Schwarz auf Weiss

all blacks thun

Der Kerzerslauf im Frühling ist für viele eine erste Standortbestimmung für die neue Laufsaison. Diese «All Blacks-Gruppe» machte den Test; hintere Reihe von links: Susanne Acher, Denise Schneider, Andrea Rogg, Mirjam Mathys, Cornelia Ulmer, Bernhard Baumann und vorne von links: Hugo Schneider, Jürg Gertsch, Beat Rindlisbacher, Patrick Mathys, Jens-Uwe Eschenbach und Axel Weber.
Foto: aus Bilderchat

Save the date!

12. August 2025
Dritter Abendlauf 2025

22. August 2025
Vereinsbräteln im Pfadiheim Enzenbühl

23. August 2025
Thuner Stadtlauf

12. Oktober 2025
Vereinslauf Brienzerseelauf

Ein Gruss aus Bibbona, nach einer Laufrunde während des Trainingslagers 2025 in Cecina. Von Links Roger Leutert, Ursula Knecht-Imhof, Marion Leutert, Roland Riedener, Jens-Uwe Eschenbach, Andrea Kaufmann, Hugo Schneider, Corinne Singeisen, Manuel Mattioli; vorne Denise Schneider.
Foto: Trainingslager-Chat

Fritz Leibundgut wurde an den Marathon-Schweizermeisterschaften vom 11. Mai 2025 Schweizermeister in der Kategorie M60 mit der hervorragenden Zeit von 3:04:04! Herzliche Gratulation!
Foto: Fritz Leibundgut

Dein zuverlässiger Medienpartner

HTH
HOCH+TIEFBAU
HEIMBERG
hth-heimberg.ch

IHR VOLLTREFFER FÜRS BAUEN!

Im Zentrum unseres Handelns stehen Sie. Egal, ob es um das Realisieren von Neubauprojekten oder um das sorgfältige Umsetzen Ihrer individuellen Bauprojekte geht.
Kundenzufriedenheit ist unser höchstes Ziel.

Gregor Rösti

Ihre Ansprechpartner

Roman Rösti

033 439 45 45 - HTH-HEIMBERG.CH

Impressum

Informationsbulletin des Laufvereins
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:
18. August 2025

Auflage: 400 Exemplare

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

Vereinsadresse
All Blacks Thun
c/o Christina Zumbrunn
Jägerweg 3 | 3600 Thun
info@allblacks.ch

Vereinslokal
Primarschulhaus Allmendingen
3608 Thun

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

Trainingsbetrieb
Hugo Schneider
Quellenstrasse 1 | 3652 Hilterfingen
079 410 73 67
hugo.schneider@schneider-home.com

Anlässe
Bernhard Bieri
Eisenbahnstrasse 20 | 3604 Thun
079 220 24 30
hardyb@bluewin.ch

Layout
Jana Bally | jana.bally@icloud.com

Druck
Gerber Druck AG | 3612 Steffisburg
033 439 30 40
info@gerberdruck.ch

Editorial

Liebe «All Blacks»
Liebe Leserinnen und Leser

Wie geht es dir?

«Wie geht es dir?» – «Gut, danke, und dir?» So beginnt manch ein Gespräch, sei es mündlich oder per Nachricht. Eine vertraute Formel, freundlich gemeint, manchmal fast beiläufig. Und doch: Die Frage hat Gewicht. Denn sie fordert einen kurzen Moment der Selbstwahrnehmung.
Wie geht es mir wirklich?

Und welche Wege gehen wir weiter? Christina Zumbrunn, Hugo Schneider Hardy Bieri, Nicole Wyss, (v.l.n.r.) und Stefan Dähler (nicht im Bild) beraten darüber.
Foto: Stefan Dähler

Oft fällt es einem am leichtesten, einfach «gut» zu sagen. Man hat jetzt gerade nicht Zeit und Lust, darüber zu reden. Denn wenn man genau hinschaut, würde man fast immer auch etwas finden, das nicht so gut läuft. Aber: Wer sucht, der findet – das gilt auch im Negativen. Warum also nicht Gründe suchen, warum es einem **gut** geht?

Natürlich gibt es immer etwas zu verbessern, sei es persönlich oder im Verein. Ständig zu hinterfragen, ob alles gut genug ist, kann schnell zu Unzufriedenheit oder Unsicherheit führen. Manchmal ist es besser, einfach zu machen, statt zu grübeln. Es muss nicht alles perfekt sein – aber stimmig. Und was mir heute Sorgen bereitet, mag schon morgen nicht mehr so im Vordergrund stehen.

Auch im Vereinsleben stellt sich die Frage: Geht es uns gut? Der Vorstand wollte genau das wissen und hat im letzten Jahr mit einer Umfrage den Puls der Mitglieder gefühlt. Wie erleben sie unseren Verein? Was läuft rund, wo haben wir Luft nach oben? Die zahlreichen Rückmeldungen waren wertvoll und haben neue Impulse gegeben. Wie wir mit den Ergebnissen umgehen, ist im Beitrag auf Seite 7 zu lesen.

Wie lebendig unser Verein ist, zeigt sich in den Aktivitäten unserer Mitglieder. Ob am Wettkampf, im Training oder beim spontanen Lauf – jede Woche tragen «All Blacks» irgendwo eine Startnummer oder treffen sich, um gemeinsam eine Runde zu laufen. Einige Beiträge in dieser Ausgabe berichten davon.

Bleibt noch die Frage: Wie geht es **dir** – als Mitglied, als Teil dieses Vereins? Schön, wenn du sagen kannst: Gut! Und falls nicht: Sprich darüber. Du wirst jemanden finden, der dir zuhört. Ein Verein lebt davon, dass es seinen Mitgliedern gut geht.

Sportliche Grüsse
Euer Redaktor Roland Riedener

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

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
Bernstrasse 134, 3613 Steffisburg
033 437 37 00

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

Inhaltsverzeichnis

Seite

All Blacks News

Aus dem Vorstand – ein Blick in die Zukunft 7
Kleiderverkauf und neuer Bekleidungspartner 41
Neue Mitglieder 42

All Blacks People

Emanuel Ritzmann – am Erfahrung sammeln 11
Claudia Münger am Liverpool Halbmarathon 17
Am Lauberhorn Run mit Patrick Mathys 23

All Blacks Experience

Bericht vom Trainingslager 29
Vienna 2025 was calling 33
Unser Revier 36

All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren 43

all blacks thun

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

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

Auskünfte und Infos:
Rosmarie F. Aemmer | 033 335 88 66 | sponsoring@allblacks.ch

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
Julian von Känel

mobiliar.ch

Bernstrasse 7
3600 Thun
T 033 226 88 88
thun@mobiliar.ch

die **Mobiliar**

Jumpers Knee? Achillessehnen-Probleme?

