

# Schwarz auf Weiss

all blacks  
thun



Der stimmungsvolle Zieleinlauf am Ironman Switzerland in Thun.  
In diesem Heft gibt's Berichte zu lesen von zwei «All Blacks First Timern»  
an einem Langdistanz-Triathlon!  
Foto: Roland Riedener



Im Ziel des Thuner Stadtlaufs. V.l.n.r. Roger Leutert, Sam Kiener, Hugo  
Schneider (Leiter des Trainingsbetriebes von All Blacks Thun), Patrick Mathys,  
Denise Schneider und Roland Riedener.  
Foto: Denise Schneider

## Save the date!

-  **Samstag,**  
**3. November 2024**  
Vereinslauf Gantrischtrail
-  **Samstag,**  
**14. Dezember 2024**  
Aeschriedlauf
-  **Freitag,**  
**17. Januar 2025**  
Hauptversammlung



Sina Gloor (links) wartet mit Yvonne  
Kohli auf den Start am Trail Run  
«Wildstrubel by UTMB von Adelboden  
auf Cran Montana. Das Wetter ist  
schlecht, es liegt viel Schnee, der Start  
wird verschoben, die Strecke verkürzt,  
aber die gute Laune bleibt.  
Foto: Sina Gloor

JUNGFRAU  
TOP OF EUROPE

# Herbstwanderungen

IN DER JUNGFRAU REGION

PANORAMAWANDERUNG SCHYNIGE PLATTE

↔ 7.2km | ↑ 281hm | ↓ 281hm | 2.30h



jungfrau.ch

Alle Wanderungen:



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

## Impressum

Informationsbulletin des Laufvereins  
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:  
11. November 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

In unserem Bulletin gibt es immer wieder Berichte über gute Leistungen, besondere Abenteuer und eindruckliche Erfahrungen, so auch dieses Mal. Gerade die beiden Triathlon-Teilnahmen auf der Langdistanz bringen einen zum Staunen. Vielleicht gefällt auch der Beitrag über eine schöne, aber auch anstrengende Wandererfahrung oder jener von einem ganz besonderen Wettkampf, dem Ötillö. Was das ist, kann man auf Seite 32 erfahren.

Viele dieser Leistungen liegen nicht in Reichweite der Lesenden. Nur schon darüber zu lesen, mag einem den Schweiß auf die Stirn treiben.

Es gibt im Heft auch einen Beitrag und eine Bilderauswahl von All Blacks Thun-Mitgliedern, die immer wieder als Helfende bereitstehen, damit schöne Lauferlebnisse möglich werden und viele Veranstaltungen gut organisiert über die Bühne gehen können.

In vielen Berichten kann man von den Glücksgefühlen lesen, die Mann oder Frau empfindet, wenn die Ziellinie überquert wird, ob als SiegerIn oder nicht.

### «Man muss dem Glück immer ein Türchen offenlassen.»

Dafür muss man sich halt seinen persönlichen Massstab setzen, der auf seine individuellen Möglichkeiten Rücksicht nimmt und sich nicht an den Massstäben anderer messen. So hat jeder für sich ein offenes Türchen.

Dazu kommt mir die Sport-Uhr in den Sinn, unser unentbehrlicher Begleiter in Training und Wettkampf. Sie sind so gut geworden, erfassen alles (und hoffentlich nicht Sachen, worüber wir noch gar nichts wissen). Sie messen Geschwindigkeit, Schrittfrequenz, Puls, Bodenkontaktzeit, sie wissen wie gut wir geschlafen haben und wann das nächste Training zu machen ist. Sie sind auf ihre Art unbestechlich und unerbittlich.

Zum Glück kann die Uhr die weichen Faktoren (noch) nicht messen. Darum fragt sie hie und da nach dem Training nach deinem Befinden und möchte eine Eingabe dazu: «War es streng?» oder: «War es leicht?». «Wie hast du dich gefühlt?». Man muss es ihr noch «händisch» eingeben. Da können wir uns auch ein Türchen öffnen und der Technik ein Schnippchen schlagen. Gib ein, dass es streng war und du dich nicht so gut gefühlt hast – es muss ja nicht stimmen☺. So bekommst du später wieder mal eine Aufmunterung wie: «Tolle Leistung!» oder «Gute Fortschritte!» oder «ein bisschen mehr Erholungszeit».

Dieses Nachhelfen, damit uns das Glück hold sein kann, ist es nicht auch in anderen Situationen wirksam?

Man muss dem Glück immer ein Türchen offen lassen, wo kämen wir denn sonst hin.

Viel Spass beim Lesen und sportliche Grüsse

Euer Redaktor Roland Riedener



*Speichern oder weiter?  
Noch weiter als nach diesen Daten  
bei einem Lauftraining vom 8. Sep-  
tember 2024 wird es mit einem «All  
Blacks»-Mitglied im Herbst gehen.  
Davon dann im nächsten Heft.*

# TEAM TOURNEO

FÜR JEDEN LIFESTYLE DAS PASSENDE MODELL



**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



# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
<b>All Blacks News</b>	
Hochzeit Kathrin & Stefan	<b>7</b>
Neue Mitglieder	<b>42</b>
<b>All Blacks People</b>	
ESA Leiter/innen Ausbildungen Running	<b>9</b>
Hardy Bieri am Ironman in Thun	<b>13</b>
Thomas Blunier an der Challenge Roth	<b>23</b>
<b>All Blacks Experience</b>	
Der Ötillö, ein etwas anderer Wettkampf	<b>32</b>
Vom See zum Berg	<b>36</b>
Die unentbehrlichen Helfer	<b>38</b>
Die Abendläufe und das Buffetteam	<b>40</b>
<b>All Blacks Thun – Übersicht Inserate/Sponsoren</b>	<b>43</b>

# 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

# Spiraldynamik

intelligent movement

Das Spiraldynamik Med Center Bern bietet:

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

Unser Arzt- und Therapeutenteam  
berät dich gerne!

Termine unter:

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

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

## Ausmessen und Beratung sind kostenlos:

Vorhänge, Raff- und 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.



# 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





*Kathrin Arnoux, jetzt Kathrin Dähler-Arnoux, und Stefan Dähler kommen per Schiff direkt vom Standesamt und landen beim Deltapark, um ihren gemeinsamen Weg noch enger verbunden weiterzugehen. Sie haben am 17. August 2024 geheiratet. Stefan ist Ehrenmitglied, war langjähriger Präsident und betreut heute im Vorstand das Ressort «Kommunikation», Kathrin ist schon seit 27 Jahren ein «All Blacks»-Mitglied.*

*Foto: Stephigraphie Photography - Stephanie Wyss*

*Liebe Kathrin  
Lieber Stefan*

Wir gratulieren euch von Herzen zu eurer Hochzeit!

Ihr feiert damit nicht nur eure Liebe, sondern auch die wunderbare Reise, die ihr schon lange gemeinsam angetreten habt. Nicht nur im Sport habt ihr euch immer wieder gegenseitig motiviert und Höhen und Tiefen des Lebens zusammen gemeistert. Euer Wettkampfgeist hat euch stark gemacht.

Möge eure Ehe von Glück, Lachen und wunderbaren Erlebnissen geprägt sein!

Mit den besten Wünschen für eine schöne gemeinsame Zukunft

All Blacks Thun

# EASY!

Rafael, Lernender AEK Bank

WERDE JETZT  
MEMBER\*



Bist du zwischen 14 und 24 Jahre alt?  
Werde Teil von AEK YOUNGSTARS und  
profitiere von zahlreichen Benefits. Sichere  
dir jetzt deinen Willkommensgutschein für  
angesagte Onlineshops!



\*Voraussetzung für eine Mitgliedschaft bei AEK YOUNGSTARS ist ein Jugendkonto Free25 bei der AEK Bank.  
Eröffne eines, falls du nicht schon über eines verfügst.



**BÄCHLER+GÜTTINGER**  
Gärten und Sportplätze



# SPORTPLÄTZE FÜR SIEGER

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





# Die Ausbildung zum Leiter Running

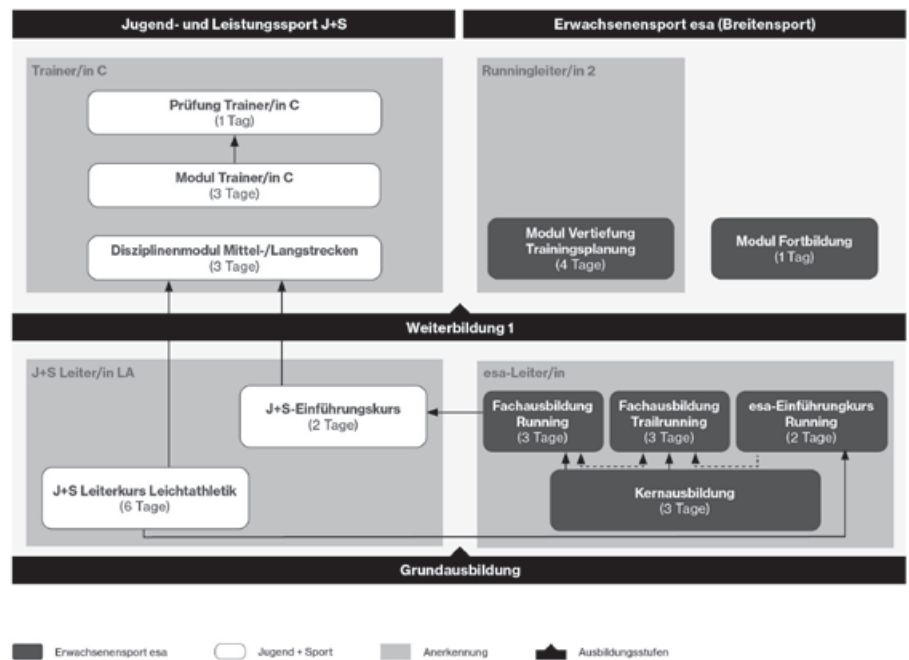
Roland Riedener

In der breiten Öffentlichkeit wird Swiss Athletics sicher wegen ihrer erfolgreichen Cracks wahrgenommen. Viele von ihnen konnten kürzlich sogar an der Olympiade in Paris verfolgt werden. Neben der Förderung des Leistungssports ist aber auch die Unterstützung des Breitensports ein Anliegen des Verbands. Für den Laufsportbereich gibt es bei Swiss Athletics die Sparte «Swiss Running». Dort werden die Ausbildungslehrgänge der Running-Leiter für den Erwachsenen-sport konzipiert und durchgeführt.

Über ein gutes Leiterteam zu verfügen ist auch für All Blacks Thun eine Voraussetzung, um das breite Angebot zu stemmen. Um möglichst vielen LeiterInnen die Grund- und Weiterausbildungen zu ermöglichen, durften wir Ende letztes Jahr einen namhaften Beitrag der IGST (Investorengruppe Sport Thun) entgegennehmen. Nochmals herzlichen Dank für die Unterstützung! Dadurch können die LeiterInnen von All Blacks Thun vermehrt von den entsprechenden Aus- und Weiterbildungen profitieren.

