

Schwarz auf Weiss

all  blacks
thun



Die GewinnerInnen des 7 km Abendlaufs vom 28.5.2024 von links: Lilou Kohler, Taino Kohler, Aline Blatti und Emanuel Ritzmann. Um einen Preis nach Hause zu nehmen muss man aber nicht unbedingt schnell laufen, es geht auch mit Glück an der Verlosung!


– Foto Webseite All Blacks Thun –




Am 11. Mai 2024, am Berglauf-Training über den Bollberg bei Habkern galt es immer noch, Schneefelder zu überwinden. Von links: Erika Schaffhauser, Roland Riedener, Rosmarie Aemmer, Roger Leutert, Teresa Roth, Claudia Mürger und Sam Kiener.

– Foto Berglauf-Gruppenchat –

Save the date!

 **13. August 2024**
Nicht verpassen am
13. August, der letzte der
drei **Abendläufe** 2024!

www.allblacks.ch/Abendlaeufe

 **13. September 2024**
Vereinsbräteln im
Pfadiheim Enzenbühl



Jonas Fahrni (im Vordergrund) leitet eine Rumpfstabi-Session im Trainingslager in Cecina (Bericht in diesem Heft)
– Fotoalbum Trainingslager –

Grosse Auswahl
an Vorhang- und
Möbelstoffen

Ihr Vorhangparadies in Thun!

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



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



STOLLER Innendekorationen AG

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



KNECHTGARTEN

3615 Heimenschwand
www.knechtgarten.ch

033 453 10 20

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

Informationsbulletin des Laufvereins
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:
19. August 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

Von Stimmungen

Soeben höre ich in den Nachrichten, im Juni habe eine gute «Konsumentenstimmung» geherrscht. So ein komisches Wort, es heisst wohl, die Gesellschaft war in Stimmung, um einzukaufen? Animiert also nicht ein tatsächlicher Bedarf dazu, etwas zu kaufen, sondern einfach «nur» die gute Stimmung? Die Devise heisst, so jetzt mal der Stimmung freien Lauf lassen...

Muss man zum Einkaufen in Stimmung sein? «Mir gü ä chlä gu lädälä» (Glerner Deutsch ☺), das ist auch in den Ferien eine beliebte Tätigkeit, vielleicht bei schlechtem Wetter. Zugegeben, ich kann mir das nicht als grosses Vergnügen vorstellen, entweder man braucht etwas und geht es kaufen, oder man braucht nichts und braucht sich somit nicht seine Zeit um die Ohren zu schlagen.

Ich habe das Gefühl, im Moment herrsche eine gute Grundstimmung, Ferienstimmung eben. Als ich dieses Vorwort schreibe, haben die Schulen gerade ihren letzten Tag vor den Ferien. Die Vorfreude darauf ist sicher ein Grund, gute Laune zu haben. Und wenn es einen selber gar nicht betrifft, so ist die Ferienzeit doch spürbar. Für die SchülerInnen ist es auch eine Art Belohnung, wieder ein Semester geschafft zu haben.

Immer gut gestimmt ist aber kaum jemand. Es ist doch bei den meisten ein dauerndes Auf und Ab. Einmal ist es einem zum Beispiel fürchterlich zuwider, irgendeine notwendige Routinearbeit zu verrichten, und ein andermal macht man es fast automatisch, ohne es richtig zu realisieren. Nach einer anstrengenden Zeit – und wenn dann etwas endlich einmal fertig geworden oder erreicht ist – kann man sich so richtig und echt freuen, auch das ein Garant für eine gute Stimmung.

Wenn dieser Fall einfach nicht eintreffen will, so kann man dem ein wenig nachhelfen. Man geht Laufen, macht etwas, ganz für sich selber. Danach hat man etwas geschafft und fühlt sich entsprechend gut. Wieso genau ist eigentlich egal, Hauptsache es stimmt. Sei es nun wegen des Naturerlebnisses, den sozialen Kontakten, der Ausschüttung von Endorphinen oder wegen der gewonnenen Zeit, über etwas nachzudenken.

Bei uns All Blacks Thun herrsche an den Trainings immer eine so gute Stimmung, das kommt einem immer wieder zu Ohren. Wen wundert's, wenn man Obiges gelesen hat?

Ich hoffe, das Lesen dieses Bulletins halte dich, liebe Leserin, lieber Leser, auch bei Laune und nicht etwa umgekehrt – sonst empfehle ich eine Runde ums Haus.

Viel Spass bei der Lektüre und sportliche Grüsse

Euer Redaktor Roland Riedener



*Der Schreibende vor den Ferien
(Kindergarten 1957).*



**Bahnhof
Apotheke
Thun**

**Bahnhofstrasse 6
3600 Thun
Tel. 058 878 26 20
Fax 058 878 26 29
www.bahnhofapotheke-thun.ch**

**Mit uns
bleiben Sie fit.**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8.00 – 19.00, Samstag 8.00 – 17.00





Inhaltsverzeichnis

	Seite
All Blacks News	
Trainingslager in Cecina	7
Neue Mitglieder	42
All Blacks People	
Simon Gfeller am «The Spine», eine der härtesten Ausdauerprüfungen	11
Emanuel Ritzmann unter 3 Stunden am Zürich Marathon	29
All Blacks Experience	
Hansjürg Kummer am Tokyo Marathon	34
The World Marathon Majors	39
All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren	43

GERBER DRUCK

Ihre Partnerin im Sport.

kreativ, inspirierend

Gerber Druck AG

Bahnhofstrasse 25, 3612 Steffisburg
033 439 30 40, gerberdruck.ch



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



4FEET
Der Berner Laufladen

Trainingslager 2024 in Cecina

Anja Ringgenberg und Melanie Spori



Eingang zur Hotelanlage «Buca del Gatto», seit Jahren der bevorzugte Ort für unser Trainingslager.

Vom 6. – 20. April 2024 durften wir einmal mehr ein unvergessliches Trainingslager in der schönen Toskana geniessen. Wir blicken zurück auf viel Sonnenschein, harte Trainings, wunderschöne Velotouren, spannende Brändi-Dog-Duelle und viele lustige Momente unter den Teilnehmenden. Unter den Altbekannten (wir mussten uns eingestehen, dass auch wir langsam, aber sicher zu denen gehören) durften wir in diesem Jahr viele neue Gesichter in Cecina begrüssen. Seit Corona verzeichnen leider auch wir einen Teilnehmerrückgang; dies führte unter anderem dazu, dass in den letzten Jahren die Trainingsgruppen kleiner ausfielen und der Trainingseffekt nicht mehr derselbe war.



Anja Ringgenberg und Melanie Spori, die beiden Organisatorinnen des Trainingslagers in Cecina.

Dies wollten wir ändern! So haben wir in der Leichtathletikfamilie viel Werbung gemacht und durften in diesem Jahr rund 80 Personen in Cecina begrüssen, was uns sehr freute!

Fast die Hälfte der Teilnehmenden waren Mitglieder der LV Langenthal und von Gerbersport Gümligen. Sie ergänzten die Gruppe ausgezeichnet; die grössere Teilnehmeranzahl wirkte sich sehr positiv in der individuellen Trainingsleistung aus. Die guten Trainings erhöhten die Vorfreude auf die bevorstehende Sommersaison!

Eine Teilnehmerin der LV Langenthal, Céline Aebi, konnte sich nach dem Trainingslager sogar zur Berglauf-Schweizermeisterin küren und durfte die Schweiz Ende Mai 2024 an den Offroad-Europameisterschaften in Annecy vertreten. Vom LV Langenthal und Gerbersport Gümligen reisten zudem fünf weitere Trainer ins Trainingslager. So konnte jeweils jede Trainingsgruppe von einem Trainer betreut werden.

Ein grosses DANKESCHÖN an Marcel Briggen, der seit Jahren als Trainer der Thuner Athletinnen und Athleten im Trainingslager teilnimmt. Während das Meiste beim Altbewährten blieb, änderte sich für viele die Anreise. Wegen des jungen Durchschnittsalters der Teilnehmenden organisierten wir einen Car, der uns von Thun bzw. Langenthal nach Cecina und wieder zurück in die Schweiz führte. Dies war sehr praktisch mit so vielen Teilnehmenden.

Nach dem Trainingslager ist vor dem Trainingslager. Das nächste Trainingslager findet voraussichtlich vom 5. – 19. April 2025 wieder in Cecina statt. Es würde uns freuen, möglichst viele von euch in Cecina begrüssen zu dürfen. Und denkt daran, es handelt sich hierbei nicht um ein «Spitzensport-Trainingslager». Es sind alle Leistungsniveaus wie auch Familien willkommen.

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

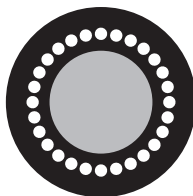
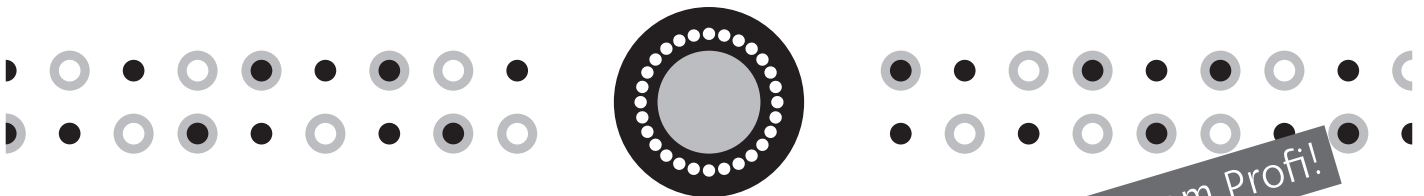
motivierende
Gruppenkurse



Chunsch o...?

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


bleibgesund gmbh
wir bringen bewe ungen in ihr leben!



**BLUMEN
KASPAR**

Blume vom Profi!

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



Thun-Allmendingen
Restaurant Kreuz

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Tom und Claudia Moser
& das Kreuz-Team*

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

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

Warmduscher?



bacher-thun.ch



Auszüge aus dem Trainingslager-Tagebuch auf der Webseite der Leichtathletikvereinigung Langental (LVL)

Samstag 6. April, LVL-Runners erstmals in Cecina:

Mit wenig Schlaf und wenig Energie kommen wir am Morgen mit dem Bus in Cecina an, wo wir direkt ein Erkundungs-Footing in Angriff nehmen. 30 Min. später gibt es Kraft- und Gleichgewichtsübungen, vor dem Mittagessen geniessen wir noch ein wohlverdientes «Pfusi».

Sonntag 7. April, Tag der Vorstellungsrunde:

Mit aufgeladener Energie geht es nach dem Morgenessen mit dem Car zur ersten Trainingseinheit aller Gruppen in den grossen Pinienwald südlich Cecina Mare. Am Abend, nach einer Lauftechnik-Einheit und erfrischender Dusche, findet ein Kennenlern-Apéro beim Swimmingpool statt.



Kennenlern-Apéro beim Swimmingpool in der Hotelanlage.

Montag 8. April, die Ruhe vor dem Härtetest:

Einzig Adrià ist schon früh auf den Beinen, um einen Dauerlauf vor dem Frühstück zu machen. Beim Krafttraining am Morgen will sich jeder einen Schattenplatz ergattern, dies klappt nur für wenige, der Schatten zieht sich mit der Zeit immer mehr zurück.

Nach dem Dauerlauf am Nachmittag schmerzen den meisten die Füsse. Man geht entweder in die Kneippanlage beim Hotel oder ins heute ziemlich unruhige Meer kneippen.

Dienstag 9. April, Tag des Muskelkaters:

Unser Morgen beginnt um 07.30 Uhr mit einer Besprechung des Tagesplans. Um 10 Uhr werden die Gruppen aufgeteilt. Die Mittelstrecken-LäuferInnen geniessen ein Footing an der italienischen Sonne, es folgen Laufschule, Steigerungsläufe und Dehnungsübungen. Die Langstreckenläufer absolvieren 3 x 3 km im GP-Tempo und 3 x 1 km im DL3 Tempo. Um 16.30 Uhr versammeln wir uns für das erste Bahntraining. Das Abendessen rettet den Tag, wir stopfen uns mit Lasagne und Pizza voll. Der strenge Tag verläuft gut, alle haben überlebt.