Medwell Medical Wellness Center
KLINIK HOHMAD PHYSIOTHERAPIE

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

velo **SCHNEITER** GMBH

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** GMBH
Adlerstrasse 18 | 3604 Thun | 033 336 60 04
info@veloschneiter.ch | www.veloschneiter.ch

Blick in die Zukunft – Erfolgreicher Workshop des Vorstands

Stefan Dähler

Am Samstag, 3. Mai 2025, traf sich der Vorstand der All Blacks Thun zu einem Workshop, um zentrale Weichen für die Zukunft unseres Laufvereins zu stellen. In intensiver, aber auch inspirierender Atmosphäre wurden wichtige Themen diskutiert, reflektiert und visionär gedacht. Dabei standen strategische Zukunftsfragen, finanzielle Grundlagen, Mitgliederanliegen und die interne Kommunikation im Fokus – mit dem Ziel, unseren Verein nicht nur heute, sondern auch morgen stark, lebendig und gut aufgestellt zu halten.

Ein wesentlicher Teil des Workshops war der gemeinsame Blick nach vorne. Wohin wollen wir als All Blacks Thun in den nächsten zwei bis fünf Jahren? Was macht uns besonders – und wie bleiben wir auch in Zukunft attraktiv für bestehende und neue Mitglieder?

Die Diskussion zeigte deutlich: Der Verein soll weiterhin für Gemeinschaft, Freude an der Bewegung und ein starkes Wir-Gefühl stehen. Gleichzeitig wollen wir uns bei gesunden Finanzen gezielt weiterentwickeln – sei es in der Angebotsvielfalt, der Einbindung unterschiedlicher Altersgruppen oder in der Nutzung digitaler Möglichkeiten. Das Motto: Bewährtes bewahren, aber mutig in die Zukunft blicken.

Gesunde Finanzen – heute und morgen

Ein Verein lebt nicht nur von Leidenschaft, sondern benötigt auch stabile finanzielle Grundlagen. Daher war die Finanzstrategie ein zentrales Thema des Workshops. Gemeinsam hat der Vorstand kurz- und langfristige Massnahmen erarbeitet, um unsere finanzielle Gesundheit auch in Zukunft zu sichern. Es wurde intensiv diskutiert, welche Einnahmenquellen gestärkt, wo sich Ausgaben optimieren lassen, ohne die Qualität unserer Angebote zu gefährden oder welche Investitionen sich wirklich lohnen.

Das Ziel ist klar: Wir wollen unsere finanziellen Mittel so einsetzen, dass wir weiterhin attraktive Angebote für unsere Mitglieder schaffen können – ohne unsere Finanzielle Stabilität zu gefährden.

Die Strategie wird nun in den kommenden Vorstandssitzungen weiterentwickelt und konkretisiert.

Mitgliederbefragung: Euer Feedback als Kompass

Die durchgeführte Mitgliederbefragung war ein wertvoller Kompass für unseren Workshop. Der Vorstand hat die Rückmeldungen sorgfältig ausgewertet, offene Punkte priorisiert und in konkrete Handlungsansätze übersetzt. Es freut uns zu sehen, wie viele von euch sich eingebracht haben – das zeigt: Unser Verein lebt! Eure Wünsche und Anregungen helfen uns dabei, gezielte Veränderungen umzusetzen, Bewährtes zu stärken und neue Ideen anzustossen.

Es wurde deutlich: Die Mitgliederbefragung war kein Selbstzweck, sondern ein echter Wegweiser. Eure Meinung zählt – und sie fliesst direkt in die Weiterentwicklung des Vereins ein.

Kommunikation im Wandel: WhatsApp-Community geplant

Ein weiteres spannendes Thema war die interne Kommunikation – insbesondere über WhatsApp. Bisher gibt es eine Vielzahl an Gruppen, teils offiziell, teils inoffiziell. Um hier mehr Übersicht und Struktur zu schaffen, plant der Vorstand, alle bestehenden Gruppen in einer sogenannten **WhatsApp Community** zusammenzuführen. Diese neue Plattform wird es ermöglichen, verschiedene Gruppen unter einem digitalen Dach zu vereinen. So bleibt der Austausch lebendig – aber besser organisiert.

SAFE THE DATE

Lonza

gornergrat railway

matterhorn gotthard bahn

ZERMATT
MATTERHORN®

Was bedeutet das konkret?

• Alle bestehenden Gruppen sollen unter einem strukturierten Dach zusammengeführt werden

• Mitglieder können so gezielter Informationen erhalten – je nach Interesse und Gruppe

• Austausch wird einfacher, schneller und übersichtlicher

• Die Plattform lebt von aktiver Beteiligung – soll aber auch Klarheit schaffen

Wichtig:

Für offizielle Vereinsinformationen, die jedes Mitglied zuverlässig erhalten soll (z. B. Einladung Hauptversammlung), bleibt die E-Mail unser offizieller Kommunikationskanal.

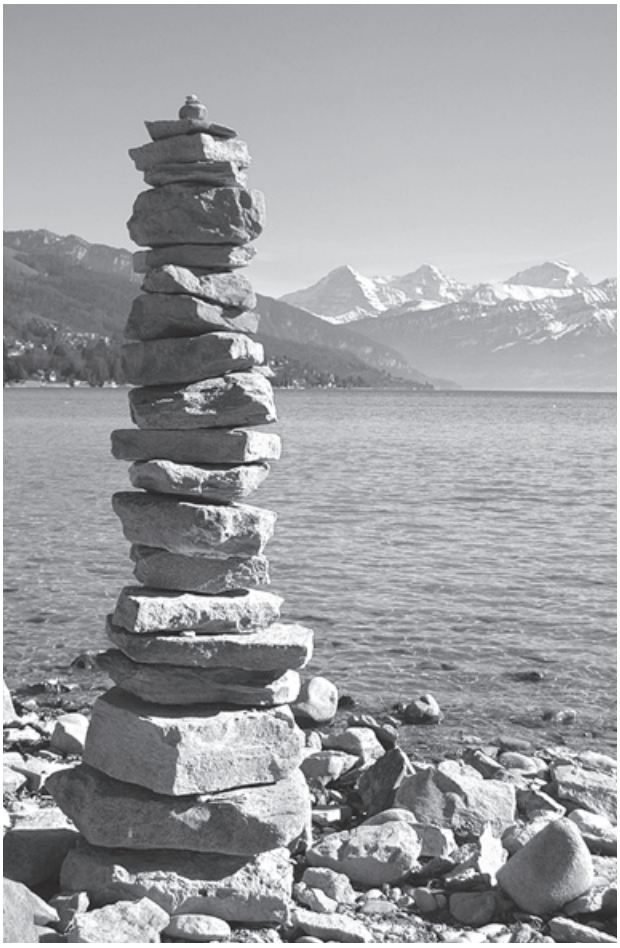
Wie geht es weiter?