Sina Gloor und Manuel Walcker haben dieses Jahr bereits die 3-tägige Kernausbildung gemacht. Es folgt der darauf aufbauende und weiterführende Kurs «Fachausbildung Running», dieser wird dann auch noch von weiteren Leitern ab-

## esa Erwachsenen-sport Ausbildungsstruktur



solviert. Auch nächstes Jahr sind wieder Ausbildungen geplant, das hört im Leben halt nie auf...

Ein paar Aussagen von Sina und Manuel zum Kurs «Kernausbildung»:

**Roland:** Was erwartet die Kursteilnehmenden in diesen 3 Tagen?

**Sina:** Ich war überrascht, wieviel Theorie geboten wurde mit Themen und Begriffen, die mir komplett neu waren. Das hat mich teilweise fast ein wenig überfordert, und ich war froh, wenn wir zwischendurch mit

kleinen Übungen das Gehörte selber erleben und üben konnten.

**Manuel:** Im Kern geht es um die Methodik der Ausbildung von Erwachsenen, ganz generell gesehen. Wir erhielten Einblicke in verschiedene Konzepte, wie man erwachsene, selbstständige, eigenverantwortliche Personen leiten kann. Um das geht es schliesslich. Das ist halt zu Beginn theoretisch, aber letztlich sehr nützlich. Für diesen Kurs braucht es keine körperlichen Anforderungen, ganz junge und auch ältere Personen können ihn absolvieren. Das



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



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



## Entdecke jetzt unsere Fondue- und Raclette-Spezialitäten im Käsekeller Thun!

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

Wir freuen uns auf deinen Besuch



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

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

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



Skip Leg Day

Werde Bauprofi

**Frutiger**

Balmholz

LABOR

BELLONI

BalzanImmer

e-therm

**G**  
greuter



moll

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



eher Physische kommt dann in der weiterführenden «Fachausbildung Running» zum Tragen, so schätze ich das ein.



*Koordinationsübungen sind nicht leicht, nimm's mit Humor!  
Foto: Sina & Manuel*

**Roland:** Was nehmt ihr vom Kurs mit, und was kommt euch spontan in den Sinn, jetzt ein paar Monate später?

**Sina:** Ich bin eher jemand, der nicht viel über etwas redet, sondern einfach mal macht. Ich bin lieber die ausführende Hand, als jemand, der anleitet oder stundenlang über etwas diskutiert, bevor es angegangen wird. Mir ist geblieben, mehr zu kommunizieren, nicht einfach Übungen zu zeigen und ausführen zu lassen, ohne kurz zu sagen, wieso man diese macht. Mir kommen so Details in den Sinn über das Leiten einer Gruppe, worüber ich gestaunt habe: nichts Spannendes im Rücken zu haben, um die Aufmerksamkeit bei sich zu haben; die Gruppe soll nicht in die Sonne schauen und geblendet werden; Einfluss von Körpersprache und Gestik.

Was es da nicht alles gibt, um die nötige Aufmerksamkeit zu erhalten! Ich muss doch sagen, es war lehrreich, gerade, weil es um unerwartete, neue Themen ging.

Das Spannendste für mich war der Auftritt von Chantal Cavin. Sie erblindete bei einem Sportunfall in der Jugend. Als Erwachsene begann sie mit Leistungssport, erreichte Höchstleistungen im Schwimmen und nahm 3mal an den Paralympics teil. Danach fing sie an zu laufen, bestritt Marathons und auch Triathlons. Wir machten Laufübungen mit Augenbinden. Es war eine superspannende Erfahrung, als «Blinde» zu «seckle», zu erfahren wie die Wahrnehmung sich verändert, das Gespür sich verstärkt, wie man den Untergrund spürt, den Rasen, den Asphalt, das Kies usw.



*Die beiden Kursleiter Katrin Müller und Pat Flückiger mit ihren beiden «Schülern» Sina Gloor und Manuel Walker.  
Foto: Sina & Manuel*

**Manuel:** Ich nehme vom Kurs einiges mit, was ich zum Leiten und Ausbilden einer Gruppe anwenden kann, um es besser zu machen. Ich habe etwas über

Methodik gelernt, wie man eine Lektion aufbauen soll, auf was es ankommt, wenn man eine Leiterfunktion hat. Beruflich brauche ich das Gelernte nicht, das Gebiet war also für mich auch neu. Es sind allgemeine Kenntnisse, die man nicht nur im Sport, sondern auch sonst im Leben immer gut verwenden kann.

Ich denke, dass ich im nächsten, weiterführenden Kurs «Fachausbildung Running» eher weniger Neues erfahren werde. Das wäre dann «mein» Gebiet, mit Running beschäftige ich mich selber intensiv und bestreite viele Wettkämpfe, gerade deshalb bin gespannt darauf. «Gäbig» war, dass ich bei der Kernausbildung nur einen Ferientag «opfern» musste, der Kurs ging von Freitag bis Montag, der nächste wird dann von Sonntag bis Dienstag sein und mir zwei Ferientage «nehmen».

*Ich bin sicher, dass sich der Aufwand lohnen wird. Besten Dank, Sina und Manuel, für die Bereitschaft, euch weiterzubilden und für die Einsicht in den Kurs «Kernausbildung»!*



*Es grüsst die komplette Kurs-Gruppe.  
Foto: Sina & Manuel*

# 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



# Hardy Bieri am Ironman in Thun

Roland Riedener, Bilder Hardy Bieri

An der Olympiade durften die Sieger in den Leichtathletik-Disziplinen eine Glocke läuten, sie war neben der Laufbahn aufgestellt. Das erinnert mich an den Ironman-Triathlon in Thun. Hier hängt vor dem Zieleinlauf auch eine Glocke für die «First-Timer», für jene, die zum ersten Mal einen Ironman «gefinished» haben. Auch Hardy Bieri durfte sie läuten, bei diesem Anlass ist jeder ein Sieger.



Hardy Bieri läutet die «First-Timer-Glocke» kurz vor dem Zieleinlauf beim Parkplatz im Lachen.

Am 7. Juli 2024 haben sich gleich zwei All Blacks Thun-Athleten das erste Mal der grossen Aufgabe gestellt, 3,862 km zu schwimmen, 180,246 km Rad zu fahren und 42,195 km zu laufen. Tom Blunier an der Challenge Roth in Deutschland (Bericht Seite 23), am weltweit

grössten Wettkampf auf der Triathlon-Langdistanz und Hardy Bieri am Ironman Switzerland in Thun.

**Roland:** *Wann entstand die Idee, Hardy, mal an einem Ironman zu starten? War es ein lang gehegter Plan?*

**Hardy:** Im Jahr 2020 hätte der Ironman Switzerland das erste Mal in Thun ausgetragen werden sollen. Zuvor fand der Anlass in Zürich statt. Wegen der Corona-Pandemie konnte das Rennen damals nicht stattfinden, am 11. Juli 2021 war es aber soweit. Später, als Helfer dabei und von der Atmosphäre angetan, spekulierte ich mit Simon Leiser: «Das würden wir doch auch schaffen, oder?». Aber wir entschieden uns, erst mal den Inferno Triathlon von Thun aufs Schilthorn zu bestreiten. Nachdem mir dieser gut gelang, keimte der Reiz auf den Ironman wieder auf: «So ein Wettkampf direkt vor der Haustüre, das musst du einfach auch mal machen! Das muss doch ein Ziel sein!».

*Wie bereitet man sich vor?*

Grundsätzlich bringe ich bereits eine gute Basis mit. Ich habe hin und her überlegt: «Soll ich mich nach einem speziellen Trainingsplan vorbereiten und mir einen solchen machen lassen? Wenn ja, dann müsste ich mich aber auch daranhalten!».

Ich habe mich dagegen entschieden. Man zahlt recht viel, und er würde mich unter Druck setzen. Da ich auch anderweitig noch Dies und Das um die Ohren habe, wäre es eh schwierig danach zu trainieren. Wenn man immer wieder Einheiten auslassen muss, bekommt man ein schlechtes Gewissen. Das kann's nicht sein. Mein Training muss in meinen Alltag passen, ich möchte flexibel bleiben. Dass ich den Umfang hochschrauben musste, war für mich ganz klar. Damit habe ich Anfang Jahr begonnen. Vor allem ging ich vermehrt schwimmen, diese Einheit war das Jahr zuvor zu kurz gekommen.

*Dann, mit dem vielen Training hinter dir, sind die Tage vor dem Wettkampf nur ein «Plangen» auf den Tag X?*

Es waren normale Arbeitstage für mich. Zwei Tage vorher hiess es, möglichst viele Kohlehydrate zu mir zu nehmen. Bei früheren Wettkämpfen hatte ich aber auch schon zu grosse Portionen gegessen. Es bringt aber nichts, wenn du dann gar keinen Appetit mehr hast. So ass ich jetzt viele kleine Portionen, ergänzt mit einem kohlehydratreichen Getränk, alkoholfreies Weissbier passt mir optimal. Die Speicher müssen wirklich gefüllt werden.

Am Vortag muss das Material in der Wechselzone deponiert werden. Du bekommst zwei

HAUTE COIFFURE

# Epoca

eidg. dipl. Damen/Herrencoiffure  
A. Uebersax Scherrer

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

Ich 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**  
gerne mit Ihnen unterwegs

033 243 43 43



taktiv

# Wir wollen Tanzen!

Gesellschaftstanz • Disco Fox • Hochzeitstanz

REHA-Tanzkurs • Privatunterricht  
für Parkinson Betroffene

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





Säcke mit deiner Startnummer, einen für den Wechsel vom Schwimmen aufs Velo und der andere für den Wechsel vom Velo zum Laufen. «Was packe ich ein?», das muss gut überlegt sein und war dieses Jahr schwierig. Es könnte nass sein, sehr nass sogar, aber es könnte auch recht warm werden. Du musst dir Optionen offenhalten. Noch ein Jäckli, sollte es beim Wechsel aufs Velo stark regnen, noch Ärmlinge zum Velofahren, einen Satz neue Kleider zum Laufen, falls ich völlig durchnässt von der Velostrecke zurückkomme und Babypuder, um die Füsse zu trocknen, bevor ich in die Lauschuhe schlüpfe. Jeder packt die Dinge ein, die seinen Erfahrungen gerecht werden. Der Gang durch die Wechselzone ist eindrücklich. Alles ist fein säuberlich aufgereiht, zahlreiche Hightech-Rennmaschinen stehen bereit für den grossen Tag.

Während des Wettkampfs hat man nur beim Disziplinen-Wechsel Zutritt zur Wechselzone, auch darfst du niemandem etwas geben, um es dir unterwegs auszuhändigen. Es gäbe einzig die Möglichkeit, eine Tasche zu packen, auf die du dann beim Velofahren und beim Laufen unterwegs Zugriff hättest und das nur an einer definierten Stelle. Das Spezielle ist, dass nach dem Rennen alles entsorgt wird, du sähst deine Sachen danach nicht mehr.