Auftakt zu einem Training im Pinienwald südlich Cecina Mare.

Mittwoch 10. April, wo geht's heute hin?

Wir treffen uns um 9.30 Uhr beim Car, er bringt uns zum Start des Longjoggs in herrlicher Landschaft bei Bibbona. Aufgrund eines verschobenen Ausflugs wird das morgige Training auf heute Nachmittag verschoben, es ist ein Kraftcircuit-Programm. Zum Abschluss der beiden heutigen Trainings gehen wir noch kurz in die «Kneipe»..., nein, wir gehen

noch kneippen.

Donnerstag 11. April, die Zeitrast:

Der zweitletzte Tag beginnt wieder um 7.30 Uhr mit einem leckeren Frühstück. Um 10 Uhr gehen die meisten auf einen 50' oder 75' Dauerlauf. Am Nachmittag fahren wir alle mit dem Car nach Pisa. Bis 17.30 Uhr können wir dort unsere Zeit vertreiben. Die meisten gehen natürlich zum Schiefen Turm. Andere gehen in eine andere Richtung, es hat dort mehr Läden! Nicht alle erinnern sich an den Weg zurück. Zum Glück treffen sich aber alle wieder. Etwas verspätet, dafür aber mit allen Leuten an Bord, fahren wir in anderthalb Stunden zurück ins Hotel.

Freitag 12. April, der letzte Tag in Cecina:

Alle Athletinnen und Athleten stehen supermotiviert auf. Es steht das letzte Bahntraining an. Trotz Hitze geben alle nochmals ihr Bestes. Wir machen noch einen Kehr ins Coop und kaufen viel Eis. Bis zum Nachmittags-Training gehen einige ein letztes Mal ins Meer andere machen einen NukNuk (Schläfchen), um für die letzte Session bereit zu sein. Anstelle eines Footings werden wir aber mit einer Américaine-Staffel überrascht, erst danach gab's das Footing.



Beim Bahntraining. Wir bedanken uns bei den Organisatorinnen und den TrainerInnen, welche uns das coole Lager ermöglicht haben.



Seit 1995

Schneideratelier
Bruno Wenger

Änderungen aller Art

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



für schönste thuner augenblicke

stadtoptik

untere hauptgasse 29 | 3600 thun | 033 223 30 40

info@stadtoptikthun.ch | stadtoptikthun.ch

**Aus Liebe zum
gesunden Schlaf**

ZUFRIEDENHEITS
GARANTIE

25
JAHRE



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

LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum



AniCura
TIERKLINIK THUN



Ihr Kompetenzzentrum
für Kleintiere in Thun.

24h-Notfallbetrieb

☎ 0900 22 44 77 (2.60/Min)

AniCura Tierklinik Thun AG

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

The Spine Race

Roland Riedener

Im letzten Bulletin habe ich Simon Gfeller, den Ultra-Trail-Läufer aus Unterlangenegg vorgestellt. Neben vielen anderen Erlebnissen schildert er in seinem Buch «Détras de los horizontes» auch seine Erlebnisse bei seiner Teilnahme am «Spine Race» im Jahr 2018. Er hat diese Prüfung 4mal bestritten und stand dreimal auf dem Podest.

Der Name des Rennens «The Spine» (das Rückgrat) wurde vom «Pennine Way» inspiriert, einem Fernwanderweg über den 400 km langen Gebirgsrücken, der sich von Derbyshire in Grossbritannien bis nach Schottland erstreckt und auch als das Rückgrat Englands bezeichnet wird. Der «Pennine Way» bietet den Teilnehmern eine unglaublich abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke.

Das Nonstop-Ultra-Trail-Rennen über 431 km und mit Aufstiegen von insgesamt 13'330 m ist eine grosse und verrückte Herausforderung für Läuferinnen und Läufer. Das Winterwetter auf dem «Pennine Way» kann sehr unterschiedlich ausfallen, es können expeditionsähnliche Bedingungen herrschen, ev. muss man seine Schneeschuhe rausholen, sicher aber gibt es Sümpfe und jede Menge Schlamm. Die erforderlichen Navigationsfähigkeiten, das anspruchsvolle Gelände, die kurzen Tageslichtstunden und der Schlafentzug bilden eine einzigartige Herausforderung. Der Lauf erfordert ein grosses Mass

an körperlicher und geistiger Stärke und zeigt allen Teilnehmenden ihre Grenzen auf. Ein gutes Selbstmanagement und eine gezielte Vorbereitung sind unabdingbar.

2012 fand das erste Rennen statt. Von den 15 Teilnehmern erreichten 3 das Ziel. Heute, 12 Jahre später, sind jedes Jahr mehr als 150 ausgewählte Läuferinnen und Läufer am Start. Die Strecke ist inzwischen weltweit bekannt und nicht nur dank der technischen Möglichkeiten verfolgen jetzt jedes Jahr mehr als eine Million Menschen die AthletInnen online.

Aus dem Buch «Détras de los horizontes» von Simon Gfeller

Freitag, 12. Januar 2018 im Flugzeug von Málaga nach Manchester, ich bin in Gedanken versunken: willst du das nun wirklich nochmal auf dich nehmen, diesen Weg durch die winterliche Hölle von England? Die Antwort ist immer die gleiche: «Ja, ich will es noch einmal machen!». Die Gedanken kreisen: «Hast du genügend Batterien für GPS und Stirnlampe? Wie viele Kleidersets habe ich jetzt schon wieder vorbereitet? Hast du wirklich alle notwendigen Esswaren portioniert und eingepackt für die «Bolsa de Corredor», die Läufertasche, zu welcher du an 5 Stellen auf der Route Zugang haben wirst?». Sie darf maximal 20 kg wiegen. Die Wetteraussichten sind schlecht, extrem schlecht. Am

Flughafen treffe ich auf Jens, ein Läuferfreund aus früherer Austragung. Bevor wir mit dem Zug weiterreisen, stillen wir unseren Hunger und frischen einige Anekdoten der letztjährigen Teilnahme auf.

Der Start befindet sich in Edale, einem kleinen Ort mit nur 350 Einwohnern. Im Zug dort hin rüttelt und lärmt es, er hat die guten Jahre längst hinter sich. Unter grauem, nebligem Himmel fahren wir durch verschneite Landschaften. Gut habe ich die Sonnenbrille in Spanien gelassen, ich werde sie die nächsten Tage sowieso nicht brauchen. Erinnerungen vom Vorjahr werden lebendig. Ich weiss nicht recht, soll ich mich freuen oder soll ich es bereuen, wieder zurückgekehrt zu sein in diese kalte, dunkle, unwirtliche und doch irgendwie fesselnde Gegend.

In diesem ländlichen Gebiet ist es nicht einfach, eine Übernachtungsmöglichkeit zu finden. So quartieren sich fast alle AthletInnen in einer Jugendherberge ein. In unserem Zimmer gibt es 3 Etagenbetten, sie werden besetzt von einem Kanadier, Malaysier, Spanier, Indonesier, Amerikaner, Deutschen und mir als Schweizer; was für ein Gemisch an Sprachen und Mentalitäten! Es gibt ein Restaurant, man kennt unsere Bedürfnisse, es gibt Transporte zum Briefing und dann zum Start am nächsten Tag.

**TERRA
DOMUS**
Immobilien AG

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

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

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



Dentalhygienepraxis
Tscherry Joder

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

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

Besuchen Sie mich: www.meine-dh.ch



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

NEU: Termine online buchbar!

SCHLOSSAPOTHEKE
THUN

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

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



Der Laufrucksack wird natürlich schwerer als für einen Ultra-Trail-Lauf übers Wochenende. Die schwersten Sachen sind der Schlafsack, die Luftmatratze und ein wasserdichter Biwaksack. Alles muss ultraleicht sein und trotzdem den kalten und nassen Verhältnissen genügen. Es ist Pflicht, beim Verlassen jedes Verpflegungspunkts, und diese gibt es nur alle ca. 80 km, 3'000 Kalorien Verpflegung im Rucksack zu haben, das scheint viel, aber glaube mir, man braucht es. Das obligatorische Material wird während des Rennens immer wieder kontrolliert. Die Organisation hat Erfahrung mit winterlichen Expeditionen, sie nehmen den Sicherheitsaspekt sehr ernst. Nach dem Briefing, der Materialkontrolle und der Begrüßung vieler alter und neuer Freunde muss ich versuchen, ein wenig zu schlafen; muss versuchen, alles auszublenden, was die nächsten Tage auf mich wartet.

Bei Morgendämmerung treffen sich alle am Start für ein weiteres «The Spine Race». Es hat viele starke, erfahrende, internationale AthletInnen am Start, GewinnerInnen früherer Austragungen und anderer bekannter Extremprüfungen. Da steht viel Qualität bereit, und es wird schwierig sein, ein gutes Resultat zu schaffen. Jetzt gilt es, den Fokus, es überhaupt ins Ziel zu schaffen, nicht zu verlieren. Jeder Teilnehmer bekommt den GPS-Lokalisator mit einer SOS-Taste umgebunden. Drückst du diesen Knopf, alarmierst du ein Rettungsteam. Es bedeutet auch, dass du aus dem Rennen ausscheidest. Seit diesem Jahr ist es verboten,



The Pennine Way, ein Fernwanderweg und zugleich die Strecke vom Ultra-Trail «The Spine Race». Die Strecke ist 431 km lang mit total 13'330 m Aufstiegen.

eigene Unterstützungsteams zu organisieren. Beistand darf nur von den offiziellen Helfern und den Ärzten an den Verpflegungsposten in Anspruch genommen werden.

Fünf – vier – drei – zwei – eins – und los, wir sind auf dem Weg.

Schon bald kommt die «Jacob's Ladder», Steinplatten bilden hier ein treppenartigen Aufstieg Richtung «Kinder Scout», ein Hochplateau auf ca. 600 m über Meer. Letztes Jahr waren viele Stufen eisig, und es gab einige, die hier Trail-Spikes montierten.

Ein deutscher Läufer glitt damals aus, brach sich eine Rippe und musste das Rennen aufgeben, kurz nachdem es begonnen hatte. Damals regnete es viel auf diesem Steckenteil am ersten Tag, dieses Jahr ist der Boden aber gefroren, man kommt gut vorwärts und im Moment hat es auch noch keinen Schnee. Nach vielen Stunden überqueren wir den Staudamm des «Torside Reservoirs» und kommen zum ersten kleinen Dorf. Auf der anderen Talseite geht es wieder hoch, über sumpfige Ebenen und viele Steinplatten. Sie haben den Vorteil, dass man den

SAVE THE DATE

Am
schönsten
Berg
der Welt



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



Weg gut sieht und sich nicht immer wieder am GPS orientieren muss. Immer musst du auf der Hut sein vor diesem schwarzen Eis, eine superdünne, unsichtbare Eisschicht auf den Steinen, es kann weh tun, wenn du darauf ausrutschst.

Wir durchqueren eine grosse Vielfalt von Landschaften, kreuzen Strassen und Wege, Brücken und Bäche, viele Steinmauern und Hochmoore, vorbei am imposanten Steinobelisk «Stoodley Pike».



Von weitem sichtbar, der «Stoodley Pike». Ein Friedensmonument, das an die Schlacht von Waterloo erinnern soll.

Die Distanz zwischen den LäuferInnen vergrössert sich im Laufe des Tages bis schliesslich weder vor noch hinter dir jemand zu sehen ist. Es wird langsam Nacht, nach einem markanten Abstieg erreiche ich in «Hebden Bridge» bei Kilometer 75, den ersten Verpflegungspunkt.

Hier wechsele ich die Socken, fülle meinen Laufrucksack wieder mit Vorräten aus dem «Bolsa del Corredor», esse etwas Warmes vom Verpflegungsposten und genehmige zwei Kaffees. Schon nach wenigen Minuten geht es wieder hinaus in die Dunkelheit der Nacht.