Der Workshop war nur der Anfang. Die dort erarbeiteten Ideen und Massnahmen werden nun schrittweise in den kommenden Vorstandssitzungen vertieft, konkretisiert und – wo sinnvoll – zeitnah umgesetzt. Wir werden euch selbstverständlich auf dem Laufenden halten – sei es per Mail, an Vereinsanlässen oder in den kommenden Ausgaben dieser Zeitschrift. Der Dialog mit euch bleibt dabei zentral: Nur gemeinsam bringen wir All Blacks Thun weiter.

Fazit

Der Workshop war nicht nur effizient, sondern auch von einem starken Teamgeist geprägt. Mit frischem Wind, klaren Zielen und eurer Unterstützung im Rücken freuen wir uns auf die gemeinsame Zukunft von All Blacks Thun!

Intensives Arbeiten im BEKB-Atelier für die Zukunft der «All Blacks»; die Vorstandsmitglieder v. l. Christina Zumbrunn (Administration), Hardy Bieri (Anlässe), Nicole Wyss (Finanzen) und Hugo Schneider (Sportchef). Auf dem Bild fehlt Stefan Dähler (Kommunikation), er stand hinter der Fotolinse.



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

Kommt jetzt das Jahr der Bewährung für Emanuel Ritzmann?

Roland Riedener

Unsere Unterhaltung vom 9. April 2025, ca. 3 Wochen nach dem Rom-Marathon und 4 Tage vor dem Zürich-Marathon:

Roland: *Wie ist es gelaufen? Wie viele Marathons hast du seit deinem ersten Marathon in Zürich 2024 absolviert? Was ist dir vom «Run Rome The Marathon» geblieben?*

Emanuel: Rom war nach Winterthur, dem Mittelland-Marathon und dem Luzerner-Marathon bereits mein 5ter innerhalb eines Jahres. Ich weiss, das ist etwas viel, dieses Jahr möchte ich mich aber auf ausgewählte konzentrieren. Zürich soll das Hauptziel sein. Rom steckt mir noch in den Knochen – und am nächsten Sonntag ist schon der Zürich Marathon…

Es war mir bewusst, dass mit 4 Wochen eigentlich zu wenig Zeit zwischen den beiden Läufen ist, aber Rom musste einfach sein, und nach meinen bisherigen Marathons habe ich mich immer sehr rasch erholt. Ein erstes Mal in diese geschichtsträchtige Hauptstadt Italiens zu kommen, soll es wert sein. Ich konnte zusammen mit meinem Vater eine Woche in der «ewigen Stadt» verbringen; als Geschichtsprofessor wusste er genau, was es alles zu besichtigen gab. Für jeden Tag hatten wir einen Plan. Immer wieder sind wir weite Kilometer durch die Stadt gelaufen, waren den ganzen Tag auf den Beinen.

Rom war als Vorbereitungsmarathon gedacht, den ich nicht mit voller Geschwindigkeit laufen wollte. Seit Anfang Jahr habe ich mich nach einem Plan von Hugo Schneider vorbereitet. Die Vorgabe war, die ersten 7 km in einem DL 1 zu laufen, es folgen 14 km im DL 1/2-Tempo, dann nach der Hälfte 14 km im Wettkampftempo und schliesslich die letzten 7 km wieder langsamer, im DL 2-Tempo. Das hätte nach meiner Berechnung eine Zeit von 2:42 Std. ergeben müssen. Für Zürich ist mein Ziel 2:38 Std.

Auf unseren Stadtbesichtigungen lernte ich viele Sehenswürdigkeiten kennen, an welchen auch der Marathon vorbeiführt, und ich freute mich darauf, sie beim Lauf dann nochmals zu sehen und etwas darüber zu wissen. Ich sah aber auch die vielen Kopfsteinpflaster, die Ecken und Richtungsänderungen und auch die Höhenmeter, in der Ausschreibung stand 178 Höhenmeter. Also definitiv nicht eine Strecke für schnelle Zeiten, aber doch einzigartig und eindrucksvoll. Man merkt, dass der Kurs so angelegt wurde, um an möglichst vielen Sehenswürdigkeiten vorbeizukommen: Piazza del Popolo, Piazza Navona, die Engelsburg, die Spanische Treppe und der Trevi-Brunnen, um nur einige zu nennen, auch das Stadion von AS Roma wurde nicht ausgelassen. Weil das Jahr 2025 ein sogenannt «heiliges Jahr» ist, wurde der Lauf leicht angepasst, so dass man auch den Petersplatz streift, was in anderen Jahren scheinbar nicht möglich ist. Es geht auch immer wieder dem Fluss Tiber entlang, man überquert ihn einige Male. Eher mühsam ist das Abholen der Startnummer beim Palazzo dei Congressi (ausserhalb der Stadt), wo es auch eine grosse Sportartikel-Expo gibt: die Busfahrt dorthin dauert eine Stunde.

Der Lauf startet beim imposanten «Colosseo», dem grössten Amphitheater im alten Rom und heutigen Unesco-Weltkulturerbe. Die ersten 21 km ist es mir gut gegangen, und ich wurde immer ein wenig schneller. Nachträglich stellte sich heraus, dass ich zu schnell war, schneller als geplant. Als ich später das Wettkampftempo hätte aufnehmen sollen, wurde es aber sehr schwierig. Ich konnte nur noch so schnell laufen, wie es eben ging, ohne auf meine angestrebte Zeit achten zu können.

Ich merkte, mit den vielen Pflastersteinen und der verwinkelten Strecke war meine Vorgabe so oder so zu schnell. Hätte ich sie durchgezogen, wäre mir der Lauf sicher noch viel länger in

• 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

QualiCert
bleibgesund gmbh
wir bringen bewegung in ihr leben!

BLUMEN KASPAR

Blueme 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

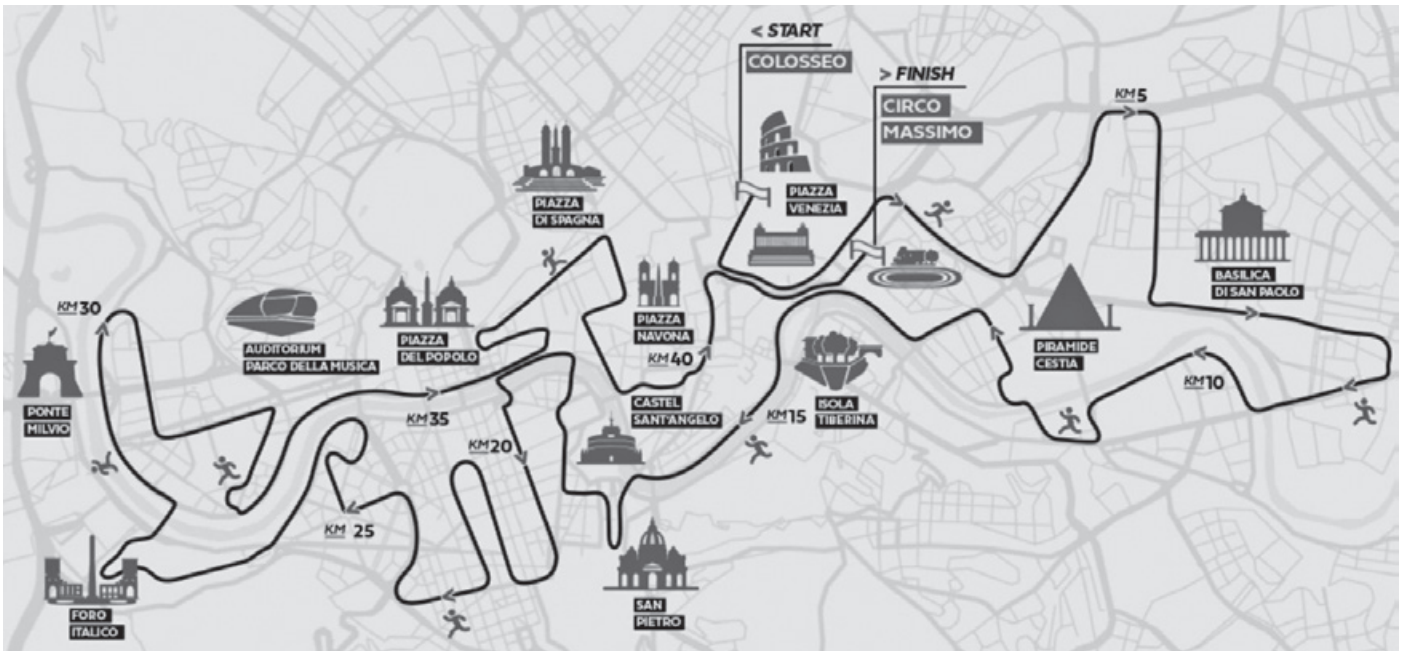
Restaurant Kreuz · 3608 Thun-Allmendingen
Tel. 033 336 80 60 · www.kreuz-allmendingen.ch

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

Warmduscher?

BACHER

bacher-thun.ch



Der Streckenplan des Rom-Marathons.

den Knochen geblieben, und ich war froh, dass ich das schon während des Laufs einsah.

Die Verpflegung des Veranstalters war für mich etwas komisch, es gab Fläschli mit einer Art Salzwasser. Das mochte ich gar nicht, probierte es nur einmal. Aber ich war darauf vorbereitet, wusste, dass es keine Gels gab und nahm meine eigenen mit. Auch ein Fläschchen «Sponsor Elektrolytes» hatte ich dabei und benötigte zusätzlich nur noch Wasser.

Es resultierte für mich doch noch eine Schlusszeit von 2:46:42 Std., immerhin mein schnellster Marathon. Es waren 56 Schweizer LäuferInnen am Start, die ersten 7 Plätze gingen allesamt an Kenianer, wie könnte es anders sein. Nach ihrem Einlauf erhöhte sich der Lärmpegel im Ziel, und frenetischer Jubel kam auf. Warum, fragte sich mein Vater, der im Ziel auf mich wartete. Es war wegen der beiden Italiener, einer sogar aus Rom, sie belegten die nächsten Plätze.

Was brauchst du im Ziel bei einem Marathon?

Eine warme Jacke und viel zum Trinken, dafür sorgte mein Vater. Das Ziel befindet sich im Circo Massimo, einer grossen Rasenfläche, in der Form einer riesigen Sportstätte. Auf den Erdwällen um das 600 m lange und 140 m breite antike Sportgelände herum gab es Tribünen mit Platz für 250'000 Personen. Wagenrennen, speziell 4-spännige, müssen zu Beginn unserer Zeitrechnung sehr populär gewesen sein, aber auch vielfältige andere Wettkämpfe fanden hier statt. Eine bombastische Sache muss das gewesen sein, hier konnten die Herrscher das Volk belustigen und bei Laune halten, umgekehrt erwarteten sie naturgemäss entsprechende Ehrerbietung.

Nach dem Lauf gab es keine lange Pause, schon am gleichen Tag wollte mein Vater unbedingt noch ein paar Sachen anschauen und bis am Mittwoch ging es nahtlos weiter mit Besichtigungen. Mit dem «Hotel Teatro Pace» in der Innenstadt hatten wir eine super gelegene Unterkunft als Basis für unseren Aufenthalt gefunden.

Emanuel Ritzmann mit seinem Vater im Ziel des Rom-Marathons im Circo Massimo.
Foto: Emanuel Ritzmann

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

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

www.ortho-team.ch

ORTHO-TEAM Thun
Marktgasse 17
3600 Thun

ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

Von links nach rechts: Das Kolosseum, die Engelsburg und der Petersplatz, die alle zu den zahlreichen historischen Sehenswürdigkeiten Roms zählen.
Fotos: Emanuel Ritzmann

Nach dem Zürich Marathon vom 13. April 2025 unterhielten wir uns wieder.

Roland: *Wie ist es dir in Zürich ergangen?*

Emanuel: Dafür ist es fast schade um deine Zeit!

Wieso, was ist geschehen?

Eine Woche nach Rom meldete sich in den Trainings die Hüfte mit stechenden Schmerzen, vor allem, wenn es bergauf oder bergab ging. Darunter litt die Trainingsqualität sehr. Eine Woche vor Zürich wurde mir klar, dass ich den Marathon kaum so laufen konnte, wie ich mir vorgestellt hatte. Nun, es ist jetzt so, wie es eben ist, ich konnte den Marathon nur so schnell laufen, wie es eben ging.

Hast du dich mit dem Gedanken befasst, nicht zu starten?

Nein, überhaupt nicht, daran habe ich nie gedacht. Diesen Marathon wollte ich so oder so laufen. Hätte eine richtige Verletzung gedroht, hätte ich es mir allenfalls überlegt, aber so nicht.

Standest du trotzdem voll motiviert am Start?

Klar, ich hoffte, dass es auf dieser flachen Strecke bis km 28 oder gar km 35 ganz gut gehen könnte und ich erst danach die Hüfte wieder spüren würde, wenn überhaupt.