Die Triathlons sind strikte reglementiert, da habe ich gestaunt. Es gibt ein umfangreiches Reglement, das man gar nicht lesen kann. Das Wichtigste ist aber in einer kompakten Athleteninfo erklärt, die für meine Zwecke genügte.

*Wie hat der 7. Juli für dich angefangen?*

Ich wohne nur ein paar Minuten zu Fuss vom Start entfernt, das ist Luxus pur. Bis 04:45 Uhr konnte ich im Bett liegen. An diesem Sonntagmorgen nahm ich ein ganz normales Morgenessen, Honigschnitten und ein paar Kaffees. Der planmässige Schwimmstart war um 6:30 Uhr.

Beim Start regnete es, die Seetemperatur wurde mit 14 bis 16 Grad angegeben. Vor der Pandemie ging es noch mit Massenstart ins Wasser. Das muss immer ein grosses «Gschlegu» gewesen sein. In Roth habe mal einer der Favoriten einen dermassen heftigen Beinschlag in die Rippen bekommen, dass an ein Weitermachen nicht mehr zu denken war. Jetzt ist der Start viel besser organisiert. Wenn es Profi-Felder gibt, was dieses Jahr in Thun nicht der Fall war, so gehen diese vorab miteinander ins Wasser. Bei den «Age Groupers», so werden die Alterskategorien genannt, macht man es so: du stellst dich grob in Blöcken auf, je nach Schwimmzeit, die du dir vorgenommen hast. Dann werden alle 3 Sekunden 4 AthletInnen ins Wasser gelassen. Es hat Gitter, Helfer halten die Hände heraus, und schrittweise werden immer wieder 4 durchgelassen. Das ist sehr angenehm, und es ergibt sich eine fliessende Bewegung für die Startenden Richtung See. Beim Schwimmen gibt es aber trotzdem immer wieder Körperkontakt, gerade wenn es um die Bojen herum geht. Das ist heikel, und von aussen kaum zu sehen. Davor haben viele Respekt. Am Sonntag herrschte diffuses Licht; das Wasser

war recht trüb. Wenn links und rechts jemand schwimmt, kann man sich an ihnen orientieren, und wenn dann plötzlich jemand quer dazu unterwegs ist, was öfters vorkommt, irritiert das schon ☹. Das Schwimmen in offenem Wasser ist ganz anders als in einem Schwimmbecken.



*Der Schwimmstart, der Anfang eines langen Tages.*

An diesem Morgen herrschten auf dem See spezielle Bedingungen. Normalerweise kommt der Wind aus Richtung Oberhofen, an diesem Sonntag kam er aber eher aus Richtung Stadt Thun. Zuerst schwimmt man vom Strämu hinaus und dann nach rechts Richtung Bonstetten, es herrschte zuerst also Rückenströmung. Zurück geht es dann ca. 50 – 100 m weiter im See draussen. Somit war der Rückweg deutlich wilder und strenger, es hatte kleine Wellen, welche die Orientierung schwierig machten; ich musste also ziemlich aufpassen. Beim Luft holen schluckt man auch gerne Wasser.

*Hast du dir in der Wechselzone viel Zeit gelassen wegen der Kälte?*

Nicht speziell. Zwar bekundeten mehrere Athleten, dass sie enorm Mühe hatten mit der kalten Wassertemperatur, aber ich hatte wirklich kein Problem

# 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!



*Wir sind umgezogen!*

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

## RAIFFEISEN THUNERSEE



Was uns ausmacht:

# Vorteile.

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

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







damit, es war zwar kühl, aber gefroren habe ich nicht. Sehr geübte schaffen den Wechsel aufs Rad in vielleicht 2:30 Min, bei mir waren es 12:30 Min. Ich habe nicht vorne mitgemacht, der Wechsel will aber trotzdem gut geplant und geübt sein, damit er ohne Stress über die Bühne geht. Die richtige Reihenfolge ist zu beachten. Wenn du aus dem Wasser kommst, kannst du den Reissverschluss am Anzug öffnen und diesen mal bis zum Bauch herunterklappen, während du in die Wechselzone läufst. Die Schwimmbrille und die Badekappe lässt du besser auf dem Kopf, sonst hast du die Hände schon voll. Den engen Triathlon-Anzug, den ich unter dem Neoprenanzug trug, behielt ich den ganzen Tag an, fuhr damit Velo und lief auch den Marathon. Mir war es wichtig, für das Velofahren gut angezogen zu sein. In der Wechselzone liegt Granulat vom Kunstrasen, d. h. man muss die Füße gut reinigen nach dem Schwimmen, damit es später auf dem Velo – und vor allem dann beim Laufen – keine Probleme macht. Auf dieses Granulat wurde extra hingewiesen. Deshalb musste ich alles gut abtrocknen, alles sauber montieren und checken, weil ich nachher sehr lange auf dem Velo unterwegs war.

Während des Radfahrens musste meine Startnummer auf dem Helm und am Velo gut sichtbar sein, damit man mich identifizieren konnte. Die eigentliche Startnummer musste beim Velofahren hinten und beim Laufen vorne sein. Deshalb tragen die meisten ein Startnummernband für die Befestigung der Start-

nummer, wie manchmal auch bei Laufwettbewerben. Beim Laufen dreht man danach die Nummer einfach nach vorne. Den Zeitmesschip trägt man vom Anfang an bis zum Schluss am Fussgelenk.

Dumm wäre es, wenn man aus der Wechselzone ginge und etwas nicht dabei hätte oder der Riemen am Helm nicht richtig angezogen wäre. Ein paar Details werden kontrolliert und – falls etwas bemängelt wird – gibt es, ähnlich wie im Fussball, gelbe, blaue und rote Karten. Die rote würde heissen, du bist disqualifiziert.

*Die Velostrecke über 180,246 km ist nicht nur distanzmässig, sondern auch zeitmässig die bei weitem längste Disziplin. Aber immerhin, man kann sitzen...*

Ja, schon ☺, aber so nach 140 km begann ich, meinen Hintern zu spüren, weil das Sitzpolster im Triathlon-Anzug viel dünner ist als bei normalen Velohosen.



*Hardy Bieri winkt bei Zwieselberg den Zuschauern zu.*

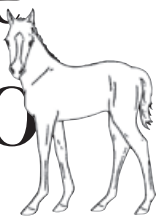
*Wie sieht es aus mit der Verpflegung auf dem Velo? Stopfst du in der Wechselzone den Anzug voll damit?*

Ja, ich nahm etwas mit, aber das genügte natürlich keineswegs. Bei der Vorbereitung bin ich einmal eine so lange Strecke gefahren, hatte Biberlis, Riegel und Bidons mitgenommen und habe dann auf dem Heimweg, trotz reichlicher Ernährung, einen richtigen Hungerast erlitten, musste unterbrechen und etwas Richtiges essen gehen. Ich kannte das Produkt des Veranstalters nicht, es ist hier nicht erhältlich. Im Wettkampf sollte man nie etwas nehmen, das man nicht vorher probiert hat. Das mochte ich aber im Vorfeld nicht organisieren und ging damit beim Ironman ein Risiko ein.

Am Samstag vor dem Wettkampf konnte ich den Gel, der am Sonntag abgegeben wurde, im Shop von Ironman, kaufen und probieren. Er hat mir zum Glück sofort zugesagt. Es ist ein neuartiges Produkt, ein Hydrogel, geschmackslos, man kann ihn gut schlucken, auch ohne nachher grad Wasser zu trinken, das passte mir, und ich habe diesen Hydrogel dann auch sehr gut vertragen. Während des ganzen Wettkampfs hatte ich null Magenprobleme. Es gibt 4 Verpflegungsstationen auf der Velostrecke, ich konnte also 8x die Verpflegung des Veranstalters zu mir nehmen (2 Runden).

Die Energiezufuhr will gut geplant sein, sie wird oftmals unterschätzt. Jede halbe Stunde eine Portion zu nehmen war mein Plan; ich musste mich zwingen, ihn einzuhalten. Hätte ich einen Hungerast eingefahren, wäre das katastrophal gewesen, denn ich hatte ja noch einen Marathon vor mir! Ich habe auch sehr viel getrunken,

# 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)



## Ein neuer Stil für Ihre Küche

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

**Bad. Küche. Leben.**



# gerbersport.ch

kontakt@gerbersport.ch

## rüfenacht

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

Wir freuen uns  
Lisa Frutiger Markus Gerber





musste zwar dann dauernd aufs WC. Einfach am Strassenrand «urinieren» gilt als Littering, und man riskiert eine Disqualifikation (wenn sie einen erwischen...). WC's hat es an den Verpflegungsstellen.

*Hattest du in diesen 5:38 Stunden nie eine Krise auf dem Velo?*

Nein, gar nicht. Anfangs regnete es, aber das hat mich nicht so gestört, wie ich erwartet hatte. Du nimmst einfach Abschnitt für Abschnitt, immer wieder hat es Leute am Strassenrand, schwenken Fähnlein, ganze Familien feuern dich an, das konnte ich diesmal besonders gut aufsaugen. Der schnellste Schwimmer bin ich nicht, aber ich konnte auf dem Velo immer wieder überholen. Ich fahre ein normales Rennvelo, und es war enorm motivierend, wenn ich die imposanten Triathlon-Maschinen überholen konnte, was besonders in den Aufstiegen der Fall war. Dann näherst du dich nach der ersten Runde nach 90 km und 1'100 Höhenmeter wieder Thun und überlegst: «Jetzt das Ganze noch einmal, kommt das gut? Hast du gut eingeteilt?». Du kommst zur Wende im Lachen, da ist eine Riesen-Stimmung, es stehen Tausende von Leuten, die «fanen» wie verrückt und geben dir einen grossen Motivationschub mit auf die zweite Hälfte.

*Warst du immer noch guter Dinge, als du zum zweiten und letzten Mal die Wechselzone aufsuchen durftest?*

Ich war natürlich froh, vom Velo steigen zu können, auf den Marathon habe ich mich

aber richtig gefreut. Das Laufen ist meine beste Disziplin. Beim Wechsel nahm ich mir wieder Zeit, etwa 5 Minuten. Die dreckigen, nassen Socken ausziehen, sorgfältig die Füsse abtrocknen und einpudern, die Ärmlinge abstreifen, Laufschuhe montieren. Unterdessen schien die Sonne, deshalb hiess es, das «Cap» aufsetzen (ich trage beim Laufen nicht gerne eine Sonnenbrille). Für viele ist das kein einfacher Wechsel, im Training hatte ich auch schon eher Mühe damit. Aber ich hatte es geübt und wusste nun, es geht ganz gut, wenn man ein paar Sachen beachtet und zu Beginn nicht zu schnell startet.

*Dann ging es gleich weiter mit Überholen?*

Ja, immer wieder. Wir mussten 3 Runden laufen, ab der zweiten Runde kommen viele, eher langsamere AthletInnen dazu und du verlierst die Übersicht, wer jetzt noch auf gleicher Höhe mit dir unterwegs ist und wer nicht.