Bis zum nächsten Verpflegungsposten in Hawes bei Kilometer

172 sind es 100 km mit nur einem Checkpoint dazwischen. Ein Tal nach dem anderen wird durchquert, vorbei an einigen Weilern und Bauernhöfen. Es geht über mit Kalkblöcken bedeckte Hochplateaus. Die Steine sind vom Wind poliert und sehr glitschig. Es kommt Kilometer 132, ein Checkpoint, ich setze mich ein wenig hin. Hier gibt es nur kaltes oder warmes Wasser. Ich esse aus dem Laufrucksack und mache mir Kaffee. Bis Hawes geht es noch weit, über schlammige Wege, durch einsames Terrain, umringt von eindrücklichen Landschaften und wunderbaren Aussichten, falls das Wetter auch mitmacht. Ich nähere mich «Pen-y-ghent», einem Berg mit einer eigenartigen Form. Das Wetter wird schlechter und lässt einem erahnen, was die folgenden Tage bringen werden. Ein Streckenposten orientiert, dass wir nicht über den Berg dürfen, sondern ihn zu umrunden hätten, der Weg sei gefährlich verreist. Was für ein Jammer! Gerne wäre ich über den Berg gegangen, wir müssen ja sowieso die Trail-Spikes mitführen. Diesen Teil habe ich vom letzten Mal nämlich in guter Erinnerung. Der Weg Richtung Hawes wird unendlich lang, ich sehne mich nach dem Verpflegungsposten, um etwas Warmes zu essen, Erschöpfung macht sich bemerkbar, die Beine werden schwer.

Wir folgen einer alten römischen Pflasterstrasse, und ich kann zu einem Irländer und einem Engländer auflaufen, beides bekannte Trail-Läufer. Obwohl sie die Strecke bestens kennen, beschliesse ich meinen Rhythmus weiter zu gehen und

mich ihnen nicht anzuschliessen.

Die Strecke führt über die «Dodd Fell Hills» bevor es wieder in ein Tal runtergeht und dann weiter auf Hawes, dem zweiten Verpflegungsposten, endlich..., endlich..., welche Freude!

An diesen Posten gibt es Essen, warme Getränke und einen Raum, um sich auszuruhen. Der Plan ist, immer einen solchen Posten zu erreichen, um sich zu erholen und zu pflegen. Da hast du wenigstens ein Dach über dem Kopf, bist geschützt vor Wind und Wetter. Ansonsten hättest du zwar Schlafsack, Biwaksack und einen kleinen Gaskocher dabei, alles gehört zur obligatorischen Ausrüstung. An den Verpflegungsposten gibt es zum Beispiel Gemüsesuppe, Teigwaren mit guten Saucen oder Lasagne; es ist enorm wichtig, gut zu essen. Ein Arzt ist vor Ort, er checkt dich und pflegt deine Bobos, falls gewünscht. Die Helfer umsorgen dich wunderbar, bevor du dann wieder für viele Stunden auf dich alleine gestellt bist.

Während Jacke und Hose etwas trockenen können, gönne ich mir hier einen ersten, andert-halb-stündigen Schlaf. Danach nehme ich neue Kleider aus meinem «Dropbag», wie die «Bolsa del Corredor» hier genannt wird. Auch einen meiner vorbereiteten Plastiksäcke mit Nahrung für die nächste Etappe kommt in meinen Rucksack. Nach dem Essen bin ich schnell wieder organisiert und bereit für die nächste Etappe zum dritten Verpflegungsposten bei Kilometer 225 in Middleton.

Wir sind für Sie da in der Region Thun.



Ivan Wyttenbach
Versicherungs- und
Vorsorgeberater
T 033 226 88 68
M 077 438 54 11



Simon Zingg
Versicherungs- und
Vorsorgeberater
T 033 226 88 35
M 078 822 51 06

Generalagentur Thun Bernstrasse 7
Julian von Känel 3600 Thun
T 033 226 88 88
mobilier.ch thun@mobilier.ch

die **Mobilier**



AKTUELL NATURSTEIN Magnesium Vital Kapseln 100 Stk

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Gerne beraten wir Sie.

In Ihrer **Schönau Drogerie**

✂️ **10% Rabatt Bon** auf die **NATURSTEIN Magnesium Vital Kapseln 100 Stk**

Nur bei Abgabe des Bon. Bon ist nicht kumulierbar.
Gültig bis: 31.07.2024

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



SCHÖNAU DROGERIE
THUN

velo **SCHNEITER**



FLYER

Innovation in Mobility

Entdecke die Schokoladeseite des Radfahrens!



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



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

Wir bringen Sie auf Touren!

FLYER? Natürlich von

velo **SCHNEITER**

Adlerstrasse 18 | 3604 Thun | 033 336 60 04

info@veloschneiter.ch | www.veloschneiter.ch



Simon Gfeller beim sich wieder aufrüsten und pflegen der Füße an einem Verpflegungsposten.

Ich komme jetzt wieder gut vorwärts, der Weg führt immer abermals über Steinplatten, das vereinfacht immer die Orientierung. Es geht vorbei an einsamen Bauernhöfen und abgeschiedenen Weilern. Man sieht nie jemanden, nachts hat es kaum ein Licht, ich frage mich, ob da irgendwo jemand wohnt. Als ich den langen Aufstieg zum «Great Shunner Hill» in Angriff nehme, fängt es an, stark zu schneien.

Ich erinnere mich an letztes Jahr, da war hier ein gut sichtbarer Weg, aber jetzt mit unter diesen meteorologischen Bedingungen sieht man nichts mehr. Ein typischer Schneesturm mit riesigen, nassen Flocken peitscht mir entgegen. Sie kleben an der Jacke, an den Hosen. Ich komme mir vor wie ein Schneemann, nicht wie ein Läufer. Im Strahl der Stirnlampe leuchtet alles weiss, ich orientiere mich nur noch am GPS.

Aber trotz der widerlichen Voraussetzungen kann ich in

dieser zweiten Nacht schnell weite Strecken hinter mir lassen. Ich freue mich auf das völlig abgeschieden gelegene Pub «Tan Hill Inn», die höchst gelegene Einrichtung dieser Art in ganz England und eine wahre Freude für jeden Wanderer oder Läufer. Davor sehe ich Tom, den Gewinner des letzten Jahres vor mir. Zusammen erreichen wir das Pub und genehmigen uns schnell eine grosse Tasse heissen Kaffee, bevor wir uns zusammen wieder in die Dunkelheit stürzen, um uns das «Sleight-holme Moor» vorzunehmen. Dieser Sumpf ist ein wahrlicher Albtraum für mich. Es ist die unangenehmste Partie der ganzen Strecke. Hier könntest du glatt ertrinken – ehrlich! Trotz den kurzen Pfosten, die den Weg markieren, siehst du in der Nacht kaum, wo es durchgeht. Letztes Jahr verlor ein Läufer vor mir seinen Stock; er konnte zusehen, wie er vom Sumpf verschluckt wurde, er erhielt ihn nicht mehr zurück. «Noch eine Stunde in diesem eiskalten, knöcheltiefen Morast, und du ernste Probleme mit deinen Füßen haben, sie sind jetzt schon halb eingefroren!». Ich sehne mich nach dem Ende dieses Moors und fühle mich auch sofort viel besser, als es hinter mir ist. Zu wissen, dass mich der nächste Verpflegungspunkt erwartet, zieht mich und Tom weiter, über viele Auf- und Abstiege und unzählige Steinmauern, sie bilden die Grenzen der Landparzellen.

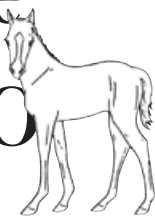
Es ist wieder Tag, bis wir Middleton mit dem dritten Verpflegungspunkt bei Kilometer 225 erreichen. Ich beschliesse, eine Pause zu machen, Tom läuft weiter. Schnell habe ich

kalt und packe mich gut ein, um ein wenig zu schlafen. Nach nur einer Stunde fühle ich mich zu meiner Überraschung aber schon wieder motiviert, weiterzugehen. Ich werde informiert, dass es auf den höheren Bergen Schnee hat, und dass in den nächsten Tagen mehr dazukommen wird und das bei starken Windböen und Temperaturen weit unter null. Nach dem Essen ziehe ich zusätzlich Thermo-leggins an, wechsele die Schuhe und montiere die wasserfesten Handschuhe.

Es folgen Stunden und Kilometer über ziemlich ebenes Gelände, mir scheint die Temperatur noch ganz erträglich. Es geht über Brücken, entlang Bächen und Wasserfällen. Es ist unglaublich, wie schnell das Wetter hier umschlagen kann. Als ich schon wieder ziemlich Höhe gewonnen hatte und noch vor dem «High Cup Nick», sieht man den Weg nicht mehr, es stürmt und schneit, ein eisiger, bissiger Wind weht mir entgegen. Die Augen schmerzen, ich muss die Schneebrille anziehen. Um das GPS zu lesen, muss ich immer wieder das Glas abwischen, die Flocken vernebeln die Sicht. So geht der Aufstieg schleppend, aber einmal oben ist es schon sehr eindrücklich, nur schon bei dem Wenigen, das man sehen kann. «Welche Landschaft! Und welche Kälte!». Das gibt mir viel Kampfkraft. «Komm, jetzt gehen wir! Kälte und die Müdigkeit existieren nicht, es ist nur eine Illusion! Mach jetzt weiter, vorwärts geht's!».

Von diesem Gipfel geht es hinunter nach Dufton, es läuft sich viel leichter als befürchtet.

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!



GESCHENKKARTE
www.thuncity.ch
THUN CITY

THUNCITY GESCHENKKARTEN

Ein Geschenk, das Freude macht!

Die Karte kann online bestellt oder
in diversen Innenstadt-Geschäften
gekauft werden
thuncity.ch/geschenkkarten



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 | www.vigier-beton.ch



Aber die Beine werden schwer. Beim Rennen im Schnee musst du die Beine mehr anheben als üblich, und das nach Tagen unterwegs, das fährt ein. Hier in Dufton halte ich für ein paar Minuten an, esse etwas aus dem Rucksack, wechsele für die nächste Nacht schon die Batterien der Stirnlampe. Bald friere ich und gehe weiter. Der Weg führt über den «Cross Fell», ein typischer und mit 900 m auch der höchste Berggrücken in den Penninen. Der Aufstieg geht gut, es ist mein Ziel, noch vor dem Einnachten den höchsten Punkt zu erreichen. Aber die Sache wird wieder kompliziert. Schon vorher muss ich die Stirnlampe montieren. Das wird eine lange dritte Nacht. Hier oben herrscht eine andere Welt. Es gibt null Sicht, das Wenige, das im Schein der Lampe zu sehen ist, ist ein Schneesturm! Es ist die reinste Odyssee, über diese Berggrücken zu laufen. Eine grandiose Landschaft, wäre das Wetter gut. Nur keinen Unfall machen hier oben, es wäre desaströs. Nach Stunden erreiche ich «Gregs Hut», ein winziges Refugium in der Mitte von Nichts, aber eine Erlösung abseits vom Wind. Ich raste für 20 Minuten, das ist nicht viel, aber ich muss weiter machen, je länger ich warte, desto schwieriger wird es, wieder in den Wind hinauszugehen.

Nach dem Cruisen über die Berggrücken ergeht es mir im langen Abstieg richtig gut. Bei einem Strassenübergang hält ein Auto, lässt die Scheibe runter und Leute feuerten mich an: «Bravo, bravo, du bist super gut drin! Wir verfolgen dich online!».



Am «Spine Race» ist man meistens bei Dunkelheit und alleine unterwegs, wie hier Simon Gfeller aus Unterlängg.

Es vergehen ein paar weitere Stunden, bis ich am vierten Verpflegungspunkt in Alston ankomme. Ich erinnere mich nicht mehr genau, wie viele Stunden es denn waren seit «Gregs Hut» und wann genau ich realisierte, dass mein Wasser in den Trinkflaschen nur noch aus einem Klumpen Eis besteht. Welch ein Frust, Gewicht mitzutragen, welches dir absolut nichts nützt. Ich esse immer wieder Schnee, um mit genügend Flüssigkeit versorgt zu sein. Einmal in Alston pflege ich mir sofort die Füsse, wie immer, das ist etwas vom wichtigsten. Meine Regenhosen haben gelitten, sie sind unten herum verschlissen, vom Anhängen an Gehölz, vom Überqueren von Steinmauern und vom Schürfen an Steinen. Meine Mini-Gamaschen erscheinen mir sehr nützlich und leisten gute Dienste. Ich wechsele wieder meine Kleider. Jim ist auch hier, er hat das Rennen seit Beginn angeführt, holte sich aber eine Verletzung und muss aufgeben. Wir reden kurz

miteinander, und ich erfahre, dass Tom vor mir ankam und am Schlafen ist. Bevor ich mich für 1 1/2 Stunde schlafen lege, genieße ich noch eine fette, warme Mahlzeit.

Zu wissen, dass Tom immer noch schläft, motiviert mich zum Weitergehen Richtung Hadrian's Wall. Ich packe sofort zusammen, setze neue Batterien in die Stirnlampe und das GPS, entnehme das Essen aus meinem Dropbag und trinke rasch einen Kaffee. Denn ich möchte möglichst viel Vorsprung auf Tom herausholen und bin sicher, dass er sofort die Verfolgung aufnehmen wird, wenn er erwacht und erfährt, dass ich schon wieder unterwegs bin.

Auf dem folgenden Abschnitt kann ich einige Läufer überholen, bis nur noch zwei vor mir sind, Eoin und Pavel. Aber hinter mich sind viele noch gut unterwegs, sie kennen sich aus im Ultra-Trail-Lauf und wissen sich einzuteilen, werden keine Schwächen zeigen.

Ich freue mich darauf, die «Hadrian's Wall» zu erreichen, diese historische Mauer zieht mich an. Sie erstreckt sich von der West- bis zur Ostküste von Grossbritannien, unweit der heutigen schottischen Grenze. Der römische Herrscher Hadrian hat sie zwischen den Jahren 122 und 132 erbauen lassen. Grosse Teile davon sind noch erhalten und sind besonders hier im britischen Hochland sehr eindrücklich. Die Mauer diente der Abgrenzung des römischen Reiches gegen Norden. Ein stiller Zeuge aus einer Zeit vor 2'000 Jahren. Ich bin zwar sehr erschöpft, als ich an der Mauer

Möbel Ryter

Möbel nach Mass



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

Hofer AG

Sanitär und Heizung

seit 1969

**Ihr kompetenter Partner
für alle Sanitär- und Heizungslösungen.**

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

Bei der Hofer AG sind Sie genau richtig!



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

RAIFFEISEN

THUNERSEE



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

raiffeisen.ch/mitgliedschaft



ankomme – und trotzdem voller Bewunderung für dieses historische Monument. Lange Zeit folge ich der Mauer, sie führt den Bergkämmen entlang bis zum Horizont, wie eine gigantische Schlange. Sie gibt mir Schutz vor den ständigen orkanartigen Winden. Eine gute Gelegenheit, mal ein gutes Stück Serrano-Schinken aus meinem Rucksack zu genießen. Auch so erhält meine Motivation neuen Schub! Obwohl Körper und Geist so unglaublich unendlich müde sind, fühle ich mich privilegiert, über eine lange Strecke diesem Zeitzeugen entlanglaufen zu dürfen. Die «Hadrian's Wall» lässt mich die Schmerzen im Körper vergessen.

Für wenige Minuten scheint mal die Sonne auf die einsame, verschneite Landschaft um diese kraftspendende Mauer herum, sie ist absolut spektakulär und ein UNESCO-Weltkulturerbe. Aber nach kurzer Zeit nebelt es schon wieder ein, später kommt die Dämmerung, und es ist wieder Zeit für die Stirnlampe. Manchmal ist es mir völlig egal, ob es jetzt 10 Uhr morgens oder 3 Uhr nachmittags ist, die graue Umgebung fühlt sich immer gleich an, die Nächte sind hier im Winter sowieso elend lang.

Die Strecke führt jetzt viel über Waldwege, Wiesen und Brücken, hinauf und hinunter, hinauf und hinunter über lange, lange Kilometer mit Schnee und viel, viel Wind. Es kommt mir ewig, ewig vor, bis ich endlich am fünften Checkpoint in Bellingham bei Kilometer 355 ankomme.

Unterdessen haben schon viele LäuferInnen das Rennen aufge-

ben müssen. Von den Helfern erhalte ich den Stand des Rennens mitgeteilt. Vor mir haben Pavel und Eoin den Checkpoint schon wieder verlassen, Eoin musste aber inzwischen das Rennen aufgeben. Nur 1,5 km hinter mir läuft der Gewinner des letzten Jahres, die nächsten haben jetzt bereits 3 Stunden Rückstand.

Wir werden informiert, dass auf den «Cheviots», den Bergen, die wir als nächstes passieren müssen, ein halber Meter Schnee liegt. Die Strassen sind wegen Unfällen für den Verkehr geschlossen. Unsere Sicherheit kann so nicht garantiert werden. Wir müssen warten, bis die Strassen wieder frei sind, damit sie für die Lauforganisation passierbar sind.

Ich warte im Checkpoint, nutze die Gelegenheit, um viel zu essen. Ständig hoffe ich auf Neuigkeiten. Langsam kommen weitere Läufer zum Verpflegungsposten. Das lange Abwarten ist frustrierend. Der Vorsprung auf meine Verfolger, den ich während Tagen und Nächten, über viele Kilometer, so hart erarbeitet hatte, löst sich in Nichts auf.

Dann plötzlich, nach etwa 12 Stunden die Nachricht, es geht weiter. «Auf jetzt, weitermachen, weiterkämpfen! Gib alles!». Ich muss hart arbeiten, um mich wieder von den Athleten zu lösen, welche jetzt zusammen mit mir die Weiterreise unter die Füße nehmen. Es bleiben mir noch 90 km bis Kirk Yetholm. Wie gut! Das tönt nicht nur motivierend, es ist auch so. Die «The Cheviots» werden noch zu überqueren

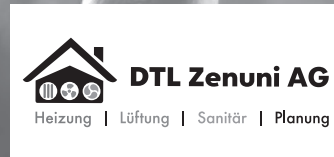
sein, sie sind eine harte Nuss zum Knacken, mit müden Füßen, verbrauchtem Körper und Geist, wenn du dich kaum auf den Füßen halten kannst.



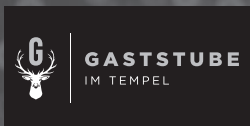
Simon Gfeller beim Überqueren einer weiteren Steinmauer, etwa 2 Stunden nach der Wiederaufnahme des Rennens. Hinter ihm Tom Hollins, der Sieger des vergangenen Jahres und John Knapp, er wurde an diesem Rennen dritter.

In der Zwischenzeit hat Tom wegen Verletzung aufgeben müssen, aber John ist hinter mir her, nahe dran. Ich versuche, von ihm wegzukommen. Mittlerweile haben die Hälfte der Teilnehmer das Rennen bereits wegen Unterkühlung, Verletzung, durch Stürze oder weil sie die Cut-off time an den Checkpoints nicht einhalten konnten, aufgegeben. Mit mir geht es jetzt immer weiter durch eine abgeschiedene Gegend. Wenigstens ist das Terrain ansonsten nicht mehr so anspruchsvoll. Es liegt aber viel Schnee, viele Zäune und Mauern sind zu passieren, einige Gatter kann ich wegen des Schnees nicht öffnen, muss darüber klettern. Dann geht es durch einen Wald mit morastigem Boden, den «El Bosque del Mal». Wie er passiert ist, habe ich wieder eine Sorge weniger: letztes Jahr bin ich da in den Sumpf geraten und beinahe stecken geblieben.

PREMIUMPARTNER



PARTNER



Folge uns auf Instagram 



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.

VIP-GÖNNER

GÖNNER

Allianz Suisse Thun – Berner Oberland | Brunner + Imboden AG | loopit GmbH | Michel Haustechnik AG | Reichen Design | Roth + Wyss Malerei GmbH | DR B. SCHEIDEGGER Zahnarztteam | sprachloosli | Michael Spring GmbH



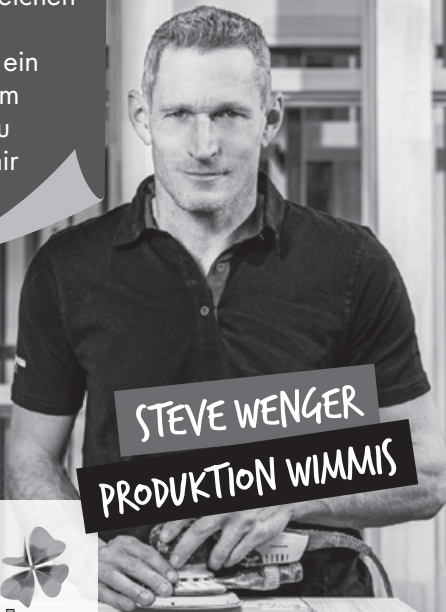
www.igst.ch

Für Farbe in der Region

DÄHLER
DIE MALER & GIPSER

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

In über zwei Jahrzehnten hatte ich die Möglichkeit, in verschiedenen Bereichen Erfahrungen zu sammeln. Es ist ein Privileg, in einem Unternehmen zu arbeiten, das mir diese Vielfalt bietet.



STEVE WENGER
PRODUKTION WIMMIS

wenger
fenster

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



*Herzlich
Willkommen*

Gasthof Restaurant



Rössli Dürrenast

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

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

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

Kurt Kneubühler
TAXity



033 243 43 43

➤ gerne mit Ihnen unterwegs ◀



taktiv

Wir wollen Tanzen!

Gesellschaftstanz • Disco Fox • Hochzeitstanz

REHA-Tanzkurs • Privatunterricht
für Parkinson Betroffene



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



Nach Stunden kommen einige Häuser und kündigen mir den Checkpoint in Byrness an. Er befindet sich mitten in einem Wald in einem Haus. Hier habe ich keinen Zugang zu meinem Dropbag, es gibt nur Wasser und Kekse. Aber die beiden Bewohner des Hauses haben eine gute Gemüsesuppe zubereitet, was für eine Überraschung! Obwohl die Schmerzen in den Füßen und im ganzen Körper allgegenwärtig sind, diese Tasse Suppe mit einer Scheibe selbstgebackenem Brot rettet mich und macht mich glücklich. Jetzt bin ich wieder voller Motivation, um die gefürchteten «The Cheviots» in Angriff zu nehmen. Viele geben hier jeweils auf, weil die wenig übrig gebliebene Energie einfach nicht mehr ausreichend ist. Ich fühle mich aber bereit, es zu wagen.

Sich einmal auf den letzten 40 km einer so extremen Prüfung zu befinden, gibt dir ein unbeschreibliches Gefühl, du «riechst» schon fast das Ziel. Nach ein paar Minuten Erholung mache ich mich gemeinsam mit John auf. Es gibt bald mal einen herausfordernden Anstieg. Schon seit einiger Zeit hat mich die Sonne verlassen, es umgibt mich wieder eine immense neblige Gegend. Durch die starken Windgeschwindigkeiten entstanden Wechten, so dass man den Weg nicht mehr sah. Alles ist weiss, einige Pfosten und Zäune helfen, auf dem Weg zu bleiben. Es wird dunkler und dunkler und schon bald wieder total finster. «Die letzte Nacht!». Es gibt auch kleine Abstiege und Kreten, aber alles im nicht endenden Aufstieg. Die Orientierung ist sehr schwer,

selbst die Mauer, der ich folgen kann, ist zeitweise kaum mehr zu sehen. Der eisige Wind macht, dass du mit gebeugtem Kopf laufen musst, um dich vor dem kalten Wind zu schützen.

Es kommt noch das letzte Stück entlang der Grenze zwischen England und Schottland, separiert nur durch Steinmauern oder Zäune. Manchmal sagt mir das GPS, ich sei in Schottland, manchmal in England, da muss ich im Schnee wieder eine Mauer oder einen Zaun überquert haben, ohne es zu merken. Ohne Schnee und bei Tageslicht gäbe es sicher einen guten Weg, aber im Dunkeln mit viel Schnee, bissiger Kälte und böigem Wind ist das eine echte Herausforderung.

Einmal mehr sinke ich hüfttief im Schnee ein, als ich das rechte Bein herausziehe, merke ich: «Verdammt, mein Schuh fehlt, er ist dringeblichen, im Schnee, im Eis und im Schlamm!». Da stehe ich, mitten in der Nacht bei miserabilem Wetter, ich muss dringendst und schnell meinen Schuh wieder haben. Ich gehe auf die Knie und greife in das Loch. Trotz der Kälte muss ich die Handschuhe ausziehen, denn wenn sie nass werden, kann die Fortsetzung meines Rennens gefährdet sein. Mit blossen Händen nehme ich Schnee und Schlamm aus dem Loch, jedoch nicht meinen Schuh. Ich nehme meine Stöcke, um nach dem Schuh zu suchen. Da kommt John bei mir an, er läuft an dritter Stelle. Er hilft mir den Schuh zu retten. Wir ziehen ein grosses Stück Lehm aus dem Loch, und da drin ist er, mein ersehnter Schuh. «Gott sei Dank!». Ich spüre meine Zehen

im rechten Fuss nicht mehr, auch die Hände sind halb gefroren. Ich ziehe alles wieder an und laufe weiter meines Weges. Eine Stunde später kehrt wieder Leben zurück in meine Hände, und auch mein rechter Fuss beginnt sich zu erholen.



Simon Gfeller am mühsamen Aufstieg zu den Cheviot Hills. Es tobt ein heftiger Wind und herrscht grosse Kälte, aber es sind ja nur noch 42 km... bis zum Ziel.

Bei ständigem, starkem Wind stosse ich vorwärts durch das Gebiet des «Ogre Hill». Manchmal verlasse ich den Weg ein wenig, um bessere Schnee-verhältnisse vorzufinden. Hier oben gibt es keine Bäume oder Steinbrocken, um sich ein wenig in deren Windschatten fortzubewegen, man ist den Elementen voll ausgesetzt. Es kann komisch und unverständlich scheinen, trotz diesen unerbittlichen Wetterkonditionen fühlt sich diese letzte Nacht gut an, ja ich bin richtig zufrieden, um nicht zu sagen glücklich. Wirklich, es geht nur noch wenige Stunden, und dann geht ein grosses Abenteuer zu Ende, ein gigantischer Wettkampf, ein wirklich hartes Rennen. Es ist schwierig auszudrücken, was man da empfindet. Ich erreiche eine kleine Hütte, sie ist ein letzter Kontrollpunkt, ein Mitglied des Rettungsteams ist darin stationiert. Ich suche Schutz in der Hütte, nehme die letzte

Hier engagieren wir uns

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

UBS Switzerland AG
Nadia Roder
Telefon 031 724 74 15

ubs.com/schweiz



© UBS 2024. Alle Rechte vorbehalten.

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

www.ortho-team.ch



ORTHO-TEAM Thun
Marktgasse 17
3600 Thun



ORTHO-TEAM
WIR BEWEGEN MEHR



Portion dehydrierte Nahrung aus meinem Rucksack. Mit meinem kleinen Kocher schmelze ich ein wenig Schnee und erwärme das Essen, meine letzte Mahlzeit. In der Dunkelheit dieser kleinen Hütte schlafe ich für 15 Minuten, es ist quasi eine Siesta. Schnell habe ich kalt und realisiere, auch meine Energiereserven gehen zu Ende. Ich gehe wieder hinaus, das Wetter verschlechtert sich noch mehr. Ich merke, dass ich meine Gamaschen verloren habe, es kommt Schnee und Dreck in meine Schuhe. Aber das stört mich nicht mehr so, der nächste Stopp ist das Ziel.

Der letzte Abstieg zum Ziel in Kirk Yetholm beginnt. Ich rechne, es sind noch 2 Stunden. Der Sieger, mein tschechischer Freund Pavel, ist schon seit einigen Stunden angekommen. Mit seinen 95 kg und einer Grösse von 1,95 m geht er wie eine Lokomotive unaufhaltsam vorwärts, es gibt nichts, das ihn aufhält.

Meine Euphorie steigt und gibt mir wieder ein wenig Energie. Noch einmal verlaufe ich mich für eine kurze Strecke, befinde mich plötzlich auf der falschen Seite der Grenzmauer, muss zurückgehen und finde schliesslich doch noch den richtigen Weg hinunter ins Ziel.

Mir fehlen die Worte, wie sich der Moment des Einlaufens im Ziel anfühlt. Zweiter im Gesamtklassament, das ist spektakulär, das ist eine Sensation! Ich küsse die Steinwand am Border Hotel, ein Traum ist Wirklichkeit geworden. Ich glaube, alle AthletInnen erleben das Gleiche in so einem Moment.

Das ländliche Border Hotel steht sprichwörtlich auf der Grenze zu Schottland. Eines der wenigen Zimmer zu buchen ist eine schwierige Aufgabe. Ich glaube, es gibt keine andere Möglichkeit in diesem kleinen Dorf mit 400 Einwohnern. Die Organisatoren haben aber für uns die Youth Hall, einen Kilometer vom Ziel entfernt, reserviert. Dort hat es auch eine kleine Küche, gefüllt mit vielen Esswaren, wo wir uns bedienen können. Mit Luftmatratze und Schlafsack sind wir Ultra-Trail Läufer gut ausgerüstet und können uns auf dem harten Boden der Halle erholen.

Nach wenigen Stunden Schlaf, gründlichem Waschen und Rasieren sehe ich in sauberen und bequemen Kleidern wieder wie ein normaler Mensch aus. Es bleibt mir noch ein Tag vor meiner Rückreise nach Málaga. Ich gehe zurück ins Border Hotel beim Ziel und bestelle ein komplettes,

typisches englisches Frühstück, eine authentische Kalorienbombe, geniesse jeden Bissen, kann nicht aufhören zu essen. Immer wieder kommen LäuferInnen ins Ziel, auch Bergretter, medizinisches Personal und andere Leute der Organisation treffen sich. Es gibt viel zu chatten mit all diesen Leuten. Obwohl ich eine grosse Müdigkeit verspüre, spaziere ich durch die vereisten Strassen des kleinen Grenzdorfes mit Sicht auf die Berge, die Cheviots. Letzte Nacht bin ich darüber gelaufen, bei diesen winterlichen Bedingungen, es scheint mir fast unmöglich. Es ist immer etwas Spezielles, das Ziel eines Ultra-Trail zu erreichen, es gibt mir viel Befriedigung und ein grosses Glücksgefühl. Mit einem grossen Lachen im Gesicht kann ich diesen freien Tag geniessen.



Das Podest v.l.n.r. Simon Gfeller (2. Rang), Pavel Palcony (1. Rang) und John Knapp (3. Rang).

So sah also die Winterferienwoche 2018 von Simon Gfeller aus! Die Laufzeit von 118.09 Std. soll man nicht mit anderen Jahren vergleichen. Nicht nur war das Wetter so schwierig wie noch nie, auch beim 12-stündigen Rennunterbruch wurden die Uhren nicht angehalten.

Es gibt auch eine Sommer-Austragung dieses Ultra-Trail-Laufs, aber die Winteredition ist das Original. Wie mir Simon erklärte, ist es nicht so, dass er die winterlichen Verhältnisse besonders gerne habe, aber es sei einfach so, dass er bei kalten Bedingungen bessere Leistung erbringen könne.

Nicht nur der Lauf ist unglaublich lang, auch dieser Beitrag ist lange geworden. Noch mehr zu kürzen, finde ich, würde aber der Leistung Simons nicht mehr gerecht werden.☺



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.



Skip Leg Day

Werde Bauprofi

Frutiger

Balmholz

BAVET
LABOR

BELLONI

BalkanImmer

e-therm

G
greuter



moll

frutiger.com/ausbildung

Ein steiler Einstieg

Emanuel Ritzmann & Roland Riedener

Roland: *Kaum bist du Mitglied bei All Blacks Thun, läufst du deinen ersten Marathon, und dann gleich unter 3 Stunden, einfach so?*

Emanuel: Nein, das natürlich nicht. Schon seit längerer Zeit habe ich immer wieder an Wettkämpfen teilgenommen. Aber so richtig drin im Laufsport bin ich erst seit letztem Jahr. Zuvor habe ich einfach gejoggt. Aber dann hat es mich richtig gepackt. Ich begann, mir Ziele zu setzen, hatte den Drang viel zu laufen, wollte besser werden und an möglichst vielen Wettkämpfen teilnehmen.

Wie bist du auf die «All Blacks» gekommen?

Das ist eine lustige Geschichte. Ich wollte mich letztes Jahr bei einem Laufverein anmelden, um gezielter und in einer Gruppe zu trainieren. Ich wohne in Ostermundigen und plante, mich einem Verein in Bern anzuschließen, ich überlegte einfach geografisch. So meldete ich mich beim TV Länggasse, aber da hat sich niemand zurückgemeldet. Dann begegnete ich Manuel Walker von All Blacks Thun am Chäsiterlauf 2023. Er trug das bekannte schwarze All Blacks Thun-T-Shirt. Da kam die Idee: «Ja, wenn es in Thun ist, meiner Lieblingsstadt, und dort einen Laufverein gibt, wieso nicht versuchen, mit ihnen Kontakt aufzunehmen?».

Es dauerte noch eine Weile bis ich den Schritt machte, aber

dann kam prompt ein einladender Bescheid. So bin ich jetzt seit Ende März 2024 Vereinsmitglied.



Emanuel Ritzmann.

Bist du in Bern aufgewachsen?

Ursprünglich bin ich aus Zürich. Meine Familie zügelte im Jahr 2003, als ich 7 Jahre alt war nach Bern. Da besuchte ich dann die Schulen. Seit letztem Jahr wohne ich in Ostermundigen. Ich bin noch im Studium, mein Hauptfach ist Geschichte, im Nebenfach studiere ich Betriebswirtschaft.

Wieso gerade Geschichte?

Das kommt ein bisschen aus der Familie, sowohl meine Mutter wie auch mein Vater haben Geschichte studiert. Das hat abgefärbt, so würde ich das mal erklären.

Dann hat auch der Sport auf dich abgefärbt?

Nein, in dieser Beziehung kann man das nicht sagen. Meine

Mutter und mein Vater sind nicht sonderlich sportlich. Mein Vater ist schon pensioniert. Ich bin also eher die Ausnahme.

Was willst du beruflich machen, wenn du dein Studium fertig hast?

Es ist nicht einfach, eine Stelle zu finden, in der das Geschichtsstudium Voraussetzung ist. Wenn das nicht klappt, dann habe ich aber mit der Betriebswirtschaft als Plan B viele Möglichkeiten, denke ich mir.

Kommen wir zum Zürich-Marathon vom 21. April 2024, deinem Marathon-Debüt. Welcher Lauf war bis da dein längster Lauf?

Der Brienersee-Lauf über 21 km im Jahr 2023. Mein erster Halbmarathon, allerdings gibt es dort auch noch ein paar Höhenmeter zu überwinden. Auch stand Anfangs März dieses Jahres wieder ein Halbmarathon auf dem Programm, der Aargauer HM. Als Vorbereitung für Zürich habe ich auch einige Trainings über 30 km absolviert, um mich an die Marathon-Distanz heranzutasten, und um nicht völlig überrascht zu werden.

Die Anmeldung für den Zürich-Marathon habe ich schon letztes Jahr vorgenommen, zusammen mit einem Bekannten. Wir hatten auch geplant, zusammen zu trainieren, uns gemeinsam mit Läufen über lange Distanzen gut vorzubereiten.

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

Unlimited Jungfrau Summer Pass

ERLEBNIS-PASS FÜR DIE JUNGFRAU REGION
29. MÄRZ – 1. DEZEMBER 2024



AB CHF 449.- *

freie Fahrt auf dem Streckennetz der
Jungfraubahnen inkl. unlimitierte Fahrten
aufs Jungfrauoch – Top of Europe



* Ermässigt mit GA, Halbtax, Saisonpass Jungfrau Ski Region 2023/24, Top4 2023/24

7991

jungfrau.ch



natürlich fein & gesund

ÖpfuKurve | bistro & naturchoschtlade

Andrea Grossen

Gesundheitsberaterin in Kneipp-Hydrotherapie

Stationsstrasse 29 | 3645 Gwatt
+41 (0)79 482 24 93
www.oepfukurve.ch
info@oepfukurve.ch



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



Im Januar 2024 habe ich angefangen, gezielter zu trainieren. Ich habe versucht, fast täglich ein kleines Training zu machen und dann zweimal im Monat eine längere Strecke einzubauen.

Hast du dir eine Zeit unter 3 Stunden als Ziel gesetzt?

Ursprünglich war das nicht das Ziel. Ich wollte einfach meinen ersten Marathon laufen, mal diese Distanz schaffen. Mit der Zeit habe ich aber begonnen, mit dieser Endzeit zu liebäugeln. Ich merkte, ich darf etwas wagen, etwas versuchen, es ist nicht nötig, mich «nur» auf das Durchkommen zu fokussieren.

So entstand das Wunschziel von 3 Stunden. Ich habe zu Hause eine Magnettafel an der Wand. Darauf habe ich anhand meiner Trainings immer wieder mit meiner Pace und den Zwischenzeiten gespielt und gerechnet, wie der Plan aufgehen könnte. Im Endeffekt schrieb ich mir dann nur zwei Zeiten auf den Arm, es waren die angepeilten Zeiten bei Kilometer 14 und 28. Diese sollten mir die Sicherheit geben, dass ich die 3 Stunden schaffe.

Und, wie ist es dir dann gegangen am Lauf selbst?

Ich holte die Startnummer bereits am Samstag, ging aber wieder nach Hause. So konnte ich an jenem Samstag noch das neue bedruckte Shirt der All Blacks Thun mit passender Hose bei Gerbersport, Gümligen, holen. Lisa Frutiger hat sich grosse Mühe gegeben, mich auf den letzten Drücker damit auszurüsten. Am anderen Morgen musste ich um 4.30 Uhr in die Stadt

Bern, zum Bahnhof, laufen für die einstündige Bahnfahrt nach Zürich. Mein Bekannter machte es ein bisschen schlauer. Er übernachtete in Zürich, konnte ausschlafen und sich am Morgen auch wettermässig besser einstellen. Bei ihm konnte ich dann meine Tasche abstellen und mich laufbereit machen. Am Morgen war es zwar regnerisch, aber noch trocken und für mich von den Temperaturen her angenehm. Während des Laufs fing es an zu regnen, aber nicht stark. Das spielte mir in die Karten, damit konnte ich gut umgehen, das hat mich laufend runtergekühlt.

Ich startete weiter hinten als die Gruppe mit einer Ziel-Zeit von 3 Std. Nach den ersten Kilometern merkte ich, dass ich mit meiner Sportuhr nicht zurechtkam. Auch sie war brandneu und «au weiha» noch auf Meilen eingestellt, anstatt auf Kilometer. Da hatte ich wirklich ein Problem und konnte mit den angezeigten Distanzen und Zeiten nicht umgehen. Ich musste mir einen anderen Weg suchen, um meinen Plan einzuhalten.

So nahm ich mir vor, den Pacemaker für 3 Stunden einzuholen. Bis zum Kilometer 15 schaffte ich das, doch wenn wundert's, dadurch war ich bis dahin viel zu schnell unterwegs. Zwischen Kilometer 4 und 15 hatte ich 250 Ränge gutgemacht! Also bin ich doch zu schnell gestartet, obwohl genau das nicht vorgesehen war. Es lief mir dann bis zur Halbmarathonmarke sehr gut, ich war immer in der Gegend des Pacemakers unterwegs. Bis km 21 kannte ich mich auch gut aus, damit hatte ich ja bereits einiges an

Erfahrung gesammelt.

Nach der Wende in Meilen geht es zurück auf dem gleichen Weg. Ich bereitete ich mich mental darauf vor, dass es dann hart werden würde. Es gelang mir, mich einer gut harmonisierenden Gruppe anzuschliessen. Mit ihr bin ich bis zur 35 km-Marke mitgegangen, dorthin, wo alle sagen, dass es schwierig wird. Ich versuchte, das einfach zu ignorieren, es ist doch nur eine psychologische Barriere, redete ich mir ein. Aber es wurde dann doch beschwerlicher. Ich verlor leicht an Terrain, aber meine Pace konnte ich dennoch nahezu halten. Ich blieb immer ausser Reichweite des Pacemakers. Das gab mir Sicherheit. In 2:55:38 Std. erreichte ich das Ziel! Viel, viel Freude kam auf, ich habe es geschafft! Für die zweite Hälfte hatte ich schliesslich nur 5 Min. länger gebraucht als für die erste. Ich muss dem Pacemaker grossen Respekt zollen. Er hatte das Tempo voll im Griff, und das hat mir Sicherheit gegeben.

Wie hattest du es mit der Ernährung? Das ist ja auch eine Erfahrungssache?

Da bin ich sehr gut beraten worden von Astrid Leutert und Hugo Schneider. Ich bekam den Rat, am Morgen 4 Stunden vor dem Lauf etwas zu essen, Weissbrot mit Honig, das sei zu empfehlen, wie auch viel Wasser zu trinken. Das kam mir zwar komisch vor, ich dachte mir, Weissbrot und Honig verstopfe den Magen. Aber ich vertraute auf die beiden erfahrenen Mitglieder, sie machen ja schon viel länger als ich Läufe. Und es hat sehr gut funktioniert. Ich

ÄLTER ALS DAS DAMPFSCHIFF BLÜMLISALP.

Sparen
Sie jetzt mit
uns.

Ihre Bank, die Generationen überdauert.

Seit bald 200 Jahren.

AEK 
BANK 1826



BÄCHLER+GÜTTINGER
Gärten und Sportplätze

SPORTPLÄTZE FÜR SIEGER

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



muss sagen, ich hatte bis kurz vor dem Ziel keine Probleme mit dem Magen. Auf den ersten 2 km spürte ich noch ganz leichte Magenkrämpfe, aber dann ist es ernährungstechnisch sehr gut gelaufen.

Hast du während des Laufs die offizielle Verpflegung genommen?

Ja, wie gesagt, habe ich zu Hause «z'Morgä» gegessen, dann habe ich Bananen und Wasser mitgenommen. Während des Laufs habe ich das Elektrolyt-Getränk des Veranstalters getrunken, mit dem ging es mir gut. Ich nehme eigentlich keine Gels, bin nicht so Fan davon.

Du scheinst den Marathon sowieso gut ertragen zu haben. Schon eine Woche später bist du den Aargauer Volkslauf über 16 km gelaufen. Das ist ja unglaublich, aber auch schlau?

Es wurde mir zwar empfohlen, nach dem Marathon ein bisschen zu pausieren. Kurz danach waren die Beine auch sehr verkrampft. Das ergab sich aber schnell mal, am Dienstag darauf besuchte ich wieder das Abendtraining, und es fühlte sich gut an. So sah ich keinen Grund mehr, eine Woche später nicht am Aargauer-Lauf teilzunehmen.

Ja, und das mit einer Zeit unter 1.30 Std. auf einer sehr hügeligen Strecke!

Ich war mega froh um diese Erfahrung. Ich nahm mir nämlich vor, den GP von Bern unter einer Stunde zu laufen, dafür

war dieser 16 km-Lauf eine gute Standortbestimmung. So sollte es mir möglich sein, mein Ziel am GP zu erreichen (*Es reichte dann nicht ganz. Mit 1:01:42 war Emanuel aber ganz nah bei seiner vorgenommenen Zeit gelandet*).

Klar muss man aufpassen, sich in der Euphorie nicht zu übernehmen. Man muss auf jeden Fall gescheit bleiben und immer die körperliche Gesundheit im Auge behalten. Wenn dir dein Körper sagt, mach eine Pause, dann musst du sie auch machen.



Emanuel Ritzmann am Sempachersee-Lauf 2024. Im Halbmarathon hat er mit 1:24:54 den 3. Rang erreicht.

Welche Erfahrungen nimmst du mit aus deinem ersten Marathon? Gab es Unerwartetes, speziell Positives oder Negatives?

Ich habe gelernt, dass ein solcher Anlass auch eine psychologische Seite hat. Man muss Vertrauen haben, dass man es schafft, man muss positiv eingestellt sein. Man muss richtig be-

reit sein und sich auch körperlich fit fühlen. Damit man mit einem freien Kopf starten kann, muss man auch sehr zeitig alles bereitlegen: von den Schuhen bis zum Laufplan, den Socken, dem Laufdress und auch bis zur Verpflegung für den Morgen des Lauftages. Das macht den Kopf frei und gibt einem das Gefühl, bereit zu sein, das habe ich gelernt.

Es hat mir auch gezeigt, wie wichtig es ist, sich mit anderen auszutauschen. In der kurzen Zeit bei All Blacks Thun habe ich sehr viele Tipps und Ratschläge von Hugo Schneider und den anderen Trainingsleitern erhalten, vor allem auch von Manuel Walker. Sonst wäre eine solche Leistung nicht möglich gewesen. Von der Erfahrung von Personen zu lernen und zu profitieren, die schon viele Marathons gelaufen sind, war sehr wertvoll. So kamen einige Empfehlungen zusammen, die sich als sehr nützlich erwiesen.

Herzliche Glückwünsche zu deinem ausserordentlich gut gelungenen Marathon-Debüt und vielen Dank für die Schilderung deines Erlebnisses. Es warten auf dich sicher noch viele weitere, schöne, sportliche Highlights!

Tokyo Marathon 2024 – Der sechste Stern

Text und Bilder von Hansjürg Kummer



Vorgeschichte

Der Tokyo Marathon fehlte mir noch, um den 6. Stern zu erhalten. Hoch ist der Stau an LäuferInnen, denen nur noch Tokyo zum Erhalt der lang ersehnten 6-Star Finisher-Medaille fehlt. Ich habe nun 7 Jahre gewartet, bis ich einen Startplatz bekam. Die Zeit wurde langsam knapp, da ich schon einige Jahresringe aufweise. Den Startplatz bekam ich über ein deutsches Reisebüro, da ich dort Stammkunde bin. Das Reisebüro ist auch das einzige, das im Anschluss eine Rundreise anbietet. Wenn wir schon in Japan sind, möchten wir diese Gelegenheit nutzen. Zuerst musste noch abgeklärt werden, ob ich als Schweizer überhaupt mit einem deutschen Reisebüro mitreisen kann. Die Japaner sind scheinbar sehr strikt, denn der Anbieter könnte nach eigenen Aussagen dadurch seine Akkreditierung verlieren. Soviel mal zur Genauigkeit und Organisation der Japaner. Bei mir hat es geklappt.

Habe auch ein 20-seitiges Runners-Handbuch des Marathon-Organisators erhalten, das genau zu studieren ist.

Da wird beschrieben, wo die Notdurft zu verrichten ist, bitte nehmen sie den Müll mit, werfen sie keine Kleidungsstücke weg, laufen sie nicht halbnackt, machen sie keine Werbung, laufen sie nicht durch Blumenbeete usw. Es wird auch beschrieben, wie die Startnummer Ausgabe erfolgt, wie der Start- und Zielbereich funktioniert. Es sind keine Trinkflaschen erlaubt. Wie verhalte ich mich bei einem Erdbeben (wir hatten eins in der Nacht von Donnerstag auf Freitag).

Ein paar Zahlen

Japan ist flächenmässig gleich gross wie Deutschland, hat aber ca. 50 Mio mehr Einwohner. Japan ist nur auf einer Fläche von 30 % bewohnbar, dadurch ist alles wie in einem Ameisenhaufen. Es gibt 35 Vulkane, davon sind noch 17 aktiv. Tokyo hat 9.7 Mio Einwohner, inklusive den 23 Bezirken sind es 38.5 Mio.

Die grösste U-Bahn-Station Tokyos hat 42 Aus- Eingänge und 12 Mio Fahrgäste täglich. Finde da mal den richtigen Ausgang, Hänsel & Gretel lassen grüssen.

Tokyo Marathon

Seit 2013 ist der Tokyo-Marathon Teil der World Marathon Majors und somit der einzige Marathon dieser Serie, der in Asien stattfindet. Der Tokyo-Marathon geniesst einen hervorragenden Ruf, allerdings gilt es als schwierig, einen Startplatz zu erhalten. Ein Grossteil der 38'000 Startplätze wird über ein Losverfahren vergeben, wovon wiederum der Grossteil für japanische Teilnehmer vorgesehen ist. Weitere Möglichkeiten, einen der begehrten Startplätze zu erhalten, sind schnelle nachweisbare Zeiten bei anderen Läufen, Männer in der offenen Klasse unter 2.45 Std., Charity Organisationen oder Reiseveranstalter. Die Charity-Spenden 2024 betragen 5,128 Mio CHF.

Teilnehmerzahlen 2024		
	TeilnehmerInnen	davon AusländerInnen
BewerberInnen Total	331'211	
StarterInnen	37'952	13'535
FinisherInnen	35'803	13'280
ZuschauerInnen	1'020'000	



HelferInnen

Es werden über 10'000 HelferInnen benötigt. Die Anmeldungen waren so hoch, dass eine Auslosung stattfand.

Die HelferInnen müssen sich verpflichten, je nach Einsatz und Aufgabe einen 1 – 3-tägigen Kurs zu absolvieren.

Es geht los

Am 28.02.2024 ging es endlich los. Vor uns liegt ein 12 Std.-Flug von Frankfurt nach Tokio mit 8 Std. Zeitverschiebung. Neben Jet-Lag und Reisestress ist auch die Ernährung im Blick zu behalten. Aber das macht die 6-Star-Reise ja so spannend.

Vor dem Lauf – Expo

Das Abholen der Startunterlagen im Rahmen der Marathonmesse verlief sehr schnell und unkompliziert. Gegen Abgabe der Startbestätigung und vorzeigen eines Ausweises (Personalausweis oder Reisepass) werden die Unterlagen abgegeben (Startnummer mit Chip, T-Shirt). Auf der Startnummer sieht man, in welchem Block und Sektor man sich hinstellen muss. Bevor man die Startnummer erhält, wird man mit einem Armband versehen. So wird sichergestellt, dass auch tatsächlich der gemeldete Läufer im Startbereich erscheint. Das Messeangebot in Tokyo ähnelt dem der Messen auf den anderen World-Marathon-Majors-Veranstaltungen. Einziger sofort bemerkbarer Unterschied ist der Geräuschpegel. Dieser liegt in Tokyo dank zahlreicher «mikrofonbewehrter» Ausstellungs- und Veranstaltungsstände deutlich höher! Im Anschluss an die Messe

gingen wir noch auf den Tokyo Skytree Tower, die Aussicht und das Wetter waren super. Wir besuchten anschliessend die Shibuya Crossing, die meist frequentierte Kreuzung der Welt. Pro Grünphase überqueren 2'500 Leute die Kreuzung (kreuz und quer, zu Spitzenzeiten bis 12'000). Die JapanerInnen sind sehr diszipliniert; deshalb funktioniert dies reibungslos und ohne Zwischenfälle.



Der 634 m hohe Tokyo Skytree Tower. Friendship-Run

Am Samstag fand noch der Friendship-Run statt, es waren ca. 5 km zu laufen. Da sind die LäuferInnen in den Landesfarben geschminkt und tragen Fahnen und Kleider ihres Landes. Nach dem Run besuchten wir den Sensoij-Tempel in Asakusa.

Marathon Tag

Am Morgen des Laufs führen wir um 6.30 Uhr mit zwei Bussen (vom Veranstalter zur Verfügung gestellt) durch die sonntäglich ruhige Innenstadt von Tokyo zum Start (Fahrzeit ca. 25 Min.). Überhaupt war die Organisation des Marathons bis in jedes kleinste Detail absolut perfekt! Die Japaner sind sehr exakt, und wenn man den Instruktionen folgt, kann eigentlich nichts schiefgehen. Auch im Bereich Sauberkeit ist dieser Grossevent wirklich topp. Es ist alles sehr sauber und interessanterweise scheinen sich die

Teilnehmer auch sehr diszipliniert an die Regeln zu halten, man will ja nicht auffallen oder am Ende gar noch disqualifiziert werden.

Der Zugang zum Startbereich war wie im Flughafen. Kontrolliert wurde Armband, Startnummer und Beutel (es sind keine eigenen Flaschen, Dosen u. ä. erlaubt), nur Gel.

Bis 08.45 Uhr musste man sich in seinem Startblock einfinden, wer später dran war, musste sich hintenanstellen.

Die morgendliche Temperatur an diesem Sonntag betrug circa 4° Celsius und sollte sich bis zum Mittag auf maximal 10° Celsius steigern. Das Wetter während des Laufs war teils sonnig und teils bewölkt mit leichtem Wind im Hafengebiet. Beim Start hatte ich als Kälteschutz einen Poncho aus Plastik und darunter eine Sweatshirt-Jacke (über meinem Laufshirt) an. Kurz vor der Startlinie konnte man die Kleider in bereitgestellten Boxen entsorgen, was ich auch tat.

Am weltgrössten Rathaus dem «Tokyo Metropolitan Government Building» startete der Marathon bei herrlichem Laufwetter. Pünktlich um 9.10 Uhr wurden erst die Elitesportler über die Startlinie geschickt. Ich startete 15 Minuten später meinen Lauf und wurde dabei etwas überrascht, wie ruppig es doch hier zugeht. Das hat mich bei all der japanischen Ordnung und Höflichkeit, die sonst an den Tag gelegt wird, etwas erstaunt. Der Tokyo-Marathon ist ein riesiges Ereignis und eine sportliche Reise durch die weltweit grösste Stadt.



Kurz nach dem Start, vorne in der Mitte Hansjürg (mit weissem Leibchen).

Tokyo ist die mit Abstand sauberste Grossstadt, die ich je gesehen habe. Man sieht keinen Abfall auf den Strassen und Trottoirs! Auch die Laufstrecke ist frei von Müll. Selbst an den Getränke- und Verpflegungsstationen bemühen sich fast alle Läufer, Müll (Becher, Bananenschalen usw.) in die bereitstehenden Kartons zu werfen. Sollten doch LäuferInnen ihren Becher stattdessen auf die Laufstrecke fallen lassen, so würde ich diesen Personen eine nicht-japanische Nationalität unterstellen. Die Sauberkeit der Stadt dokumentiert sich auch im völligen Fehlen von Graffiti an Wänden. Die ausschliesslich asphaltierten mehrspurigen Strassen, inmitten von Wolkenkratzern, führten durch 12 Stadtteile, vorbei an riesigen Shopping-Centern und historischen Highlights wie dem Sensoji-Tempel, dem Kaiserpalast und dem Meiji-Schrein. Die unglaublich freundlichen und hilfsbereiten Japaner jubelten uns voller Wertschätzung zu.

Die Startaufstellung lässt schon vor dem Lauf erahnen, dass nicht-japanische TeilnehmerInnen in der deutlichen Minderheit sind. Da auch der Frauenanteil im Vergleich zu den übrigen Majors Marathons viel niedriger ist, hat der Lauf einen stark männlichen und japanisch

geprägten Charakter.

Musikalische Unterstützung erhalten die Läuferinnen und Läufer während der Strecke auch. Ungefähr zehn – meistens vielköpfige – Musik- und Tanzgruppen trugen mit ihren musikalischen und tänzerischen Aufführungen zur Unterhaltung und Anspornung der LäuferInnen bei.

Die Getränkestände waren sehr lang. Vorbereitete Pappbecher waren leicht zu greifen oder wurden alternativ von vielen sehr freundlichen HelferInnen gereicht. Auf der Startnummer war die letzte Zahl wichtig betreffend der Getränkestände. Die Tischnummer muss mit deiner letzten Zahl auf der Startnummer übereinstimmen, ansonsten wirst du höflich weitergeschickt.

Die ersten 6 – 7 Kilometer ging es leicht bergab und danach war die Strecke flach. Das Laufen war angenehm, und schon oft wurden hier Bestzeiten erzielt, auch im 2024. Ich hatte oft das Gefühl, von der Läufermasse wie von einem Sog mitgezogen zu werden. Die zweite Hälfte der Strecke gestaltete sich ausschliesslich aus aufeinanderfolgenden Pendelläufen, oberflächlich betrachtet sieht sie wie ein Kreuz aus. Auf einer Strassenseite ging es einige Kilometer in eine Richtung, um dann nach einer 360°-Wende auf der anderen Seite zurückzulaufen. So konnte ich immer die bunte Läufermasse beobachten und hatte einen Blick auf die Schnelleren und deren Verfolger. Hierzu hörte ich folgende zwei konträre Meinungen: Eine Gruppe sieht diese Pendelstrecke

psychologisch negativ, da einem Mittelklasseläufer beim «Hinweg» schon Läufer entgegenkommen. Eine andere Gruppe, zu der auch ich gehöre, sieht die Streckenführung positiv, weil z. B. 4 Std.-Läufer ca. bei km 11 die Chance haben, die Spitzenläufer auf der Gegenfahrbahn live zu sehen. Auch sieht man bei diesen Pendelstrecken deutlich grössere Teile des riesigen Läuferfeldes, als dies bei einer klassischen Streckenführung der Fall ist. Es gibt total 9 Kontrollpunkte, die in einer festgelegten Zeit passiert werden müssen, ansonsten wirst du aus dem Rennen genommen.



Hansjürg Kummer unterwegs.

Die maximale Zeit ist auf 7 Std. festgelegt. Die letzten 10 km sind ja immer die schwersten. Jedoch die Gewissheit, dass das Ziel in greifbarer Nähe ist und der Wille, diesen Marathon als den sechsten Lauf der World Marathon Majors Serie zu finishing, treiben mich voran, und trotz der Schmerzen und den aufkommenden Krämpfen geht es einfach immer weiter. Der

letzte Kilometer war für mich der schönste Abschnitt und führte uns nach dem Schild «1 km to the finish» durch eine deutlich ruhigere Strasse. Wie Musik in meinen Ohren hörte ich nur noch die rhythmischen Laufgeräusche der Marathonläufer und hatte die ersten Glücksgefühle und Tränen in den Augen. Nach 800 m liefen wir noch einmal eine Linkskurve und nach 200 m hatte ich, mit der Sonne im Gesicht, das Ziel an der Tokyo Station erreicht.

Nach Überqueren der Ziellinie wurden die Läufer wieder in verschiedene Bereiche geleitet, abhängig von der Farbe der Startnummer. In den jeweiligen Bereichen gab es Wasser, anschliessend die lang ersehnte Finisher-Medaille, die mit einer persönlichen Gratulation überreicht oder umgehängt wurde und einen kleinen Beutel mit Zielverpflegung. Diese war allerdings sehr dürftig (Erdnussbuttertoast, Wasser, Banane und ein Recovery-Brei).

Es folgte die Aushändigung eines schön bedruckten Ponchos – als sinnvolle Alternative zu einer Wärmefolie – mit den Worten «The day we unite» und des Datums des Marathon-Laufes in Tokyo.

Anschliessend bin ich auf den 6-Star Highway eingebogen und habe die spezielle World Marathon-Majors-Six-Star-Medaille abgeholt. Es war ein «saugutes» Gefühl.

Mein persönliches Fazit

Ein absolut perfekt organisierter Marathonlauf in einer höchst attraktiven Stadt mit einer Streckenführung, die an vielen städtischen Höhepunkten vorbeiführt. Die überaus menschliche Anteilnahme und Wärme aller HelferInnen an der Strecke und im Zielbereich bleiben in bester Erinnerung.

Für mich war der Tokyo Marathon ein grossartiges, unvergessliches Erlebnis.



Geschafft, Hansjürg Kummer mit dem wärmenden Poncho.



Die World Marathons-Six Star Medaille; mehr zu den 6 Marathon Majors im nachfolgenden Beitrag in diesem Heft.

ELEKTRIK MARKUS WENGER

ELEKTROINSTALLATIONEN
PHOTOVOLTAIKANLAGEN
SERVICE • REPARATUREN



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

www.elektrik-wenger.ch

IHR ELEKTROFACHMANN

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



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

Ausmessen und Beratung sind kostenlos:

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

Beratung und Bemusterung sind kostenlos:

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

Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.



UHREN BIJOUTERIE RENTSCH

seit 1966

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

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



Die «Abbott World Marathon Majors»

Hansjürg Kummer & Roland Riedener

Die World Marathon Majors wurden im Jahr 2006 ins Leben gerufen. Die ursprüngliche Serie umfasste 5 Marathons: Boston, London, Berlin, Chicago und New York. Im Jahr 2012 wurde auch der Tokyo Marathon in diese Serie aufgenommen, seither bilden diese 6 Marathons die vollständige Serie.

Im Jahr 2015 wurde Abbott, ein globales Gesundheitsunternehmen, der Titelsponsor der Serie. Seitdem trägt die Serie den offiziellen Namen «Abbott World Marathon Majors» (WMM).

Für die Spitzenathleten bieten die WMM eine Elite-Plattform, die sie motiviert, an diesen Läufen teilzunehmen. Diese Events genießen eine immense mediale Aufmerksamkeit und ziehen Millionen von Zuschauern an. Ein Sieg oder eine Top-Platzierung ist ein bedeutender Karriereerfolg und verschafft globale Anerkennung.

Die LäuferInnen werden mit einem Punktesystem bewertet, das auf dem erreichten Rang basiert. Soviel ich herausfinden konnte geht eine Serie jetzt nur noch über ein Jahr, wobei das erste und das letzte Rennen am gleichen Ort stattfindet. So kommen eigentlich 7 Läufe in eine Bewerbungsperiode, und es ergibt sich eine Rotation, so dass jede Stadt alle sechs Jahre das finale Rennen durchführen kann. Jeder Läufer kommt mit maximal zwei Ergebnissen in die Wertung. Wenn Olympische Spiele oder Weltmeisterschaften ausgetragen werden, so werden diese Resultate auch in die Wertung aufgenommen.

Das Preisgeld für den Gewinn der Serie wurde über die letzten Jahre stark gekürzt von 500'000 USD auf «nur» noch 50'000 USD. Dafür werden auch die nachfolgenden Platzierungen belohnt, und die RollstuhlfahrerInnen erhalten das gleiche Preisgeld. Sowieso ist die Unterstützung von gemeinnützigen Organisationen ein Kernanliegen

der World Marathon Majors.

Für viele Breitensportler ist die Teilnahme an nur schon einem dieser Majors ein erstrebenswertes Ziel. Umso mehr ist es eine besondere Auszeichnung, einmal im Leben an allen 6 Marathons teilgenommen zu haben. Allerdings gibt es dafür keine Prämien zu gewinnen, nein es kostet etwas, nämlich die Startgelder und die Reisespesen. Dazu kommen mir, nur als kleines Beispiel, die notwendigen Laufschuhe in den Sinn. Für diese 6 Marathons werden über die Jahre gesehen und inklusive der vielen Trainingskilometer 1'000 Franken kaum reichen, alleine nur für dieses kleine, aber zentrale Ausrüstungsstück. Die Genugtuung, es geschafft zu haben, ist aber unbezahlbar. Wir alle haben das ja schon in der einen oder anderen Form erfahren dürfen!

War es ein lang gehegter Plan, Hansjürg, mal alle diese 6 Marathon Majors gelaufen zu haben, oder kam die Lust darauf erst auf, als sich dein Rucksack mit mehr und mehr dieser Marathons füllte?

Hansjürg: Die Lust kam im Jahr 2016. Ich hatte schon 5 Sterne und seit 2017 versuchte ich jedes Jahr, nach Tokyo zu gelangen. Die Startplätze dort sind schwierig zu erhalten. Du kannst durch ein Reisebüro, durch eine Auslosung, durch Unterstützung einer gemeinnützigen Organisation oder mit einer Qualifikationszeit in Tokyo teilnehmen. Für uns kam nur ein Reisebüro in Frage, das zusätzlich auch eine Rundreise anbietet. So habe ich 7 Jahre gewartet bis ich einen Startplatz ergattern konnte. Nach Corona war die Nachfrage an Startplätzen in Tokyo erst recht sehr gross.

Wann bist du die jeweiligen Marathons gelaufen? Was ist dir speziell in Erinnerung geblieben?

s. Tabelle nächste Seite



Stadt	Datum	Zeit
Tokyo	03.03.2024	4:29:40
Chicago	07.10.2012	4:23:01
Boston	16.04.2012	5:39:43
London	26.04.2009	3:41:43
New York	05.11.2006	3:25:06
Berlin	28.09.2003	3:15:42

Tokyo

Gegründet 2007. Start erster Sonntag im März. Die Strecke ist flach, der Lauf ist erst seit dem Jahr 2016 für alle offen. Temperatur morgens 4°, mittags 12°, die Stimmung etwas verhalten, ausser im Zielbereich; das Startgeld war 768 €. Die Organisation ist perfekt, wie von den Japanern gewohnt.

Chicago

Gegründet 1977. Strecke flach und schnell. Start zweiter Sonntag im Oktober (vor dem Kolumbus-tag). Im Oktober 2023 wurde auf dieser Strecke ein neuer Weltrekord gelaufen 2:00:35. Temperatur morgens 4°, mittags 10°, die Stimmung ist «great», wie immer bei den «Amis». Startgeld 175 USD. Die Teilnahme mit Reise haben wir noch selber organisiert, von A – Z. Heute ist dies nicht mehr möglich, es können keine Startplätze mehr direkt gebucht werden. In Chicago war speziell, dass alle Schweizer-Marathonläufer mit Begleitperson beim Schweizer-Botschafter zu einem Apéro eingeladen wurden.

Boston

Gegründet 19. April 1897 (ältester Marathon der Welt). Normalerweise der dritte Montag im April (Patriots Day). Obwohl das Ziel tiefer ist als der Start, ist die Strecke schwierig, weil sehr kupt. Ich bekam einen Startplatz über die Qualifikationszeit garantiert. Temperatur morgens 22°, mittags 28°, am Tag zuvor war es am Mittag noch 16°! Wegen der Hitze hatte der Veranstalter den Teilnehmenden kurzfristig die Möglichkeit gegeben, auf den Start zu verzichten und den Startplatz aufs nächste Jahr zu verschieben. Startgeld

150 USD. Für mich war der Marathon ein Trauma. Ich war nach 27 km dehydriert und musste mich übergeben, es war mir dermassen schlecht. Zwischendurch musste ich mich in den Vorgärten von Boston in den Rasen legen, um mich zu erholen. Die Leute haben mich super betreut. Mein Motto war, nur nicht in ein Sanitätszelt eingeliefert werden, denn da kommst du nicht mehr raus. Ich wollte finishen und hab es geschafft. Es war ein Jahr vor dem Terror-Anschlag im Jahr 2013. Damals explodierten auf der Zielgeraden des Boston-Marathons zwei in Rucksäcken versteckte Sprengsätze. Dabei wurden 3 Menschen getötet und 264 verletzt.

London

Gegründet 29. März 1981. Der Lauf ist sonst immer im April. Ziemlich flache Strecke, Temperatur angenehm, 12° am Start, 20° im Ziel. Ich habe nur über ein Reisebüro einen Startplatz erhalten, auch nach 4 Jahren war mir noch kein Auslösungsglück beschert.

New York

Gegründet 1970. Erster Sonntag im November. Ich nahm 2006 zusammen mit All Blacks Thun in New York teil. Die Strecke ist kupt und anstrengend. Temperatur morgens frisch und mittags angenehm. Es gilt eine lange Wartezeit im Startbereich zu überbrücken. Das Wetter war sehr gut für November und die Stimmung in den verschiedenen Bezirken grandios.

Berlin

Gegründet 1974. Es ist eine flache Strecke, man sagt, sie sei die schnellste der Städtemarathons. Hier bin ich 2003 meine Bestzeit gelaufen. Ich reiste mit «Plane to Berlin» an, gemeinsam mit Julia Abgottspon, auch von All Blacks Thun, die Reise mit Startplatz war von Adidas gesponsert worden. Ich hatte eine sehr schwierige Vorbereitungszeit, meine Tochter lag nach einem schweren Unfall im Schweizer Paraplegiker-Zentrum. Mental bin ich für sie gelaufen, damit sie wieder gesund wird.



2/2024

Fazit

Ich bin alle 6 Marathons bei gutem oder kaltem, warmem oder gar sehr heissem Wetter gelaufen, aber nie bei Regen. Ich benötigte 20 Jahre, um alle zu finishen.

Sind es viele Läufer und Läuferinnen, die diesen Hat trick schaffen?

Ein paar Zahlen: Total gibt es 17'026 6-Star Finisher, Stand nach dem London Marathon 2024. Davon sind 279 SchweizerInnen, 5'734 Frauen, 11'291 Männer und 1 Non-Binär. 200 Läufer haben die 6 Stars mehrmals absolviert und 1 Läufer hat die Serie 6 Mal geschafft. 2023 haben 32 LäuferInnen alle 6 Marathons in einem Jahr absolviert. Die Durchschnittszeit der 6-Star Finisher beträgt 4:03:22 Std.

Gibt es etwas als Anerkennung, etwa eine lebenslange Rente?

Haha, wenn du alle 6 World Marathon Majors gefiniht hast, wirst du in die Marathon-Majors-Hall-of-Fame aufgenommen und mit einer 6-Star-Medaille ausgezeichnet, und es gibt auch ein T-Shirt!

Wie viele Marathons hast du schon bestritten? War's das jetzt, oder gibt es schon neue Pläne?

Ich habe 35 Marathons und 3 Ultras beendet. Ideen gibt es schon, aber noch nichts Konkretes: Wieso nicht mal über die Bosphorus Brücke laufen? Wieso nicht mit 70 Jahren noch einen Ultra laufen über 70 km? Wieso nicht mal in Australien einen Marathon machen, dann wäre ich auf allen 5 Kontinenten mal unterwegs gewesen?

Wir lassen uns gerne überraschen. Danke Hansjürg für deine Recherchen und Ausführungen.



Entdecke jetzt unsere Auswahl an Grillkäse im Käsekeller Thun!

Neben unserem Grillkäse findest du eine grosse Auswahl an Käsespezialitäten an unserer Frischetheke. Margrit Fankhauser und ihr Team beraten dich gerne!

Wir freuen uns auf deinen Besuch



Zahnarztpraxis



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

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

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



Käsekeller Thun | Freienhofgasse 9 | 3600 Thun
Tel.: 033 222 31 72 | E-Mail: thun@chaeser.ch | www.vomchaeser.ch



Neue Mitglieder

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

Patrick Ackermann, 3600 Thun

Jens-Uwe Eschenbach, 3604 Thun

Françoise Kummer, 3653 Oberhofen

Corinne Monard, 3600 Thun

Emanuel Ritzmann, 3072 Ostermundigen

Samuel Bergmann, 3600 Thun

Julia Schranz, 3604 Thun

Herzlich willkommen!



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 Wyttenbach/Simon Zingg, Thun
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun
Energie Thun AG, Thun
Frutiger AG, Thun
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
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
Vom Käser, Käsekeller Thun, Thun
Wenger Fenster AG, Wimmis
Zahnarztpraxis Dres. Schuler & Burri AG, Thun

Gönnerinnen und Gönner

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

... siehe auch www.allblacks.ch

Herzlichen Dank

für die Unterstützung

von All Blacks Thun!

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

DANKE!

DER NEUE KUGA® HYBRID



MEHR REICHWEITE.
MEHR ANHÄNGELAST.
MEHR KUGA.

schönegggaragespiez einfach persönlicher



Jumpers Knee ? Achillessehnen-Probleme ?



Medwell
Medical Wellness Center

Physiotherapie Medwell
Frutigenstrasse 46c
3600 Thun
www.medwell.ch
033 335 22 77