Ich startete wie vorgesehen mit einer Pace von 3:40 Min. Das lief vorerst tipptopp, und ich plante, die Pace so lange durchzuziehen, bis sich die Schmerzen wieder bemerkbar machen würden, und erst dann, wenn nötig, das Tempo zu verlangsamen. Leider spürte ich aber schon bei km 16 wieder ein Stechen. Das war ein grosser Dämpfer für mich; ich musste deshalb früh die Geschwindigkeit drosseln und den Marathon – quasi im Verwaltungsmodus – mit einer Pace von 4:30 Min. fertiglaufen.

Du hattest eine Zeit von 2:53:09 Std., warst also immer noch 2:29 Min. schneller als letztes Jahr. Von schlecht kann keine Rede sein.☺

Ja doch, heute stehe ich natürlich an einem anderen Ort als letztes Jahr. Da bin ich noch mit dem Handy in der Hand gelaufen und vieles hat sich geändert. Ich habe ein richtiges Outfit für einen Marathon, Wettkampfschuhe und habe auch einige Erfahrungen gemacht. Obwohl «alles» falsch gelaufen ist, bin ich immer noch deutlich unter 3 Std. geblieben, und betrachte diese Zeit jetzt als «Trainingserfolg».

Die Ruhepause von 4 Wochen zwischen den beiden Marathons war eindeutig zu wenig, in dieser Zeit konnte ich mich absolut nicht erholen. Ich habe das Risiko in Kauf genommen, (würde es aber niemandem empfehlen), hatte zu wenig Erfahrung, um meine Situation korrekt zu beurteilen. In Rom bin ich ganz klar zu schnell gelaufen und nahm zu wenig Rücksicht auf den bevorstehenden Zürich-Marathon.

Jetzt habe ich mich auf das nächste Ziel eingestellt, ich möchte dieses Jahr den GP von Bern erstmals unter einer Stunde laufen.

Dort lief Emanuel eine super Zeit von 57:48 Min. (und war doch nicht zu 100 % zufrieden…)!

Herzliche Gratulation!

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!

Ein neuer Stil für Ihre Küche

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

Bad. Küche. Leben.

SANITAS TROESCH

Hofer AG
Sanitär und Heizung
seit 1969

Ihr kompetenter Partner für alle Sanitär- und Heizungslösungen.

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

Bei der Hofer AG sind Sie genau richtig!

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

Caudia Müngers Halb- und Ganz-Marathons

Roland Riedener (gemäss Unterhaltung mit Claudia Münger)

Claudia: Er ist sehr präsent, mein erster Marathon vor 2 Tagen in Genf, am 11. Mai 2025. Wenn ich die Augen schliesse, sehe ich die Bilder noch immer vor mir. Schon der Start war so emotional. Die vielen Leute um mich herum, und alle haben sich dieses Vorhaben erkämpft, sich nach ihren Voraussetzungen und Möglichkeiten vorbereitet. Nicht unbedingt Supersportler, aber alle mit ganz persönlichen Zielen. Es berührt mich, inmitten dieser Schar zu stehen – nun also auch ich. Damals war es ein leiser Gedanke – heute ist er Wirklichkeit geworden!

Damals – das war vor sieben Jahren. Ich wusste gar nicht, dass in Dublin an jenem Wochenende ein Marathon stattfand. Mein Mann und ich waren einfach auf Städtereise. Und noch viel weniger wusste ich, dass unser Hotelzimmer direkt über der Startlinie lag. Da auch ich gelegentlich joggte, im Sinne eines gesundheitsorientierten Trainings, war mein Interesse geweckt. Ich meinte: Diesen Start müssen wir uns anschauen.

Ich erwartete die typischen, drahtigen, verbissenen AthletInnen. Das mag auf die erste Startreihe zugetroffen haben – aber was ich sah, waren ganz normale Menschen: dicke, dünne, grosse, kleine, junge, alte – und alle Kombinationen davon. Das machte Eindruck. Und dann diese Emotionen: die Freude auf die bevorstehende Herausforderung, nach monatelanger Vorbereitung. So etwas selbst einmal zu erleben – das wäre lohnenswert. Vielleicht würde auch ich mir das eines Tages zutrauen?

Nun, in Genf war es also soweit. Es war bewegend, inmitten dieser Schar zu stehen. Jede und jeder hätte eine Geschichte zu erzählen, die hier ihren Höhepunkt findet. Und nun galt es für mich zu zeigen, dass ich das auch kann. Ich sehe den Lauf auch als ein Selbstexperiment: Was kannst du mit gezieltem Aufbau herausholen? Wie reagiert dein Körper auf die Belastung?

Roland: *Eigentlich wollten wir über deine Teilnahme am Liverpool-Half Marathon vom 23. März 2025 sprechen, nicht über Genf. Aber so kurz nach deinem ersten ganzen Marathon ist klar, dass dieser jetzt im Vordergrund steht. War Liverpool also Teil deiner Vorbereitung auf Genf?*

Ja, das passte perfekt. Ich habe gehört, dass viele London-Marathon-Teilnehmende das ähnlich sehen.

Aber wieso gerade Liverpool?

Ich kenne die Stadt sehr gut, war schon als Kind immer wieder dort – meine Tante lebt seit den 70er-Jahren in Liverpool, wir haben ein enges Verhältnis. Schon lange hatte ich den Wunsch, einen Besuch mit dem Halbmarathon zu verbinden. Jetzt hat es bereits zweimal geklappt.

Was gefällt mir an Liverpool? Diese nordenglische Stimmung, das irische Flair. Die Stadt liegt an der Mündung des Mersey River in die Irische See, die Leute sind unglaublich authentisch. Die Docks erinnern an eine Zeit, als hier 40 % des weltweiten Seehandels abgewickelt wurden. Zwischen 1830 und 1930 verliessen ca. 9 Millionen Menschen von hier aus Europa – in Richtung USA, Australien oder Neuseeland.

Liverpool ist keine makellose Vorzeigestadt wie z. B. Paris, sondern eher rau. In den 1970er- und 1980er-Jahren erlebte die Stadt einen wirtschaftlichen Niedergang – er ist teils heute noch spürbar. Wer Liverpool hört, denkt an Fussball, den Hafen – und an den Liverbird (ausgesprochen: «Laiwer-börd»). Dieses fabelhafte Wesen, halb Kormoran, halb Legende, ist das stolze Wappentier und Herzstück der Stadt – prominent zu sehen auf dem Liver Building. Dort oben blickt einer hinaus auf die Irische See und der andere über die Strassen Liverpools. Man begegnet ihm auch sonst überall, auf meinen Medaillen und T-Shirts und im Logo des FC Liverpool. Die Legende besagt: Sollten die Liverbirds je davonfliegen, würde die Stadt zerfallen. Für

Möbel | Ryter
Möbel nach Mass

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

SCHÖNAU DROGERIE
THUN

Mattenstrasse 2, 3600 Thun, Tel. 033 222 78 15
drogerieschoenau@drogovita.ch
Instagram: drogerieschoenau

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
Thunersee

die Menschen steht der Vogel für Zusammenhalt, Stolz und Widerstandskraft.

Mein erster Start im Ausland war 2024 hier in Liverpool. Entsprechend nervös war ich. Sehr früh stand ich auf dem Startgelände, wollte meine Nummer abholen – aber sie war nicht da! Mir wurde heiss und kalt – oh, jetzt hatte ich all diesen Aufwand, die ganze Vorbereitung, habe alles eingefädelt – alles für nichts. Die Dame am Schalter meinte nur: «Just don't panic, love!» Sie holte eine Ersatznummer aus einem grossen Karton, und alles lief wie am Schnürchen – Zeitmessung, Rangliste, alles funktionierte. Offenbar ist es normal, dass nicht alles immer reibungslos klappt. Aber niemand macht ein Drama draus – just don't panic. Das war nicht nur eine Erleichterung, sondern auch eine eindrückliche Lektion in britischer Gelassenheit.

Afternoon Tea in einer schicken Rooftop Bar mit Aussicht auf die Mündung des Mersey Rivers. Foto: Claudia Münger

2025 begleitete mich meine Freundin Andrea Raaflaub. Wir machten etwas Sightseeing – Dinge, die ich allein weniger getan hätte. Dazu gehörte auch eine Beatles-Tour. Man besucht Orte wie die Penny Lane oder das Strawberry Field, sieht, wo John Lennon oder Paul McCartney aufgewachsen sind. Und natürlich: ein Afternoon Tea auf einer Rooftop-Bar mit Blick auf den Mersey – Sandwiches, Scones, kleine Häppchen. Für den nächsten Morgen war das nicht ideal – Magenbeschwerden begleiteten mich während des Laufs – ich hätte es wissen müssen – aber es gehörte dazu.

Was gibt es über den Lauf selbst zu erzählen?

Es gab ein sehr schönes T-Shirt mit diesen Docks drauf ☺. Wenn das nicht reicht – die ganze Strecke ist flach und durchaus schön, führt durch Parks und das letzte Drittel entlang des Mersey. Start und Ziel sind bei den Docks, direkt beim Royal Liver Building. Der Lauf ist nicht spektakulär – es braucht schon das Interesse an der Stadt, ihrer Geschichte, der Musik oder dem Fussball, damit sich die Reise lohnt. Wettermässig braucht es auch etwas Glück. Wenn es windet, kann man nämlich kaum mehr einen Fuss vor den anderen setzen. 2025 war der Event mit 12'000 Teilnehmenden ausverkauft – es ist ein lokaler Lauf, die meisten kommen von hier, dem Ballungsraum Merseyside, zu dem sich die Stadt und die umgebenden Orte zählen. Die meisten LäuferInnen sind locker und spassbetont unterwegs. Sehr viele sind Teil von Charity-Teams und sammeln Geld für soziale Institutionen. Ich denke, dass nicht alle eine seriöse Vorbereitung hinter sich haben und sich bewusst sind, wie weit die 21,0975 km wirklich sind. Immer wieder kommen die Ambulanzen zum Einsatz.

Meine Prioritäten: 1. Keine Verletzung, 2. Spass beim Laufen, 3. ins Ziel kommen, 4. gute Zeit. Wenn Letzteres auch klappt – umso besser.

The Royal Liver Building, das Wahrzeichen von Liverpool mit dem Liverbird oben auf dem Gebäude. Foto: Claudia Münger

Andrea und ich hatten am Ende das Gefühl, unsere Zeit stimme nicht. Auf der Rangliste stand um die 10 Minuten mehr als wir selbst gestoppt hatten. Nach Klärung mit dem Veranstalter wussten wir, es wird nach der Guntime rangiert (Zeit vom generellen Startschuss bis zum eigenen Zieleinlanuf) und nicht nach der Chiptime (Zeit vom eigenen Überqueren der Startlinie bis zum Zieleinlauf). Ein Gerangel am Start gibt es aber deswegen nicht, man reiht sich trotzdem dort ein, wo es seinem

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**

Kissen mit Köpfchen – Beratung mit Herz

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

LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

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

Leistungsniveau entspricht. Ich kam auf 1:49:12 Chipzeit, nach Rangliste war es 1:58:53 – und dies trotz schweren Magens wegen des Vortags.

Geschafft! Claudia Münger (links) mit Freundin und Berufskollegin Andrea Raaflaub.
Foto: Claudia Münger

Wir beiden Schweizerinnen gingen nach dem Lauf sofort ins Hotel, um zu duschen und uns wieder frisch zu machen. Zum Abschied wollten wir noch zusammen Fisch und Chips essen gehen, Andrea musste am gleichen Tag bereits wieder zurückfliegen. Wir kamen ins Pub, es war vollgestopft mit LäuferInnen, alle noch in ihren Laufklamotten, alle mit der Medaille um den Hals, alle mit einem Bier in der Hand, eine riesen Party mit Livemusik war im Gang. Es sah aus, als ob die Teilnahme an dieser riesen Sause das eigentliche Ziel vieler TeilnehmerInnen war. Mit Stolz hat man seine Medaille begossen und ausgelassen seine Teilnahme gefeiert. Auch uns beiden hat das sehr gut gefallen.

Solange meine Tante lebt, werde ich Liverpool sicher wieder mit dem Halbmarathon verbinden – der Termin im März 2026 ist schon notiert!

Und heute, zwei Tage nach dem Genfer Marathon wirkst du mental top – wie geht's deinen Beinen?

Es fühlt sich an wie nach einem harten Training am Sonntag. Es ist mir super gelaufen, ich fühlte mich stets stark und konnte den Lauf von A bis Z geniessen. Die spezifische Vorbereitung hat sich ausbezahlt. Ich orientierte mich an den Empfehlungen eines Laufbuchs, wie schon bei den Halbmarathons. Selbst die 3 km Joggen am Vortag in Genf liess ich nicht aus. Ich sah das Ganze als Selbstexperiment: Was ist möglich mit systematischer Vorbereitung?

Ein Experiment, das 100 % aufgegangen ist: 2:02 Std. für die erste Hälfte, 2:02 Std. für die zweite – das schafft fast niemand, auch nicht nach so vielen Marathon-Teilnahmen. Ein sehr gut gelungenes Selbstexperiment – herzliche Gratulation!

In Genf hat auch die Ernährung gut geklappt. Alle 5 km gab es einen Verpflegungsstand, immer nahm ich einen Becher Isostar und ein Glas Wasser und bin kurz hingestanden. Ich sah, wie der Puls wunderbar herunterkam, das war super, so durfte ich das angeschlagene Tempo weiterlaufen.

An der Marathon-Messe haben Öko-Franzosen «Super-Öko-Bio-Hafer-Honig-Riegel» verkauft, in denen es Salz hatte. Man soll im Rennen zwar keine Experimente machen, und doch, und weil ich immer ein wenig Angst habe, Hunger zu bekommen, habe ich mir solche gekauft. So nahm ich im Rennen zwischendurch einen Bissen von diesem klebrigen Riegel und versuchte dann, ihn während eines Kilometers in den Magen zu spülen. Das ist nicht so «eingeschossen» wie ein Gel, aber ich hatte immerhin nach einer halben Stunde das Gefühl, die Energie komme wieder, und das mag mir sicher auch geholfen haben.

Die Strecke war sehr schön – durch Rebberge, Felder, Dörfer, erst zum Schluss geht's in die Stadt. Der Start liegt 45 m höher als das Ziel, zwischen km 32 und 34 geht es hinunter zum Genfersee, diesem folgt man danach bis zum Ziel auf der Pont du Mont-Blanc. Die letzten Kilometer waren hart – aber das gehört wohl dazu.

War das also nicht dein letzter Marathon?

Ich mache eigentlich nicht viele Wettkämpfe – aber dieses Jahr folgt noch ein zweiter Marathon, jener von Athen im Herbst. Erst zögerte ich – zwei Marathons in einem Jahr? Aber Athen war schon immer ein Traum. Ich habe am Gymnasium Altgriechisch gelernt, dieser Lauf hat für mich also eine besondere Bedeutung. Und ich freue mich, ihn mit einer grossen «All Blacks»-Gruppe zu erleben.

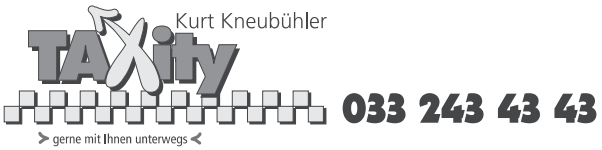
Souvenirs von den beiden Liverpool Halbmarathon Teilnahmen 2024 und 2025. Claudia Münger hat sie zum Interview mitgebracht.
Foto: Roland Riedener

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



Lauberhorn-Run vom 30. März 2025 mit Patrick Mathys

Roland Riedener

Die Organisatoren des Jungfrau-Marathons bieten einen ganzen Strauss an Erlebnissen für LäuferInnen an. Quasi im Rahmenprogramm des Hauptereignisses Jungfrau-Marathon (JFM) findet der Harder Run statt, dazu gibt es auch einen Minirun sowie einen Minimarathon und das Pararace. Im Weiteren wurde wegen der durch Covid bedingten Absage des JFM im Jahr 2020 der Supporter-Run ins Leben gerufen. Das ist ein individueller Berglauf auf markierter Strecke von Lauterbrunnen auf die Kleine Scheidegg. Die Zeitmessung und die Strecke sind dieses Jahr vom 1. Juni bis 31. August 2025 geöffnet.

Es gibt auch noch den **Jungfrau-Lauberhorn-Run** Ende Winter, der auf der offiziellen Lauberhorn Weltcup-Abfahrtsstrecke stattfindet. Im Ziel der Internationalen Lauberhornrennen erfolgt der Start. Danach geht es hinauf zum Starthaus.

Ein anderer, ein bisschen verrückter, anforderungsreicher und doch lustiger Wettkampf mit folgenden drei Kategorien:

Need4Speed – «Gring ache u uecheloufe», so heisst es in der Ausschreibung. In dieser Kategorie laufen alle ambitionierten Teilnehmenden. Die Rangliste entspricht den gelaufenen Zeiten.

Run4Fun – «egal wie schnell, ein Lauf für die Geniesser», hier steht der Spass im Vordergrund. Sieger ist, wer der Durchschnittszeit aller Run4Fun-Teilnehmenden am nächsten kommt.

Dress4Success – «Kreativität ist gefragt». Ob Pirat, Dinosaurier oder Steinbock, die ausgefallenste Kostümierung wird gesucht. Eine Jury bewertet die Outfits, das originellste Kostüm gewinnt.

Wer könnte uns besser von diesem Lauf erzählen als der mehrfache Teilnehmer von All Blacks Thun, Patrick Mathys?

Wie viele Male bist du schon dabei gewesen,
Patrick? Wie läuft dieser Wettkampf ab?

Ich habe schon dreimal mitgemacht, immer mit Andrea Rogg, Axel Weber und Mirjam, alle von All Blacks Thun. Insgesamt gab es bereits 8 Austragungen. Wir starten jeweils in der Kategorie «Run4Fun», diesmal als «Hawaii Brüder», in entsprechenden leuchtenden Hemden und die Frauen in pinken Farben.

Es ist aber die Kategorie «Dress-4Success», bei der die Kostümierung so richtig ausgelebt wird. Hier entscheidet diese auch über Sieg und Niederlage ☺. Da steigen zum Beispiel zwei Gondeln den Berg hoch oder ein Elvis Presley rockt durch den Hundschopf.

Die vier «All Blacks» am Start des Lauberhorn-Runs. V.l.n.r. Axel Weber, Andrea Rogg, Mirjam Mathys und Patrick Mathys.
Foto: Patrick Mathys

Das alles soll aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass (fast) alle schnell oben ankommen wollen und ihr Bestes geben. Die Strecke misst zwar nur 4,48 km, aber es sind 1'028 Höhenmeter zu bewältigen. Dieses Jahr herrschte prächtiges Wetter, es war warm, vor allem im unteren Teil. Im Starthang war die Unterlage bereits äusserst weich und sulzig, die Strecke liess heuer keine schnellen Zeiten zu.

Trotzdem wird losgesprintet als ginge es um viel Geld – geht es eben auch. Oben bei der Einfahrt in den Zielhang stehen nämlich zwei Torflaggen, daran winken, mit einer Wäscheklammer befestigt, je eine Tausendernote, die schnellste Frau und der schnellste Mann über diese ersten Meter können sich die Note einstecken. Mit diesem «Royal Sprint» wird das Starter-

Grosse Auswahl an Vorhang- und Möbelstoffen

Ihr **Vorhangparadies** in Thun!

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

* Flächenvorhänge
* Streifenvorhänge
* Plissees
* Anfertigung 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

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

Sport genügt, um den Körper zu trainieren? Jein! Denn jeder Sportler generiert einen zusätzlichen Nutzen aus Krafttraining. Meist legen Sportler ihren Fokus überwiegend auf die Entwicklung der leistungsbestimmenden Muskeln. So stehen bei Läufern vor allem die Beine im Fokus, während Rücken, Nacken, Schultern, Arme und Brust buchstäblich auf der Strecke bleiben. Ein ergänzendes Krafttraining für den Aufbau der Ziel- als auch der Hilfsmuskulatur ist für jeden ambitionierten Sportler ein Muss.
Mit zwei kurzen und intensiven Einheiten à 30 Minuten pro Woche bietet Kieser – seit über 50 Jahren spezialisiert auf Krafttraining – ein effizientes Trainingsprogramm für den Muskelaufbau, inklusive medizinischer Trainingsberatung, individuellen Programmen und Rückenanalyse zur Validierung des Trainingserfolgs.

Muskuläre Dysbalancen ausgleichen

Das Training ist darauf ausgerichtet, alle wichtigen Muskeln und Muskelgruppen zu trainieren, wobei Beuge- und Streckmuskeln ausgewogen und mit Hilfe der Geräte über den gesamten Bewegungsumfang gestärkt werden. Damit vermeiden oder korrigieren Sportler muskuläre Dysbalancen und schützen sich vor Fehlhaltungen und Beschwerden.

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

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

Leistungspotential ausschöpfen

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

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

Adresse
Kieser Training Schweiz AG
Malerweg 2
3600 Thun

Tel. +41 33 222 03 83
thun1@kieser-training.com
www.kieser-training.ch

KIESER

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

Ihre Lieferantin für Büromaterial.
GRATIS Lieferung Thun und Umgebung. Kein Mindestfakturawert. Jeden Monat viele Aktionen.
Auch Kleinkunden herzlich willkommen.

feld so richtig in die Gänge gebracht. Aber erst, wenn Mann oder Frau das Ziel erreicht hat, kann die echte Note in Empfang genommen werden.

Das Ziel-S sauber zu erwischen ist im Aufstieg natürlich kein Problem ☺. Man sucht sowieso auf der ganzen Strecke die Fusstapfen der vorderen LäuferInnen, so kann man besser abstossen und rutscht bei zwei Schritten vorwärts nicht gleich wieder einen zurück.

Bald kommt das Österreicherloch, vor Jahren hatten unsere Nachbarn an dieser Stelle immer grosse Probleme, verloren viel Zeit oder wurden von der Strecke gespickt. Dieses Jahr haben alle die Stelle problemlos passiert, ich konnte jedenfalls niemanden mehr neben der Piste ausmachen.

Weiter geht es über den Silberhornsprung zum Seilersboden, es ist für ein paar Meter weniger steil, ich wage mal, ein paar Schritte zu «jöggerlen». Spätestens im Hanneggschuss ist aber fertig mit Schuss, geschweige dann durch die Langentrejen; lange, lange zieht es sich dort hin. Die Skipisten sind immer noch offen, hie und da stoppen ein paar Skifahrer an der Seite der Strecke und schauen sich unsere Bemühungen an. Es kommt ein Punkt mit Namen «Wasserstation», hier gibt es aber nicht Wasser, das muss man selber mitnehmen, es gibt unterwegs auch keine Verpflegung.

Durch die Bahnunterführung gelangt man zum «Kernen-S». Spektakulär, wie Bruno hier vor

Der Streckenplan der Lauberhorn-Abfahrt. Bild: Wikipedia

Jahren stürzte. So hoch wie die Geschwindigkeit von ihm hier gewesen sein muss, so hoch ist jetzt mein Puls. Man realisiert auch, wie eng die Abfahrtsstrecke an dieser Stelle ist – selbst ohne Strohballen – das muss man erst mal «preiche». Es gilt, sich auf den letzten Teil der Strecke einzustellen mit dem spektakulären Hundschopf. Aber zuerst geht es noch um den Canadian Corner. 1976 sind die Kanadier hier gleich reihenweise von der Piste geflogen. Eigentlich ein bisschen fies, diese Bezeichnungen, aber der kommende steile, letzte Abschnitt der Strecke ist ja für uns nicht weniger fies...

Beim Hundschopf, diesem legendären Sprung zwischen den Felsen, ist die Strecke komplett vereist. Für uns LäuferInnen wurden Seile montiert, an denen man sich hochziehen konnte. Ohne diese Hilfe käme man dort nur mit Steigeisen durch. Die ganze Strecke wird für den Lauberhorn-Run sowieso nicht extra präpariert, sie ist einfach so, wie sie ist. Man lernt im Aufstieg seine Kraft dosiert einzusetzen, stösst man zu stark ab, rutscht man aus, je müder man wird, desto weniger ist das der Fall ☺. Alle, auch die ganz Schnellen, laufen mit Stöcken, um die Beine zu entlasten und dem Ausrutschen entgegenzuwirken.

Über den Traversenschuss kommt man zum Russisprung, und man sieht das Starthaus bzw. unser Ziel. Es ist zwar weiter weg als es aussieht, aber es kann eigentlich nichts mehr schief gehen. Bei diesem Lauf geht es sowieso in erster Linie ums Mitmachen. Viele Teilnehmende nutzen den Event als sportliche Herausforderung, ohne Zeitdruck – das wird vom Veranstalter auch so kommuniziert. Auch wer wandert oder gemütlich läuft kann mitmachen. Es gibt aber einen Besenläufer, irgendwann wird die Infrastruktur wieder abgebaut. Wenn du unter 2:15 Stunden bist, denke ich, bist du auf der sicheren Seite.

E L E K T R I K
MARKUS WENGER

ELEKTROINSTALLATIONEN
PHOTOVOLTAIKANLAGEN
SERVICE • REPARATUREN

Schulstrasse 65C • 3604 Thun
Wylergasse 30 A • 3608 Thun
T 033 335 00 30
info@elektrik-wenger.ch

www.elektrik-wenger.ch

IHR ELEKTROFACHMANN

Spiraldynamik
intelligent movement

Das Spiraldynamik Med Center Bern bietet:

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

Unser Arzt- und Therapeutenteam berät dich gerne!

Termine unter:
- 031 330 42 00
- bern@spiraldynamik.com

Spiraldynamik® Med Center Bern
Optingenstrasse 1, 3013 Bern

www.spiraldynamik.com

Ausmessen und Beratung sind kostenlos:
Vorhänge, Raff- und Faltstoren, Rollos, Plissées, Horizontal- und Vertikallamellen, Flächenvorhänge, Hafttextilien

Beratung und Bemusterung sind kostenlos:
Polsterarbeiten aller Art: Stühle, