sprechen kommen.*

Ich besetze den einzigen 100% Bürojob in der Firma und sitze vielfach alleine im Office in Bern; im Marketing habe ich



noch eine Teilzeit-Unterstützung. Wir organisieren weltweit bestens organisierte Expeditionen, Hochtouren und Trekkings unter professioneller Leitung. In unserer Sparte sind wir auf der ganzen Welt ein Begriff. Wir organisieren individuelle Touren und haben auch ein reguläres Angebot. Du kannst bei uns Eiger, Mönch und Jungfrau buchen, aber auch Mont Everest-Besteigungen. Je nach Wunsch organisieren wir das ganze Paket, von der Reise über die Bergführer, das Equipment und das ganze Drum und Dran, auf praktisch jeden Berg.

Es ist meine Aufgabe, für unsere Kunden etwas auf die Beine zu stellen, etwas zu ermöglichen, das sie selber nicht organisieren können. Das ist sehr cool und hängt mit dem Event Management zusammen, das ich studiert habe.

Ich informiere die möglichen Kunden über die Anforderungen für eine Tour, was es braucht an Ausrüstung und Erfahrungen, wie es mit der Fitness und der Bergtauglichkeit aussieht usw. Schnell ist man mit den Leuten in sehr persönlichem Kontakt. Wir wollen ja, dass jede Tour gut zu Ende geführt werden kann und dass unsere Kunden wieder gesund nach Hause zurückkehren.

*Wohin führte dich die Expedition, von der du gerade zurückkommst?*

Es ging auf einen der 7 Summits, den Aconcagua in Argentinien, mit 6961 m der höchste Berg ausserhalb Asiens. Das ist eine reguläre Tour, die bei uns viel gebucht wird.

So wird die Tour auf der Webseite von «K&P» beworben:

- Aconcagua mit Bergführer:in aus CH/AT/DE.
- Aconcagua 360° - Aufstieg durch das wilde Valle Vacas, Abstieg durch das Valle Horcones.
- K&P unterhalten drei Basislager am Aconcagua: Plaza Argentina, Confluencia und Plaza de Mulas.
- Sicherheit am Berg: K&P, die einzige Agentur in Argentinien, die über Sauerstoff-Systeme, wie im Himalaya, bei einer evtl. Höhenkrankheit vor Ort, zur Verfügung stellen kann.
- Aconcagua 360° - 1 Bergführer:in pro 4 Teilnehmer:innen.
- Aconcagua de luxe - die Bergführer kochen in den Hochlagern.
- Hochlager mit Komfort - Dining Tents in allen Hochlagern.

Nach Weihnachten 2023 ging es los, Flug über Madrid, Santiago de Chile und wieder ein Stück zurück über die Anden auf Mendoza in Argentinien.

Material checken, Mietmaterial holen, Permits lösen, alles wurde von unserer Agentur vor Ort gut vorbereitet. Wir erkunden die Gegend, und nach zwei Nächten geht es mit dem Bus los zum Ausgangspunkt «Punta de Vacas» (2'400 m). Wir freuen uns, uns endlich wieder selber bewegen zu können.

Es geht auf einen 3-tägigen Anmarsch ins Basecamp auf 4'200 m. Wir durchwandern unwahrscheinlich schöne, abwechslungsreiche Landschaften, sehen Guanakos und Kondore und immer wieder den mächtigen Aconcagua. Lokale Träger mit ihren Maultieren tragen unsere Ausrüstung, wir sind nur

mit Tagesrucksäcken unterwegs. In den Camps können wir das Aufstellen unserer 2er-Zelte üben. Tagsüber ist es am ersten Tag noch über 30° warm, hier ist ja Sommer. Langsam laufen und viel trinken wird uns immer wieder nahegelegt, der Akklimatisationsprozess beginnt schon jetzt.



*Chantal Hirt auf dem 3-tägigen Anmarsch zum Basecamp.*

Angekommen im gut eingerichteten Basecamp legen wir einen Ruhetag ein. Zum Glück, denn ich fühlte mich schon auf dem ganzen Marsch nicht so gut. Ich muss beim Ankommen sogar erbrechen. Was ist es nur? Wir sind noch nicht extrem hoch gestiegen, ich war jedenfalls schon x-mal in höheren Gefilden unterwegs, ohne es auf diese Art zu spüren.