Ich hatte Respekt, mit so einer Vorbelastung noch einen von der Strecke her schnellen Flachmarathon zu laufen. Mit konsequent verpflegen, fokussiert bleiben und mit einem Tempo ca. eine halbe Minute pro Kilometer langsamer als bei einem «normalen» Marathon überstand ich die Distanz, ohne je Probleme zu bekunden. Es war für mich auch sehr vorteilhaft, so nahe von zu Hause laufen zu können. Die vielen Zurufe von Nachbarn, Bekannten und den «All Blacks»-Leuten haben mich extrem motiviert. Überall hörte ich meinen Namen, das spornte an, das half und war ganz einfach genial.



*Hardy gefällt es offensichtlich, auch am abschliessenden Marathon.*

Es ist unbeschreiblich, wie euphorisiert ich im Ziel ankam. Die «First-Timer-Glocke» habe ich ausgiebig geläutet, bevor ich unter dem Jubel der Zuschauenden ins Ziel rannte.

Jetzt endlich hatte ich es geschafft, so lange hatte ich darüber gesprochen, so viel dafür getan, jetzt bin ich angekommen!

*Und das in 10:41:17, da kann man nur den Hut ziehen!*

Ich hatte kaum realisiert, wie viele Freunde und Bekannte mich an der Zuschauergasse beim Zieleinlauf beklatschten, und es überkam mich fast ein schlechtes Gewissen, dass ich dort nicht stillstand, um mich bei ihnen zu bedanken, mein Fokus war nur noch beim Zielbogen.

*Und das nächste Ziel war, dich zu Hause ein bisschen hinzulegen?*

Nicht direkt. Im KK Thun ist alles eingerichtet für die ankommenden Athleten. Es gibt Verpflegung, ich habe geduscht, gönnte mir eine Massage,

# 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 Teufelskrallen Hanf Gel 100ml

Lockert und löst  
Verspannungen von Muskeln.

Gerne beraten wir Sie.

In Ihrer Schönau Drogerie

✂️  
10% Rabatt Bon auf die NATURSTEIN  
Teufelskrallen Hanf Gel 100ml  
Nur bei Abgabe des Bon. Bon ist nicht kumulierbar.  
Gültig bis: 30.10.2024

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



erhielt ein T-Shirt und den Sack mit den normalen Kleidern, den ich am Sonntagmorgen abgegeben hatte.

Danach legte ich mich zu Hause ein wenig hin, verspürte aber noch keinen grossen Hunger, nein, ich bekam Lust, nochmals in den Zielbereich zu gehen und dort die Atmosphäre mit all den glücklichen AthletInnen aufzusaugen. Das habe ich sehr genossen. Es wurde viel Leckeres und Nahrhaftes angeboten, Burger, Pasta und Salat, alles schmeckte ausgezeichnet.

*Und jetzt, einen Tag danach, hast du gut geschlafen? Was tut dir alles weh?*

Im Bett Ruhe zu finden nach so einem Tag ist eher schwierig. Es war mir einfach nicht wohl, ich

spürte die Beine, musste immer wieder aufs WC. Die Nächte vor und nach dem Ironman sind sicher nicht von guter Schlafqualität. Heute (Montag danach) geht es aber schon recht gut, die Wade ist ein wenig hart, ich spüre den Rücken ein wenig, aber nicht schlimm – das darf am Tag danach sicher auch sein ☺. Rennvelo fahren würde ich heute aber lieber nicht; dafür machte ich einen «Strämu»-Besuch mit meinen Kindern.

*Nächstes Jahr?*

Als ich mich mit anderen Teilnehmenden unterhielt und kundtat, das sei jetzt mein erster und letzter Ironman gewesen, kam prompt die Antwort: «Das nehmen wir dir nicht ab. Die meisten sind nach einer erfolgreichen Teilnahme infiziert, sie

kommen früher oder später wieder!».

Voraussichtlich wird das aber als Helfer sein, wie schon früher an zwei Austragungen. Das ist cool, du stehst mittendrin und bist so auch Teil des Anlasses.

Meine Herzensangelegenheit bleibt wahrscheinlich der Inferno Triathlon. Ich denke, diese Ansteckung ist für mich noch stärker und gab mir schliesslich auch das Vertrauen, den Ironman zu schaffen. Im Nachhinein könnte ich sogar sagen, ich hätte vielleicht noch ein wenig mehr riskieren dürfen... Aber wie wäre es herausgekommen...? Ungewiss!

*Jetzt erst mal das Erreichte geniessen Hardy!*



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



# Thomas Blunier am Triathlon «Challenge Roth»

Roland Riedener, Bilder Thomas Blunier

Am gleichen Tag, zur gleichen Zeit, nur an einem anderen Ort als Hardy (Bericht Seite 13) bestreitet ein anderer «All Blacks» seinen ersten Triathlon. Thomas Blunier aus Heimberg, also auch er ein «First-Timer»! Thomas ist seit einem Jahr bei All Blacks Thun, jenen in den schnelleren Trainingsgruppen wird er sicher schon aufgefallen sein.

**Roland:** *Wieso die Challenge Roth, wenn man die Challenge auch in Thun haben könnte?*

**Thomas:** Seit meiner Kindheit habe ich immer wieder von diesem Triathlon in Roth gehört. Für mich hat dieser Wettkampf einen Mythos-Status. Er wurde 1984 von einem der ersten europäischen Teilnehmer am Ironman Hawaii ins Leben gerufen. Heute ist es der weltweit grösste Wettkampf auf der Triathlon-Langdistanz. Es ist nicht so einfach, einen Startplatz zu bekommen, dazu braucht es auch Glück. Die 3'500 Startnummern sind immer innert Minuten nach Eröffnung des Anmeldetools ausgebucht. Das war mein erster Versuch, und ich hatte riesiges Glück, dass es auf Anhieb klappte. Nach der erfolgreichen Anmeldung bekommt man bei der Challenge Roth eine Woche Bedenkzeit, um das Ganze nochmals definitiv durch den Kopf gehen zu lassen. Es gibt viele, die sich dann sagen: «Nein, lieber doch nicht!». Auch für mich war die

erste Reaktion: «Oh Sch..., will ich diesen Triathlon wirklich machen?».

*War das deine erste Erfahrung mit einem ultra-langen Wettkampf?*

Eigentlich schon. Vor ungefähr 10 Jahren habe ich mich mal für den Ironman Zürich angemeldet, damals noch mit Betreuung und Trainingsplänen. Ständig kämpfte ich mit Verletzungen, und mein Coach ging nicht richtig darauf ein. Er erkannte nicht, dass sein Plan für mich nicht funktionierte. Die Vorbereitungen wurden mir zu viel, und ich sagte alles ab.

Die einzige Erfahrung im Triathlon machte ich beim halben Ironman in Rapperswil vor 6 Jahren. Danach überkam mich allerdings das Gefühl, diese Materialschlacht stimme für mich irgendwie nicht...

«Kennst du den Wings-for-Life-World-Run»? Der Wohltätigkeitslauf, der weltweit zeitgleich an über 30 Orten stattfindet. Das Motto ist: «Laufen für diejenigen, die nicht laufen können». Die Besonderheit dieses Laufs ist, dass keine vorgegebene Distanz zurückgelegt werden muss. 30 Minuten nach dem Start fährt ein «Catcher Car»-Auto die Strecke ab. Überholte Teilnehmende sind aus dem Rennen, bis nur noch einer, der Sieger, übrigbleibt. Damals

legte ich 48 km zurück. Zweimal machte ich den Jungfrau-Marathon, aber einen «normalen» Flach-Marathon bin ich bis jetzt nicht gelaufen. Am Langdistanz-Triathlon ist es sowieso nochmals anders, man ist langsamer unterwegs.

*Langsamer? Mit 3.16 Std. für den abschliessenden Marathon?*

Ja gut, er ist mir recht zügig gelungen, irgendwann wollte ich schliesslich ins Ziel kommen☺.

*Fangen wir vorne an, wo liegt denn dieses Roth, und wie bist du angereist?*

Roth liegt 22 km südlich von Nürnberg und hat 130'000 Einwohner. Nicht zuletzt seine Triathlon-Wettbewerbe haben Roth bekannt gemacht. Ich bin am Donnerstag zu Hause abgefahren und am Freitagmorgen mit dem Camper dort angekommen. Der Organisator mietet extra eine riesige Wiese für den Event. Während des Wochenendes stehen ca. 1'000 Camper dort, man sagt, Roth sei das Woodstock der Triathleten. Ich war mittendrin. Das ist optimal, du bist quasi auf dem Wettkampfgelände, bekommst die Stimmung voll mit, kannst in deinem Bett schlafen und hast alles Material bei dir. Es ist auch ideal gelegen, nur 5 Min. vom Schwimmstart entfernt. Ich konnte am Morgen meine Sachen packen, mich anziehen

**T E R R A**  
**DOMUS**  
**Immobilien AG**

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

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

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



**Dentalhygienepraxis**  
 Tscherry Joder

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

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

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





und zum Start laufen.

Am Samstag musste ich in der Wechselzone mein Velo einchecken und dort meine Laufsaichen abgeben. Sie werden nach Roth transportiert, zur Wechselzone vom Velo aufs Laufen. Roth liegt etwa 10 km vom Schwimmstart entfernt, es gibt zwei Wechselzonen, was logistisch herausfordernd ist.

*Ist es früh losgegangen am Sonntagmorgen?*

Um 4:15 Uhr bin ich aufgestanden und habe im Camper etwas Kleines gegessen. Nicht übertrieben viel, auch am Vorabend nicht, ich hatte vorher vorgesorgt. Für mich ist das Wichtigste, am Abend noch ein gutes Glas Rotwein zu genießen. Ich habe das Gefühl, das bewirke bei mir immer Wunder. Ich kann nachher gut schlafen und bekomme dadurch Power für den nächsten Tag. Um 06:35 Uhr war der Schwimmstart.

*Bist du ein starker Schwimmer?*

Das kann man nicht sagen. Ich trainiere das nicht so häufig und müsste sicher auch noch mehr in die Technik investieren. Während des ganzen Winters war ich nie in einem Hallenbad, aber sobald dann die Freiluftbäder öffneten, ging ich regelmässig schwimmen, in Konolfingen oder Thun.

Es gibt Triathleten, die vom Schwimmen herkommen, aber sie sind die Ausnahmen. Die meisten sagen sich: «Gut fühle ich mich erst, wenn das Schwimmen vorbei ist»!

Ich habe das Gefühl, ich müsste unverhältnismässig viel inves-

tieren, wenn ich bedeutend schneller werden möchte. Diese Zeit stecke ich lieber in die Erholung, ins Velofahren oder ins Laufen. Beim Schwimmen ist mein Bestreben, eine Pace von 2 Min. pro 100 Meter zu schaffen, mit diesem Wert kommt man gut durch einen Triathlon.

*Mit 01:09:10 Std. für die 3,862 km warst du aber noch 8 Min. schneller als sich mit dieser Pace ergeben hätte!*

In einem Wettkampf geht es anfangs eben noch ein wenig schneller, man ist voller Adrenalin. Die Schwimmstrecke ist im Main-Donau-Kanal. Die erste Hälfte geht es in die eine Richtung und dann wieder zurück. Das Rennen ist quasi auf der Scheitelhöhe des Kanals. Beidseits des Kurses werden die Schleusen geschlossen, das Kanalufer, die Zuschauenden am Rand und grosse Bojen in der Kanalmitte erleichtern die Orientierung. Die Schwimmstrecke gilt als ausgesprochen schnell. Auch die 21 Grad Wassertemperatur war perfekt für mich.

Es gab 21 Startblöcke für die 3'500 Einzelstarter und die 600 3er-Staffeln. Es gehen immer etwa 200 SchwimmerInnen gemeinsam ins Wasser. Man muss aufpassen, dass man nicht einen Ellbogen oder einen Kick erwischt.

*Verlief der Wechsel aufs Velo problemlos?*

Bei der Langdistanz ist die Wechselzeit weniger wichtig als über die Mittel- oder die Olympische Distanz. Man sagt, dort seien die Wechsel die vierte Disziplin. Hier nahm ich mir aber

Zeit, wenn auch nicht so ausgiebig wie Hardy. Es ist auch eine Frage der Temperatur, wenn du aus dem kalten Wasser kommst, brauchst du länger. Aber auf 10 Stunden kommt es auf plus/minus 3 Minuten nicht an, lieber alles nochmals kontrollieren, einen WC-Stopp machen usw.

*Dann kommt der ewig lange Veloabschnitt über 180,246 km. Hast du dafür auch so eine «Zeitfahrmaschine»?*

Vor 6 Jahren hatte ich mir ein solches Velo gekauft, aber mit mechanischer Schaltung und ohne Scheibenrad hinten. Es hat einen Lenker, mit dem ich vorne runter liegen kann. Das macht enorm viel aus. Du sparst einige Watt ein beim Treten, weil du viel aerodynamischer auf dem Velo sitzt. Das merkte ich ganz besonders, als ich mit Hardy trainierte. Während ich vorne manchmal noch locker fahren konnte, musste er hinten schon recht treten. Diese Fahrposition muss man aber auch trainieren, sie ist nicht nur gewöhnungsbedürftig, sondern auch sehr belastend für Rücken und Nacken.



*Thomas Blunier macht auf der Velostrecke eine ausgesprochen gute Figur.*

Auf der Velostrecke waren zwei recht hügelige Runden zurückzulegen mit total 1'500 Höhenmetern. Bekannt ist der berühmt-berüchtigte Solarer



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

## VITALER LEBEN – GEWUSST WIE

Erleben Sie vier Abende voller Inspiration und  
Wissen mit bekannten Persönlichkeiten

**VITALITY SYMPOSIUM 2024**  
vom 18. bis 21. November

Mo, 18. November  
**Atmung und Herzschlag**

Di, 19. November  
**Mentale und körperliche Energie für alle**

Mi, 20. November  
**Gesunde Haltung – geschmeidige Faszien**

Do, 21. November  
**Vom Spitzensport zum Gesundheits-  
sport / Podiumsdiskussion mit bekannten  
Persönlichkeiten**

Detailliertes  
Programm:



In Thun  
im:



**LEIBUNDGUT**  
Schlaf- und Rückenzentrum

www.leibundgut.swiss



**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



Berg. Dort erlebst du so ein echtes «Alpe d'Huez-Feeling». Du siehst vor dir nichts als Leute, es hat Tausende, erst im letzten Moment springen sie zur Seite oder rennen und schreien dir nach.

*Sind die Vorschriften und Reglemente bei der Challenge Roth genau gleich wie bei einem Ironman?*

Ich glaube schon, es mag kleine Abweichungen geben, aber prinzipiell sind es identische Wettkämpfe. Es könnte sein, dass in Roth das Ganze ein wenig lockerer angegangen wird. Aber was jetzt am Velo sein muss und was nicht, das korrekte Tragen des Velohelms, das richtige Verhalten in der Wechselzone, dies ist alles gleich.

Vor allem beim Windschattenfahren kommen die Verwarnungskarten zur Anwendung. Du musst 12 Meter Abstand haben vom vorderen Fahrer (Vorderrad zu Vorderrad). Wenn du dich entschliesst, ihn zu überholen, hast du 25 Sekunden Zeit, um neben ihm zu sein. Danach hat der Überholte wieder 25 Sekunden Zeit, um gegen vorne auch wieder den Abstand von 12 Metern herzustellen. Es hat Motorräder unterwegs, die dieses Verhalten beobachten. Je nach Wichtigkeit der Rennsituation sind die Schiedsrichter halt strenger, erteilen eine gelbe Karte oder lassen mal was durch.

*Wie hast du dich punkto Verpflegung organisiert?*

Ich habe die Verpflegung des Veranstalters «Powerbar» genommen, die auch in der Schweiz erhältlich ist. Die Pro-

dukte haben sich bei allen Anbietern extrem verbessert. Ich kann mich gut erinnern, dass ich vor 6 Jahren nach dem Wettkampf in Rapperswil noch Monate Magenprobleme hatte. Dieses Mal wirklich absolut Null, ich konnte das «Zeugs» fast en Masse reinschaufeln und spürte nichts im Magen. Das ist nicht selbstverständlich.

Mein Bedarf am Wettkampf beträgt ungefähr 7'000 Kalorien. Ich rechnete aus, dass ich im Rennen noch ca. 4'000 Kalorien zu mir nehmen musste. Man sagt, 90 Gramm Kalorien pro Stunde sollte man von Anfang an «einwerfen». Ich nahm jede Stunde einen Riegel, einen Gel und einen Bidon isotonisches Getränk.

Man könnte sich auch mit eigenem «Personal» und eigenen Produkten verpflegen, aber nur an den offiziellen Verpflegungsstellen. Nach deren Passage stehen dafür Tische bereit.

*Geht auf diesen 180,246 Radkilometern mit ca. 1'200 Höhenmetern nie durch den Kopf: «Was mache ich hier nur?», man hat ja Zeit ein wenig nachzudenken.*

Nein, gar nicht. Die 5¼ Stunden auf dem Velo gingen relativ schnell vorbei. Ich war immer beschäftigt, musste aufpassen, dass ich genug ass und trank, dass ich richtig überholte. Musste überlegen, soll ich überhaupt, lohnt es sich? Ich musste auch haushälterisch umgehen mit meiner Energie. Die Umgebung kannte ich nicht, was ein Vorteil war. Das Profil des Kurses hatte ich vorher selbstverständlich studiert, aber die Landschaft war

neu für mich.

*Hast du dich nach einem bestimmten Trainingsplan vorbereitet?*

Ich habe mir überlegt, ob ich einen Trainingsplan benötige, oder ob ich meinen Körper genug kenne, um zu wissen, was er braucht. Darüber tauschte ich mich auch mit Hardy aus, unsere beiden Wettkämpfe fanden am gleichen Tag statt, das war sehr günstig. Wir entschieden uns gegen einen genauen Trainingsplan. Aber wir trainierten natürlich nicht einfach aufs Geradewohl. Wir erledigten in allen 3 Disziplinen die Umfänge, die unabdingbar waren.

*Den Wechsel aufs Laufen hast du auch gut überstanden?*

Es ging problemlos, ich hatte ihn ebenfalls mit Hardy trainiert. Man macht sogenannte «Koppeltrainings», geht nach dem Velo direkt zum Laufen über und erfährt so, wie die Muskulatur reagiert.

Einerseits war ich froh, nach über 5 Stunden endlich aus dem Sattel zu steigen zu können, andererseits musste ich mich am Anfang auf der Laufstrecke richtig zügeln, um nicht zu schnell zu starten.

Man läuft eine grosse Runde, zuerst geht es von Roth zurück zum Main-Donau-Kanal, wo man vorher geschwommen ist. Dann läufst du für ca. 20 km diesem Kanal entlang, eine echte Kopfsache. Zurück nach Roth und wieder hinaus, durch einen Wald, auf welliger Strecke zur Wende nach Büchenbach. Dieser Teil ist der anstrengendste,

- 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

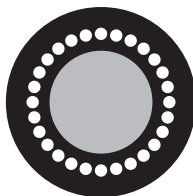
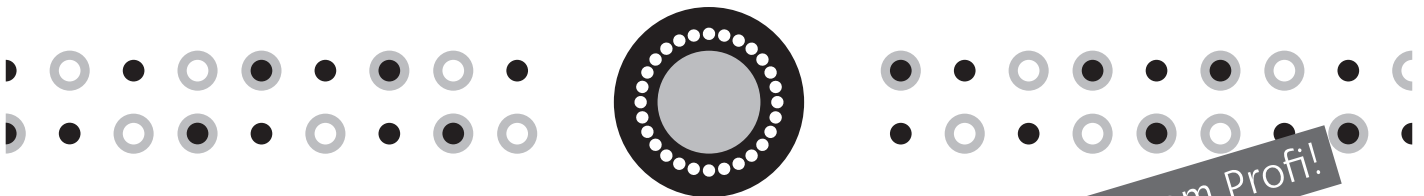
motivierende  
Gruppenkurse



# Chunsch o...?

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

  
**bleibgesund** gmbh  
wir bringen 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](http://WWW.BLUMENKASPAR.CH) | [FLOWERS@BLUMENKASPAR.CH](mailto:FLOWERS@BLUMENKASPAR.CH)



Thun-Allmendingen  
**Restaurant Kreuz**

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

*Tom und Claudia Moser  
& das Kreuz-Team*

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

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

# Warmduscher?



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



man läuft wieder vom Ziel weg und weiss, dass man auf gleichem Weg alles wieder zurückgehen muss. Das empfand ich als sehr mühsam. Wie anfangs erwähnt, konnte ich auf keine Erfahrung aus einem eigentlichen Flachmarathon zurückgreifen. Immer wieder sagte ich mir unterwegs: «Geniesse die Laufstrecke jetzt, heute Abend ist alles wieder vorbei!», das motivierte mich, und ich konnte den Körper ein wenig überlisten. Dann lief ich auf diesem stetigen Auf und Ab zurück, sah den Entgegenkommenden, hinter mir liegenden AthletInnen in die Augen. Aber das Ziel kam, und es war ein wunderbares Gefühl, dort anzukommen.



Thomas Blunier im Ziel, er hat allen Grund zum Jubeln.

Grandios hast du deinen ersten Triathlon auf der Langdistanz gemeistert. Die Zeit von 09:52:57 bedeutet den 138. Platz in der Alterskategorie M40. Man muss es wahrscheinlich selber erleben, um das einordnen zu können. Herzliche Gratulation!

*Der Event hat eine grosse Medienabdeckung und Ausstrahlungskraft, hat es auch entsprechend viele Zuschauende?*

In den Dörfern schon, es ist unglaublich. Einmal im Jahr, wenn diese Challenge Roth stattfindet, ist alles in der Region auf den Beinen. Es gibt dort sonst nicht so viele Anlässe. Man schätzt die Zuschauerzahl auf 300'000! Der Anlass benötigt 7'500 Helfer, wenn man mitmachen möchte, kommt man aber auch als Helfender erst mal auf eine Warteliste.

Das Stadion in Roth ist bei der Ankunft der Ersten prallvoll, es hat 4'000 Plätze. Die Leute bleiben danach sehr lange im Stadion, auch wenn die Letzten ankommen um 23:30 Uhr sind noch viele Zuschauende anwesend. Es gibt eine grosse Finish-Line-Party, auch die Letzten erhalten einen stimmungsvollen Einlauf.

*Und ging es danach schnurstracks zurück zum Camper?*

Oh nein, zuerst kam ich zu einem Verpflegungsposten, einem immensen Zelt mit einem riesigen Buffet-Angebot. Aber ich mochte noch nicht so essen. Mein Magen war von den vielen Gels und Riegeln nicht bereit dafür. Ich nahm ganz gerne Wassermelonen, für mich war aber auch das «Runterkühlen» wichtig, weil im Laufe des Tages die Sonne kam und recht aufheizte. Es gab einen Shuttle-Service zum Campingplatz, aber ich zog es vor, die 10 km mit meinem Velo zurückzufahren. «Abefahre» tat so richtig gut, das konnte ich geniessen.

Die Nacht nach diesem Wettkampf war nicht schön, alles pulsierte noch, ich konnte kaum schlafen. Zuviel Zucker und Koffein war noch in mir.

Dann kam der Morgen; es hatte schon Lücken auf der Wiese, viele waren bereits verreist. Alles war vorbei und – was mache ich jetzt mit all dieser Zeit? Während Monaten hatte ich bewusst für dieses Ziel gelebt. Ich hatte mich so darauf gefreut, sehnte mich nach dem Anlass bis er endlich kam. Und jetzt erst realisierte ich, wieviel Platz dieser Challenge in meinen Gedanken eingenommen hatte. Man identifiziert sich mit der Zeit förmlich mit dem Triathlon.

Auch ich machte mich am Montag auf den Heimweg. Ich musste mir neue Ziele setzen. Später, als das Anmeldetool für die Roth-Challenge wieder öffnete, versuchte ich, mich gleich wieder anzumelden, ich dachte, man bekomme ja sowieso wieder eine Woche Bedenkzeit – aber dieses Mal hat es nicht geklappt...

*Lebst du eigentlich schon lange in der Region von Thun? Hast du immer viel Sport gemacht? Wieso bist du zu den «All Blacks» gekommen?*

Ich bin in Thun zur Welt gekommen, aber dann sind wir weggezogen. Die Schulen besuchte ich in Cham und Mettmensätten. Wir wohnten in Zug, Wädenswil, Biel und Olten, ja, wir haben die halbe Schweiz kennengelernt.

Ich war Mitglied in einem Multisportverein in Zug, wo man viele Sportarten ausüben konn-



**Bahnhof  
Apotheke  
Thun**

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

**Mit uns  
bleiben Sie fit.**

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 8.00 – 19.00, Samstag 8.00 – 17.00

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



**4FEET**  
Der Berner Laufladen



te, auch jene des Triatlons. Früher war ich auch in der Jugendriege und eher polysportiv unterwegs. Das Laufen trainierte ich mehr für mich selber.

Seit zwei Jahren wohne ich in Heimberg. Ich suchte einen Verein, um das Laufen zu trainieren und Leute kennenzulernen. So intensive Einheiten wie am Dienstagabend auf dem Trainingsplan sind, mache ich alleine kaum.

Wieso ich zu den «All Blacks» kam, kann ich nicht so genau sagen. Ich kannte einfach den Namen – vermutlich von den charakteristischen schwarzen Shirts ☺, die ich immer wieder an den Läufen sah, oder von der Erwähnung des Vereins auf den Ranglisten.

Ich finde das Angebot von All Blacks Thun sehr professionell. Es beginnt schon beim Schnupper-Monat. Man wird begleitet

und dort abgeholt, wo man läuferisch steht. Es herrscht eine schöne Willkommenskultur. Ich meine, da können sich andere Vereine eine Scheibe davon abschneiden.

Zum Schluss noch eine Bemerkung zu diesem Glas Rotwein am Vorabend der Challenge. Es tat mir echt gut, ich genieße aber Rotwein natürlich nicht jeden Tag, sondern nur vor speziellen Anlässen...

## Dein zuverlässiger Medienpartner

# GERBER DRUCK

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





# Der «ÖTILLÖ Swimrun» im Engadin

Roland Riedener

Immer wieder locken ein wenig verrückte Veranstaltungen unsere Mitglieder zum Mitmachen. Ein weiteres Beispiel gefällig?

Der Swimrun. Darüber lese ich Folgendes: *Er ist jung und eben, ein wenig verrückt. Die Teilnehmenden laufen im Neoprenanzug und schwimmen mit Turnschuhen.* 😊

Es war einmal: im Spätsommer 2002 an der Ostseeküste von Schweden. Vier Freunde sitzen zusammen an einer Hotelbar und trinken ein Bier. Sie fragen sich, ob sie ohne Hilfsmittel, lediglich laufend und schwimmend, von der Insel Utö nach Sandhamn (im Stockholmer Archipelago) gelangen können, wo einer der vier ein Hotel führt – eine Distanz von rund 75 Kilometern! Noch am gleichen Abend legen sie die Route fest, welche über 26 Inseln führt, und definieren den Wettbewerbsmodus: in drei Restaurants entlang der Strecke wird etwas getrunken und gegessen – die Verlierer bezahlen die Rechnungen.

Am nächsten Morgen starten sie in Zweiertteams und benötigen für die Strecke mehr als 24 Stunden. Das war die Geburtsstunde des Swimruns. Michael Lemmel und Mats Skott führen die private Challenge in eine Veranstaltung über, die für das breite Publikum offen ist, und treffen damit den Nerv der Zeit. Sie nennen den Event «ÖTILLÖ», was auf Schwedisch «von Insel zu Insel» bedeutet.

Die Organisatoren des ÖTILLÖ in Utö entscheiden daraufhin, diesen Wettkampf als Weltmeisterschaft auszutragen und auch an anderen Orten Qualifikationsrennen zu veranstalten (*Quelle: Wikipedia > Swimrun*). Heute gibt es diese ÖTILLÖs weltweit. Bald ist auch das Engadin mit seinen hohen Bergen, grünen Wäldern und prächtigen Seen eine Wunschdestination: «An der Küste Schwedens schwimmen wir von Insel zu Insel. In den Bergen des Engadins rennen wir von See zu See», erklärt Michael Lemmel (*Quelle: www.engadin.ch > Ötillö Swimrun Engadin*).

2014 ist es so weit: Bei perfektem Wetter findet der erste «Engadin Swimrun» statt. Und am 29. Juni 2024 ist auch unser Vereinsmitglied Estella zum ersten Mal dabei. Zusammen mit ihrem Bruder Roméo lässt sie sich auf dieses Abenteuer ein.

**Roland:** *Kannst du uns schildern, was dich motiviert, Swimruns zu bestreiten, und was für dich das Besondere an dieser Sportart ist?*

**Estella:** Ich gehe gerne laufen und schwimmen, gerne auch in der Gruppe. Daher nehme ich an den Lauftrainings der All Blacks Thun teil und an den Schwimmtrainings des TriTeams Steffisburg. Während meines Masterstudiums in Stockholm von 2015 –2017 war ich Mitglied des städtischen Triathlon Clubs. Dort wurde ich auf einen Swimrun in Stockholm aufmerksam gemacht.

Swimruns werden oft im Team bestritten. Ich habe also meinen Bruder Roméo gefragt, ob wir als Team starten wollen, und er hat natürlich zugesagt. Auch er mag Ausdauersport und sportliche Herausforderungen. Er geht diese regelmässig an, ich eher gelegentlich, aber wir begleiten und unterstützen uns gerne dabei. Und so haben wir uns, sieben Jahre nach unserem ersten Swimrun, für unseren zweiten Swimrun, den ÖTILLÖ Engadin Swimrun, angemeldet.

Ein Swimrun setzt sich aus mehreren Schwimm- und Laufstrecken zusammen. Diese führen vielfach über wildes, sehr schönes Terrain. Die Kombination aus Trailrunning und Freiwasserschwimmen und der Team-Aspekt machen für mich den Reiz am Swimrun aus.

Ursprünglich wurde der Swimrun ausschliesslich im Team absolviert, aus Geselligkeit und zur Sicherheit. Startet man als Team, ist vorgegeben, wie weit die zwei Teammitglieder während des ganzen Wettkampfes maximal voneinander entfernt sein dürfen. Im Engadin betrug diese Maximaldistanz 10 Meter. Viele Teams verbinden sich daher über ein Seil, das sie sich um die





Hüfte binden. Der/die Schnellere kann also den/die Langsamere auch ziehen. Das ist sicher etwas «besonders». Besonders am Swimrun ist zudem, dass, im Unterschied zum Triathlon, die Distanzen der Schwimm- und Laufstrecken variabler sind und es keine Wechselzonen gibt. Alle Utensilien, die man im Verlauf des Rennens braucht, müssen beim Start mitgenommen werden und mit allem muss man auch wieder im Ziel eintreffen. Das vorgegebene Pflichtmaterial unterscheidet sich von Anlass zu Anlass. Im Engadin zählten zum Pflichtmaterial: Neoprenanzug, Pfeife, Startnummer, Badekappe, GPS-Tracker, Druckverband (in Plastik eingepackt) und Trinkbecher. Zusätzlich zum Pflichtmaterial hatten wir pro Person einen Pullbuoy, kleine Handpaddels, Ärmlinge aus Neopren und ein Stirnband aus Neopren für unter die Badekappe dabei.

*Wieso habt ihr noch zusätzliches Material mitgeschleppt?*

Wir haben uns hier von Fotos und Youtube-Videos anderer Swimruns inspirieren lassen. Es erschien uns sinnvoll, diese Gegenstände ebenfalls zu verwenden. Beim Schwimmen ziehen die nassen Laufschuhe die Beine nach unten und man neigt dazu, nicht optimal im Wasser zu liegen. Der Pullbuoy, eine Schwimmhilfe, auch Ziehboje genannt, klemmt man sich zwischen die Beine. Er verleiht Auftrieb, so dass man wieder flacher im Wasser liegt. Aufgrund der nassen Schuhe und des Pullbuoys kann man die Beine im Schwimmen nicht gut einsetzen. Durch die Benutzung von Handpaddels kann man im Wasser mit den Armen mehr Kraft ausüben. Wir haben eher kleine Handpaddels gewählt, um unsere Schultern nicht zu sehr zu belasten. Sowohl den Pullbuoy als auch die Handpaddels kennen wir aus unseren Schwimmtrainings, und wir sind uns ans Schwimmen damit einigermaßen gewöhnt.

Nach dem Schwimmen kann man dann mit erholt Beinen, aber mit müden Armen, die nächste Laufstrecke in Angriff nehmen. Bei den Schuhen liessen wir uns beraten. Es sollten Schuhe sein, die möglichst wenig Wasser aufsaugen, schnell trocknen, und fürs Trailrunning geeignet sind. Die Ärmlinge, das Stirnband und die Badekappe trugen wir während des Schwimmens, um für das kalte Wasser gewappnet zu sein. Zum Laufen haben wir die Badekappe und das Stirnband

meistens ausgezogen und die Ärmlinge heruntergerollt, sonst wäre es zu warm geworden.

Vom Seil haben wir im Engadin keinen Gebrauch gemacht. In Stockholm hatten wir damit unsere Schwierigkeiten, denn das Seil störte beim Schwimmen jeweils die hintere Person im Gesicht.

*Wie waren die Temperaturen?*

Das Wasser war sehr kalt, zwischen 10 und 13 Grad, aber die Luft war für mich angenehm, so um die 20 Grad. Erst als wir dem Ziel schon nahe waren, zog ein Gewitter auf, und es begann zu regnen.

*Bist du nicht sehr steif, wenn du aus dermassen kaltem Wasser steigst und brauchst du danach lange, um im Laufen wieder den Tritt zu finden?*

Das war bei mir nicht der Fall. Die Beine konnten sich ja während des Schwimmens erholen. Ich empfand sogar, dass das kalte Wasser meine Beine entspannte. Schwieriger als das Loslaufen war für mich das Losschwimmen, also der Einstieg ins kalte Wasser. In Stockholm hatten wir bereits erste Erfahrungen im Schwimmen im kalten Wasser gesammelt, und uns war klar, dass wir im Engadin unbedingt etwas Wärmendes für die Stirn brauchen würden. Das Neoprenstirnband hat sehr geholfen.

*Wo ging es durch? Gibt es Zeitlimiten?*

Den «Engadin Swimrun» kann man in unterschiedlichen Distanzen absolvieren. Wir sind die «World Series»-Distanz gelaufen. Diese Distanz setzt sich aus neun Schwimmstrecken über insgesamt 5,75 km und 10 Laufstrecken über insgesamt 37,6 km zusammen. Dabei hat man 1'280 Höhenmeter zu überwinden. Unsere Uhren zeigten allerdings am Ende des Wettkampfs 1'900 absolvierte Höhenmeter an, was nach meinem Empfinden näher an der Realität liegt. Start und Ziel war in Silvaplana. Die Schwimmstrecken verteilten sich auf Silsersee, Silvaplannersee, Lej Suot und Lej da Champfèr. Die Laufstrecken sind alle auf der Nordseite der Seen, es geht rauf und runter, hinein in Täler, auf Alpen und wieder zurück zu den Seen – sehr abwechslungsreich, landschaftlich einzigartig, aber auch streng. Unterwegs sind zwei Cut-off-Zeiten zu erreichen, jeweils in Sils.

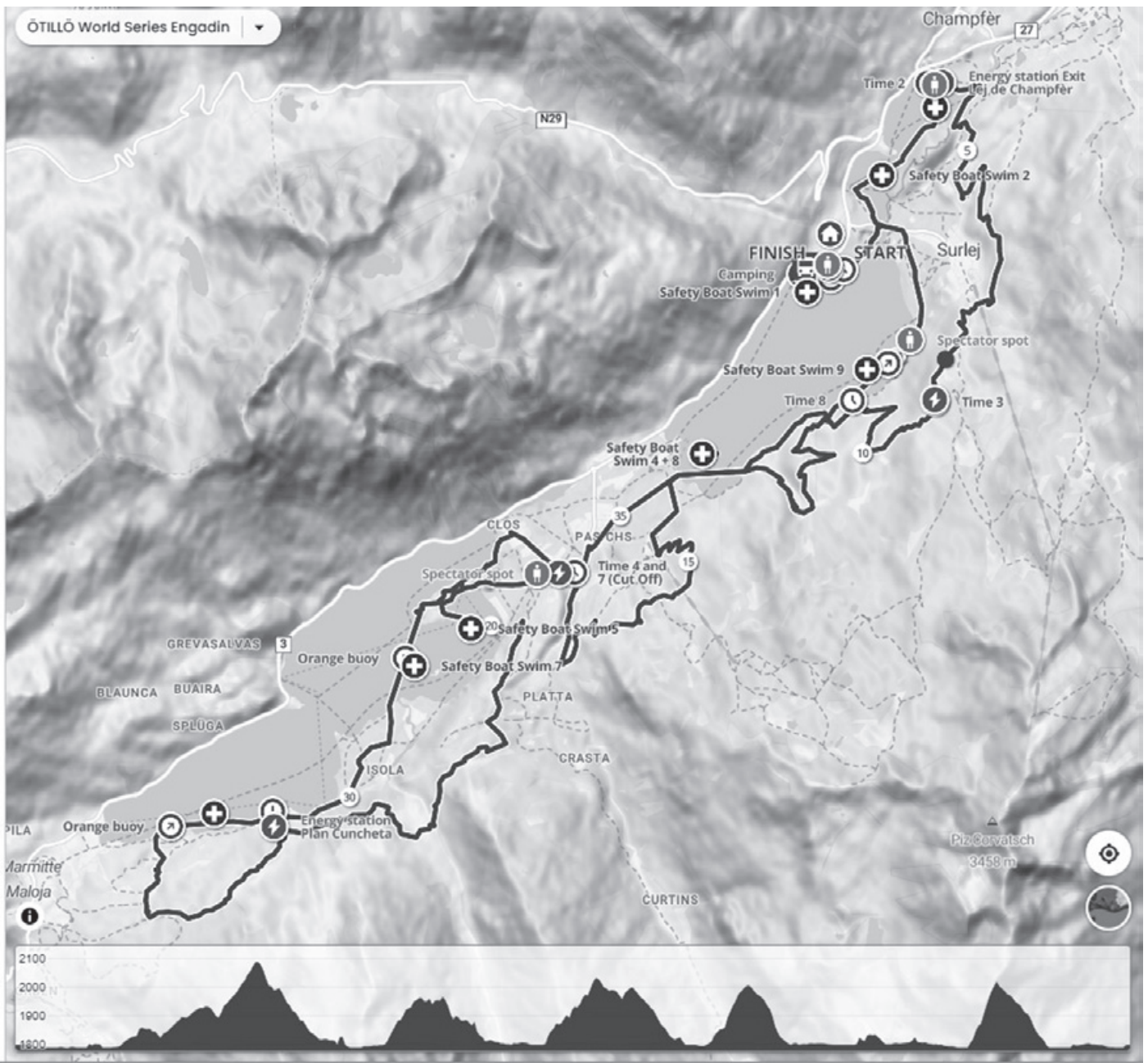


3/2024

AllBlacks Experience

# ÖTILLÖ

## SWIMRUN



Streckenplan vom Ötillö im Engadin



### *Gibt es unterwegs Verpflegung?*

Ja, es gibt Verpflegungsposten. Viele tragen im Neopren zusätzlich eigene Verpflegung mit. Ich sah auch, wie zwei Läuferinnen Snickers in ihren Socken trugen. Wir hatten keine eigene Verpflegung dabei, das Angebot an den Verpflegungsposten war für uns ausreichend.

### *Lief es euch gut?*

Wir benötigten 8:25:12 Stunden. Viel Reserve zum Zielschluss hatten wir nicht. Wir hatten unsere Höhen und Tiefen. Mein Bruder hat mich

mehrmals motiviert, doch wieder zu laufen, statt zu gehen. In der schönen Landschaft zu laufen statt zu gehen, fand ich zum Teil fast schade. Ich bin aber stolz darauf, dass wir es ins Ziel geschafft haben. Und ich bin dankbar für die gemeinsame Erfahrung und die schönen Erinnerungen an dieses Abenteuer mit meinem Bruder.

Vielleicht motiviert dieser Bericht jemanden, auch mal (wieder) etwas Aussergewöhnliches zu machen? 😊



*Estella und Roméo steigen aus dem Wasser, «vorsorgen» ihre Schwimmutensilien und nehmen die nächste Laufstrecke unter die Füße.*

*Foto: Estella*



# Vom See zum Berg

Roland Riedener

«Hallo zusammen, hat jemand Interesse an der Wanderung «Vom See zum Berg» mitzumachen? Es wird gewandert, nicht gejoggt. Nächstes Jahr fände das am 6. Juli statt, es geht von Bönigen aufs Niederhorn 25,42 km und 2417 Höhenmeter. Das wäre doch etwas? Liebe Grüsse Teresa☺»

Ursprünglich angestossen von obigem WhatsApp von Teresa Roth, versammelten sich am Morgen des 6. Juli 2024 acht «All Blacks» in Bönigen, um die anstrengende Wanderung unter die Füsse zu nehmen.

Auf der Webseite [www.vomseezumberg.ch](http://www.vomseezumberg.ch) ist zu diesen Veranstaltungen zu lesen:

«Wir verbinden die schönsten Seen und Berggipfel der Schweiz mit einer echten Wanderchallenge. Die neue schweizweite Eventserie macht die Natur zum Highlight. Die Idee ist ganz einfach – es geht um eine Wanderung von einem See, hoch auf einen Berg. Vom See zum Berg ist kein Wettrennen und bietet dir ein einmaliges und entspanntes Wandererlebnis. Die Wanderungen sind in vielerlei Hinsicht eine absolute Herausforderung!»

Die Idee entstand 2020, und noch im gleichen Jahr fand schon die erste Austragung vom Bodensee auf den Hohen Kasten statt, die 500 Startplätze waren ausverkauft. Seither werden jedes Jahr neue Austragungen angeboten, mit bestehenden und auch immer wieder neuen Strecken. Es gab diese Veranstaltungen auch schon von Bönigen aufs Schilthorn, dort sogar eine Day- und eine Night-Session. Dieses Jahr gibt es gemäss Webseite vier Angebote.

**Roland:** *Teresa, was hat dich motiviert, für diesen Anlass eine Gruppe zum Mitmachen zu motivieren?*

**Teresa:** Ich stiess auf einen Bericht im «Fit for Life» und dachte, das wäre doch etwas.

**Roland:** *Wie läuft das ab, kannst du uns das Erlebnis schildern?*

**Teresa:** Zuerst einmal, es wird also nicht «gsecklet», da wird gewandert, einige tun das zwar recht zügig. Die Strecken sind happig, und man trägt Startnummern wie bei einem Lauf. Mit dieser kriegst du unterwegs Verpflegung, oder, wenn du nicht mehr magst oder zeitlich knapp dran bist, kannst du damit auch mit der Bahn ins Ziel kommen. Zurück vom finalen Berg geht's, soviel ich weiss, immer per Bahn. In Bönigen wurde in 3 Startblöcken gestartet, immer mit 20 Minuten Abstand.

Anfangs wanderte ich mit Sam Kiener zusammen, im steilen Aufstieg zum Harder war er dann schneller. Oben trafen wir uns wieder bei Kaffee und Nussgipfel, das gehört zum Arrangement. Ich genehmigte mein Znüni im Stehen, mochte nicht absitzen und setzte meinen Weg hinunter nach Sundlauenen gleich fort. Danach traf ich Sam erst nach dem Aufstieg vom Thunersee nach Beatenberg wieder, dort zu Suppe, Käse und Fleischplatte. Den finalen Anstieg aufs Niederhorn legten wir nachher gemeinsam zurück.

Es war ein gewitteriger Tag, schon am Start wurde mitgeteilt, dass – je nach Wetter – ev. Umleitungen markiert würden oder, dass die Wanderung gar abgebrochen werden müsste. Die für 14 Uhr prognostizierten Gewitter trafen zum Glück erst um 17 Uhr ein, so dass die meisten den Gipfel noch zu Fuss erreichen konnten. Ich war total 7 Stunden unterwegs, Pausen nicht eingerechnet. Noch trockenen Fusses erreichte ich um 17 Uhr den Gipfel. Zum Abschluss gab es dort Älplermagronen und diverse Getränke. Das war schon cool mit dieser Verpflegung. Du brauchst im Rucksack fast nichts mitzutragen, vom Start konnte man sich auch ein Gepäckstück von max. 5 kg zum Niederhorn transportieren lassen (warme Jacke und trockene Kleider). Die Strecke ist mit Fähnchen gut markiert, es steht niemand an



3/2024

den Wegkreuzungen, aber man kann sich fast nicht verlaufen. Wie bei einem Lauf fehlen auch hier die Fotografen unterwegs nicht. Dieser Rundum-Service ist natürlich nicht gratis, man zahlte ein Startgeld von CHF 93.45; es hat sich aber mehr als gelohnt.

Bönigen – Niederhorn wurde dieses Jahr das erste Mal ins Programm aufgenommen. Es war super

organisiert und ist wirklich für jedermann, der ein paar Stunden wandern und dabei die vielen Höhenmeter überwinden kann. Eine bunte gemischte Wanderschaft mit Leuten jeden Alters war unterwegs, das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Ich werde sicher wieder an einem solchen Wandern teilnehmen. Vielleicht schliessen sich mir dann auch wieder ein paar «All Blacks» an?😊



Die WandererInnen der «All Blacks» am Start in Bönigen. V.l.n.r. Rosmarie F. Aemmer | Anita Schenk | Hélène Grossenbacher | Sam Kiener | Corinne Saurer | Teresa Roth | Erika Schaffhauser | Julia Cahenzli, nicht auf Foto, aber ebenfalls dabei war Andrea Rohrbach.

Foto: Wandergruppe



# Ein Lob den Helfenden

Roland Riedener

Man hört es landauf und landab, es ist schwierig, Helfer\*innen für einen Anlass zu finden. Eine immense Zahl von Veranstaltungen bringt mit sich, dass für die verschiedensten Funktionen auch viele helfende Hände benötigt werden. Viele Menschen haben bereits volle Terminkalender, und die Bereitschaft, freiwillig Zeit und Energie zu investieren, ist oft begrenzt.

Kann das Wort «Helfer» nicht auch den Eindruck erwecken, dass die Person eine unterstützende Rolle innehat, ohne wirkliche Eigenverantwortung oder Kompetenz? «Also das kann ja nicht mein Anspruch sein!», auch das mögen sich einige denken. Dabei geht das Engagement und die Bedeutung dieser Rolle weit über «nur» unterstützende Arbeiten hinaus, sondern ist oft essenziell für den Erfolg eines Projekts.

Helfer sein kann einem selber auch etwas bringen:

- Teil der Atmosphäre sein.
- Neue Menschen kennenlernen.
- Anerkennung und Wertschätzung erfahren.
- Wer weiss, vielleicht entsteht gar der Anreiz, auch selber mal etwas zu wagen.

Helfende haben aber auch Ansprüche an den Veranstalter, damit sie ein anderes Mal wieder kommen:

- Kein Chaos, sondern eine gute Organisation.
- Klare Anweisungen, gute Information, Unterstützung wenn nötig.
- Ein kleines Goodie kann Wunder wirken.

Auch die «All Blacks» können bei jeder besuchten Veranstaltung von der Arbeit der Helfenden profitieren. Aber auch auf der anderen Seite der Tische oder der Streckenmarkierung stehen immer wieder Leute aus unserem Verein.

**Ein herzliches Dankeschön für euer Engagement und eure Zeit!**

Einige der «All Blacks» Helfer in Aktion beim Thuner Stadtlauf und beim Ironman Switzerland:



Teresa Roth, hinter einer Theke - dieser Platz gehört ihr.  
Foto: Rosmarie F. Aemmer



Vreni Gnotke beim Aufbau am Thuner Stadtlauf 2023.  
Foto: Vreni Gnotke



Sandra Meryem, Startnummernausgabe am Thuner Stadtlauf 2024.  
Foto: Sandra Meryem



Ganna Vlasiuk am Ironman Switzerland.  
Foto: Rosmarie F. Aemmer



Maia Brönnimann als Streckenabschnitt-Verantwortliche am Ironman Switzerland. Foto: Roland Riedener



Theo Aemmer am Ironman Switzerland.  
Foto: Rosmarie F. Aemmer



Nicole Wyss am Ironman Switzerland.  
Foto: Roland Riedener



# All Blacks Abendläufe – der Thuner Laufsportklassiker

Roland Riedener

«Ideale Startzeiten nach Feierabend, eine kurze, absolut flache oder eine längere, leicht kuptierte Strecke und die unkomplizierte familiäre Atmosphäre. Diese bewährten Werte stehen für die traditionsreichen Thuner Abendläufe», so steht es auf der Webseite «allblacks.ch».

Schon seit 3 Jahren sorgt Andrea Schneider dafür, dass diese seit 1988 bestehende Startmöglichkeit in schöner Thuner Umgebung weiterhin stattfindet. Die abwechslungsreichen Strecken über 2 km und 7 km bieten vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen eine optimale Trainingsmöglichkeit im schönen Burgerwald.



Die Sieger über 2 km am Abendlauf vom 13. August: v.l.n.r. Lilou Kohler, Dominic Lanz, Beatrice Walpen und Ivan Schmid.

Foto: Andrea Schneider

Das reich bestückte Buffet, das die Teilnehmenden beim Schulhaus Allmendingen erwartet, wurde dieses Jahr von einem neuen Team betreut. Sie sind bei den Ersten, die auf Platz sein müssen und bei den Letzten, die wieder nach Hause gehen können.

**Roland:** Hat sich euer neues Engagement gut angelassen?

**Anita, Fränzi und Teresa:** Wir sind ein gutes Team; und es hat von Anfang an «gyget». Die Zusammenarbeit mit Andrea Schneider funktioniert sehr gut, wir sind in die Helfercrew der Abendläufe integriert und helfen einander, wo immer nötig.

*Ist es mehr Arbeit als erwartet?*

Nein, das nicht, wir führen das Buffet in einem ähnlichen Rahmen wie vorher. Wir haben das Sortiment ein wenig angepasst und verkaufen jetzt auch salzige Sachen. Beim Getränkesortiment gibt es neue Produkte, und dann hat es jetzt Kaffee aus der Tchibo-Kaffeemaschine☺. Auf viel gehegten Wunsch kann man jetzt auch per Twint zahlen.

*Wird nach wie vor viel Gebackenes von «All Blacks»-Mitgliedern beigesteuert?*

Ja, fast alles. Aber es sind schon immer die gleichen Mitglieder, eben unsere treuen Lieferanten, die etwas spenden. Wir wären aber auch immer offen und froh für Neues. Wenn jemand Zeit hat, sich in der Küche auszuleben und mal seine Kreation beisteuern will, immer sehr gerne. So könnten wir die «Langjährigen» etwas entlasten und neue Sachen anbieten. Es gibt im Vorfeld der Abendläufe jeweils eine Liste im Trainingslokal, wo man sich eintragen kann, oder man meldet sich einfach bei uns, sei es mündlich oder elektronisch.

*Wie habt ihr es von der Menge her im Griff?*

Dieses Jahr ist es ganz gut aufgegangen. Wir konnten fast alles verkaufen. Sollten mal angeschnittene Sachen übrigbleiben, finden sie bei den Helfenden dankbare Abnehmer, weggeworfen wird sicher nichts.

*Kann Andrea auch nächstes Jahr wieder auf euch zählen?*

Ja, auf jeden Fall!





Das Buffetteam v.l.n.r. Fränzi Zaugg, Anita Schenk und Teresa Roth, die Kunden können kommen.  
Foto: Roland Riedener



Das sieht ja prächtig aus, es lohnt sich nur schon wegen des Buffets am Lauf teilzunehmen...oder als Helfer dabei zu sein.  
Fotos: Anita Schenk



**Der nächste Abendlauf wird am 29. April 2025 stattfinden.**  
Das Datum am besten jetzt schon vormerken!





# Neue Mitglieder

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

Lauriane Christinet, 3665 Wattenwil

Liselotte Graf-Zünd, 3604 Thun

Manuel Mattioli, 3652 Hilterfingen

Anna Schnyder, 3612 Steffisburg

Corinne Singeisen, 3700 Spiez

**Herzlich willkommen!**

**Sponsoren und Partner**

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

**Inserentinnen und Inserenten**

4feet AG, Bern  
AEK BANK 1826, Thun  
AniCura Tierklinik Thun AG, Thun  
Bacher AG, Thun  
Bächler + Güttinger AG, Kiesen  
Bahnhof Apotheke Thun, Thun  
bleib gesund GmbH, Uetendorf  
Blumen Kaspar AG, Thun  
Dentalhygienepraxis Tscherry Joder, Steffisburg  
die Mobiliar, Ivan Wytttenbach/Simon Zingg, Thun  
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun  
Epoca Haute Coiffure, Thun  
Frutiger AG, Thun  
Gerber Druck AG, Steffisburg  
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  
Sanitas Troesch AG, Gwatt  
Schlossapotheke, Thun  
Schneideratelier Bruno Wenger, Thun  
Schönau Drogerie, Thun  
Schönegg Garage AG, Spiez  
Spiraldynamik® Med Center Bern, Bern  
Stadtoptik, Thun  
Stoller Innendekorationen AG, Thun  
taktiv GmbH, Thun  
Terra-Domus Immobilien AG, Thun  
THUNcity/Innenstadt-Genossenschaft Thun (IGT), Thun  
UBS, Münsingen  
Velo Schneiter, Thun  
Vom Käser, Käsekeller Thun, Thun  
Wenger Fenster AG, Wimmis  
Zahnarztpraxis Dres. Schuler & Burri AG, Thun

**Gönner**

Kaufmann Beat, Iseltwald

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

**Herzlichen Dank**

**für die Unterstützung**

**von All Blacks Thun!**

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

**DANKE!**

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 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.