Zum Glück ist das Basecamp gut eingerichtet, da steht für die ganze Saison ein grosses Domzelt, wo man sich aufhalten kann. Nach einer Dusche und viel trinken geht es auch wieder besser. Es gibt eine Leseecke mit grossem Kissen, man ist vom Wind geschützt, es wird für einem gut gekocht oder



Karte der Expedition auf und um den Aconcagua

besser gesagt, grilliert, wir sind ja in Argentinien! Fleisch gibt es immer, und es ist auch lecker, besonders mit ein bisschen Salat oder Gemüse dazu. Tagsüber wird es immer noch um die 10°, nachts aber schon recht unter 0°, die Zelte sind morgens immer gefroren. Ein bisschen spazieren gehen und packen für die nächsten Tage ist jetzt angesagt. Es ist super Wetter, strahlend blauer Himmel, aber immer recht viel Wind.

Dann geht es hoch ins Lager 1 auf 5000 m, das sind etwa 800 Höhenmeter, Material hochtransportieren war angesagt, x-mal habe ich erbrochen. Ich bekam Angst, aufgeben zu müssen, ich der «Bürogummi»

des Organisations, diejenige, die immer Auskunft gibt, da habe ich mich selber ein wenig unter Druck gesetzt gefühlt, obwohl ich grundsätzlich als Teilnehmerin dabei war. Am gleichen Tag steigen wir wieder ab und verbringen darauf wieder einen ganzen Tag im Basecamp, um unserem Körper Zeit zu geben, sich an die gestrige Anstrengung zu gewöhnen. Zum Glück fühle ich mich jetzt langsam besser, denn morgen geht es definitiv höher hinauf. Am Abend müssen wir noch zum allgemeinen Arztcheck, und unsere Führer geben uns die letzten Infos zum Ablauf der nächsten Tage.

Tag 7 der Expedition: Heute geht's gaaanz langsam wieder hoch ins Lager 1. Jeder ist mit sich, dem doch eher schweren Rucksack, den gleichmässigen Schritten und den eigenen Gedanken beschäftigt. Als wir oben ankommen, gibt es Fleisch, Käse, Oliven, Kekse und Darvida... oder zumindest so etwas Ähnliches. Heute fühlen sich (im Vergleich zum ersten Aufstieg) alle gut. Trotzdem gehen wir früh schlafen.

Tag 8: Mit schwerem Rucksack geht's heute einen steilen Hang hoch bis es abflacht, und dann fast geradeaus ins Lager 2 auf 5520 m geht. Doch heute spüren alle, dass es deutlich kälter und vor allem windiger ist. Oben angekommen stärken wir uns und legen uns für einige Minuten in die Sonne... weil es grad nicht windet. Wir steigen wieder ab ins Lager 1. «Go high, sleep low», ist ein viel gehörter Satz im Höhenbergssteigen.



Beim Ausruhen im Lager 1. Im Hintergrund ist ein kleines Feld Büsserschnee zu erkennen.



Nachts hat es uns fast weggeblasen, zumindest fühlte es sich so an. Zugegeben, ich schlafe gerne im Zelt, aber es ist unheimlich, wenn es dir so vorkommt, als halte dein Zelt dem Wind nicht mehr stand. Entsprechend müde steigen wir am nächsten Tag mit dem restlichen Material wieder ins Lager 2 hoch. Heute erfreuten wir uns an einem super feinen Abendessen mit Fleisch und Reis und genossen einen atemberaubenden Sonnenuntergang... Müde, aber happy, gehen auch heute alle früh schlafen. Unsere Guides geben per Funk dem Basecamp Bescheid, dass wir sicher ins Lager 3 steigen und dann auf der anderen Seite des Bergs Richtung Basecamp «Plaza de Mulas» absteigen werden. Das bedeutet, dass sich die Maultiere mit unserer Ausrüstung nun aufmachen und um den Berg herumlaufen müssen, um uns Tage später bei «Plaza de Mulas» wieder in Empfang zu nehmen.

Tag 9: Wetterbedingt beschließen wir, einen Ruhetag einzulegen. Spazieren, schlafen und Podcast hören ist angesagt. Das Wetter ist zwar besser als vorhergesagt, aber die Sicherheit geht vor.

Grundsätzlich ist der ganze Berg technisch relativ einfach, es ist vieles einfach «wandern». Nur am Gipfeltag muss man ab und zu leicht klettern. Wir haben viel Büsserschnee angetroffen, eine spezielle Schneeart, pickelhart mit aufragenden Eiszapfen, wo man fast nicht durchkommt, nicht einfach zu begehen. Ich hatte einen 60 l Rucksack zu tragen, knapp 20 kg schwer mit Mätteli, Schlafsack, Kleidern,

Steigeisen, Pickel, Essen und viel Wasser (Minimum 4 Liter pro Tag).

Man ist hier oben richtig dick angezogen, etwas, das man von unseren Alpen her nicht so gewohnt ist. Man trägt auch Expeditionsstiefel, die sind besser ausgestattet als die üblichen Bergschuhe, sind höher, haben einen isolierten Innenschuh und eignen sich für extrem kalte Bedingungen.

Tag 10: Die ganze Gruppe steigt heute mit allem Gepäck auf einmal ins Lager 3 auf 6000 m. Es wird streng heute! Schleppen, atmen, Pause, schleppen, atmen, ein Schritt vor den anderen. Kurz vor dem Lager müssen wir noch eine Steilstufe hinunterklettern. Mit Fixseilen und der super Unterstützung der 3 Führer schaffen wir das. Richtig viel essen mag heute niemand... Hier übernachteten wir nur einmal, von Schlafen kann man nicht reden. Der Körper kann sich auf dieser Höhe fast nicht mehr erholen. Es wird eine kalte, windige und kopfschmerzvolle Nacht.



Das Lager 3 auf 6000 m.

Nach einem Frühstück im Zelt geht es um 4 Uhr in der Nacht los, eigentlich spät, dafür geht nach nur 2 Stunden die Sonne auf und macht die Kälte erträglicher. Eine Person kommt nicht mehr mit und wartet im Lager, zwei weitere kehren nach kurzer

Zeit gesundheitsbedingt auch wieder zurück. Wir kämpfen uns vorwärts und erleben wieder einen grandiosen Sonnenaufgang.

Starke Windböen begleiten uns. Zeitweise bewegen wir uns gar auf allen Vieren. Ein Führer musste mich mal am Rucksack festhalten, ich hatte Angst, weggeweht zu werden. Wir bilden Seilschaften, nur wegen des Winds, vom Gelände her wäre es nicht notwendig. Es ist minus 20°, Windböen geschätzt von 150 km/h zerren an unseren Körpern. Wir kommen auf eine Höhe von ungefähr 6500 m, der Gipfel wäre auf 6952 m. Von unserer 12er Gruppe sind nur noch 7 Teilnehmende und 2 Führer. Ich habe langsam kalte Füße. Unsere Guides machen uns klar, dass wir umkehren müssen, weil wir den Gipfel kaum mehr erreichen können, Sicherheit geht vor. Sollte uns auf dieser Höhe etwas zustossen, wären wir nicht mehr fähig, rasch zu reagieren. Natürlich sind wir enttäuscht, wir wissen aber auch, dass es die richtige Entscheidung ist. Der Tag wird nämlich noch lange nicht zu Ende sein!

So steigen wir wieder ab ins Lager 3. Die einen schlürfen eine Suppe zur Stärkung, andere legen sich einfach ins Zelt. Nach dem Mittag heisst es, Zelte abbauen, alles zusammenpacken und uns Richtung Basecamp «Plaza de Mulas» auf der anderen Bergseite aufzumachen. Es sind 2000 Höhenmeter, aber in gut begehbarem, leichtem Schottergelände. Jeder verlorene Höhenmeter tut dem Körper so gut, es wird wärmer, es gibt wieder mehr Sauerstoff.



*Auf dem Abstieg am Gipfeltag zum Basecamp «Plaza de Mulas» auf der anderen Seite des Bergs.*

Müde, schmutzig und staubig kommen wir im Camp an. Wir freuen uns auf eine warme Dusche. Aber sie bleibt uns verwehrt, es herrscht akute Wasserknappheit im gesamten Camp. Wenigstens haben wir Zugang zu einem frischen Shirt, denn unsere Maultiere sind auch schon da. Die Dusche muss warten bis wir zurück in Mendoza sind. So ist das eben am Berg. Ein letztes Mal blasen wir unsere Isomatten auf und kuscheln uns in die Schlafsäcke.

Tag 12: Es wird nochmals ein langer Tag. Mühsam, aber dafür ein letztes Mal, bauen wir unsere Zelte ab, verstauen das Material auf die Mulas und laufen mit leichtem Gepäck los. Sehr zügig wandern wir in rund 6 Stunden das ewig lange Tal hinaus. Wahnsinnig eindruckliche Landschaftsformationen belohnen uns dafür. Eine riesige

pilzförmige Wolke über dem Gipfel des Aconcagua weist auf weiterhin stürmische Winde hin – also wäre auch heute kein Gipfeltag möglich gewesen.

Angekommen beim Bus, bringt uns dieser mit unserer gesamten Ausrüstung in 3-stündiger Fahrt nach Mendoza. Kurz nach der Abfahrt schlafen fast alle ein... Gegen 22 Uhr kommen wir im Hotel an. Mehrmaliges Duschen ist angesagt, nach zweimal Haare waschen kommt immer noch braunes Wasser...

Mit ein paar anderen lasse ich es mir nicht nehmen, noch für einen Snack in die Stadt zu gehen, für unseren Führer Konrad wurde es dann ein 600 Gramm Steak!

Es bleiben 2 Tage zum Ausschlafen, Stadtbummeln, Sightseeing, Essen und Genie-

ssen, bevor die meisten der Gruppe wieder heimfliegen.

Es war eine absolut geniale Expedition! Wunderschöne, eindruckliche Landschaft, super Guides, feines Essen und vor allem, eine gut harmonisierende Gruppe. Ich für meinen Teil durfte diese Expedition als Teilnehmerin begleiten. Es war spannend, die Arbeit, die wir im Office verrichten, dann selber in Argentinien zu erleben. Für mich eine super Erfahrung, es war die zweite Expedition an einem hohen Berg, ich habe viel gelernt, was für meine Arbeit sehr wertvoll sein wird.

Für mich ging es mit meiner Kollegin Valentina weiter auf Patagonien auf ein Trekking. Dazu mehr in einem nächsten Bulletin.



# Meine Story zum Athen-Marathon vom 12. November 2023

– Denise Schneider –

*Der Athen Marathon - das war schon länger ein Traum von mir. Athen, der Ort, an dem die Marathon-Geschichte begann.*

Alle, die schon mal an einem Marathon teilgenommen haben, kennen den aufwändigen Weg von der Buchung über die Reiseplanung bis hin zum Trainingsaufwand.

Für mich entfiel der spezifische Marathon-Trainingsaufwand, da mir mein Arzt nicht erlaubte, viel zu trainieren. Stattdessen hatte ich mit anderen Herausforderungen zu kämpfen.

*Meine Geschichte beginnt:*

Eine Freundin von mir war ebenfalls begeistert davon, am 40. Athen Marathon teilzunehmen, und versprach, die Reise für uns zu planen und zu organisieren, da sie Athen sehr gut kennt (sie hat mehrere Monate dort gelebt). Im vergangenen September begann ich mich langsam zu fragen, warum sie noch nicht gebucht hatte.

Plötzlich gab es keine Startplätze mehr, ... «Registration is closed» stand auf der Webseite... Oh nein!! Mein Traum schien zu platzen. Ich war am Boden zerstört. Neben der Wut und Enttäuschung fragte ich mich, ob es so kommen musste. Aber der Gedanke an den Marathon liess mich nicht los, er war in meinem Kopf wie in Stein gemeisselt.

Im Internet fand ich schliesslich einen Anbieter von Laufreisen, der noch über die allerletzten Startplätze verfügte. Hoffnung keimte auf.

Ich war begeistert und wollte sofort buchen, aber meine Freundin sprang ab. So stand ich alleine da. Spontan entschied ich mich, das Abenteuer alleine zu wagen. Das Laufreise-Unternehmen «Grosse-Coosmann Sportreisen» aus Deutschland kannte ich nicht. Trotzdem wagte ich es, dort zu buchen ...

Als ob die Sorgen und Ängste, den Marathon mit wenig Training zu bestehen und die Reise alleine anzutreten, nicht schon genug gewesen wären, erwischte ich eine Woche vorher eine starke Erkältung. Das darf doch nicht wahr sein, dachte ich... Der Athen-Marathon schien nur gegen mich zu sein... Dennoch kämpfte ich weiter für meinen Herzenswunsch und hielt an einem Hoffnungsschimmer fest. Ich nahm von Vitamin C und Echinaforce bis zu Schnupfen- und Hustenmittel so ziemlich alles ein. Auch eine Bioresonanz Behandlung liess ich über mich ergehen, um mein Immunsystem zu stärken.

Einen Tag vor der Abreise überkam mich dann eine starke Krise... Ich hätte am liebsten einen Rückzieher gemacht. Das Kofferpacken fiel mir schwer...

Natürlich trat ich die Reise trotzdem an, aber das ungute Gefühl blieb bestehen, und von Vorfreude war keine Spur mehr.

Kaum im Hotel angekommen, hatte ich bereits das erste Treffen mit der Reiseleitung. Von dem Moment an wusste ich irgendwie, dass alles gut werden würde... Die Reiseführung und die Gruppe machten von der ersten Minute an einen guten Eindruck; und das Hotel war super und sehr zentral gelegen. Wir wurden hervorragend betreut, und von A bis Z war alles top organisiert. Es gab sehr gute Informationen, und wir besichtigten in der Gruppe den Startbereich in der Ortschaft Marathon, das Marathon-Museum, den Strand von Nea Makri (Kilometer 10 der Marathonstrecke), die Marathon-Messe, das Panathinaiko-Stadion (Ziel). Am Marathon-Tag wurden wir mit dem Gruppenbus zum Start gefahren. Das Marathon-Abendessen in einer Taverne war ebenfalls organisiert. Man musste sich um nichts kümmern. Clemens, unser Reiseführer, hätte mir bestimmt sogar die Taschen getragen, wenn ich es gewünscht hätte. Er tat alles für uns.



*Meine Marathon-Reisegruppe vor dem Marathon Museum. Ich bin die dritte Sitzende von links.*

Ich verliebte mich sofort in die Stadt Athen. Die Akropolis ist sehr eindrucksvoll, und vieles andere ist sehenswert. Die Altstadt verzauberte mich ebenfalls. Athen ist eine sehr, sehr schöne Stadt. Schon alleine deshalb fand ich es wert, diese Reise zu machen.

Am Tag vor dem Marathon fühlte ich mich besser. Die Erkältung war nicht mehr so stark, und ich entschied mich, den Marathon zu starten.

Am frühen Morgen des 12. November klingelte um 5:15 Uhr der Wecker. Ich und die Gruppe stiegen um 6:00 Uhr in den Bus und waren eine 1 Stunde später beim Startgelände in Marathon. Dort verteilten Schulkinder Ponchos, denn es war kühl an diesem Morgen. Wir organisierten noch unsere letzten Sachen und gaben dann das Ge-

päck ab. Ab da an galt es, noch viel Zeit zu überbrücken, denn mein Start war erst um 9:45 Uhr.

Die Stimmung im Stadion und im Startblock war wie immer unbeschreiblich: Spannung, Freude, Nervosität... alles war zu spüren...

Kurz vor 10:00 Uhr begann dann «meine Reise»... Während des Rennens fühlte ich mich gut; ich genoss die Atmosphäre und das schöne Gefühl, Teil dieses 40. Athen-Marathons zu sein. Auf den ersten 13 Kilometern verteilten ältere Menschen und Kinder Olivenbaumzweige. Ich fand das schön und steckte mir einen ins Haar... Auch das Wetter war toll: blauer Himmel, Sonne und perfekte Temperaturen. Nach dem Mittag wurde es bis zu 24° warm.



*Denise Schneider mit der Nummer 16252, kurz vor dem Ziel am Athen-Marathon.*

Ab und zu musste ich einige Meter marschieren, da mir das Training fehlte, aber sonst fühlte ich mich während des gesamten Marathons gut. Die Strecke war ab Kilometer 10 nicht mehr flach. Ab da bis etwa bis etwa Kilometer 32 lief man stets leicht bergauf, was es für gute LäuferInnen unmöglich machte, eine Marathon-PB aufzustellen.

Mitte Nachmittag passierte ich bei Kilometer 40 die Statue «the Runner» und kurz darauf das Ziel im Panathinaiko-Stadion. Was für ein Zieleinlauf in diesem Stadion! Was für ein Moment! Wow!! Mir geht es super, und ich bin über- und überglücklich und total überwältigt.

Was für ein Geschenk, dass ich das erleben und so gut ins Ziel kommen durfte. Ich bin so dankbar für dieses Erlebnis. Der Kampf hat sich in jeder Hinsicht gelohnt! Dieser Marathon und diese Reise bleiben definitiv für immer in meinem Herzen und in meinem Kopf.





1/2024



*Das Ziel im Panathinaiko-Stadion in Athen.*



*Ein Traum ist in Erfüllung gegangen!*



# Neue Mitglieder



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

Ganna Vlasiuk, 3600 Thun

Manuela Pulver, 3674 Bleiken

Siobhan Lee, 3600 Thun

Tabea Meier, 3600 Thun

**Herzlich willkommen!**



*Tabea Meier*

**Sponsoren und Partner**

Gerber Sport, Gümligen (Bekleidungssystem)  
Investorengruppe Sport Thun, Thun  
Kanton Bern, Jugend & Sport  
Stadt Thun, Amt für Bildung und Sport | Amt für Stadtliegenschaften

**Inserentinnen und Inserenten**

4feet AG, Bern  
AEK BANK 1826, Thun  
AniCura Tierklinik Thun AG, Thun  
Bacher AG, Thun  
Bächler + Güttinger AG, Kiesen  
Bahnhof Apotheke Thun, Thun  
bleib gesund GmbH, Uetendorf  
Blumen Kaspar AG, Thun  
Dähler AG, Die Maler & Gipser, Steffisburg  
Dentalhygienepaxis Tscherry Joder, Steffisburg  
die Mobiliar, Ivan Wytttenbach/Simon Zingg, Thun  
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun  
Energie Thun AG, Thun  
Frutiger AG, Thun  
Gantrischfäger GmbH, Thierachern  
Gerber Druck AG, Steffisburg  
Gerber Sport, Gümligen  
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt  
Hofer AG, Thun  
HoschiBeck, Thun  
HTH AG, Heimberg  
Innendekoration Engel AG, Muri bei Bern  
Jungfraubahnen Management AG, Interlaken  
Kieser Training Schweiz AG, Thun  
Knecht AG, Heimenschwand

Kneubühler Kurt Taxity GmbH/Restaurant Rössli, Thun  
LEIBUNDGUT Schlaf- und Rückenzentrum AG, Einigen  
Möbel Ryter AG, Seftigen  
Öpfukurve, Gwatt  
ORTHO-TEAM AG, Thun  
Papeterie Leutwyler, Steffisburg  
Physiotherapien Medwell & Klinik Hohmad, Thun  
Probst Optik, Thun  
Raiffeisen Thunersee, Thun  
Rentsch AG, Uhren und Bijouterie, Thun  
Restaurant Kreuz, Thun-Allmendingen  
Ristorante Cavallino, Gwatt  
Schlossapotheke, Thun  
Schneideratelier Bruno Wenger, Thun  
Schönau Drogerie, Thun  
Schönegg Garage AG, Spiez  
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  
Vigier Beton Berner Oberland, Wimmis  
Wenger Fenster AG, Wimmis

**Gönnerinnen und Gönner**

Kaufmann Beat, Iseltwald  
Reinhard Margrit, Thun  
Schneiter Nelli, Thun  
Zysset Hans, Uetendorf

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

**Herzlichen Dank**

**für die Unterstützung**

**von All Blacks Thun!**

Der Vorstand von All Blacks Thun bittet alle Mitglieder, Gönnerinnen und Gönner unsere Sponsoren, Inserentinnen und Inserenten zu berücksichtigen und sich als All Blacks Thun (Mitglied, Gönnerin/Gönner) erkennen zu geben.

**DANKE!**

# Damit gelingt jeder Läuferausflug, auch in der Gruppe.

Der neue Ford Tourneo Courier – entdecken Sie das neue Raumwunder.



schönegggaragespiez einfach persönlicher



## Jumpers Knee ? Achillessehnen-Probleme ?



**Medwell**  
Medical Wellness Center

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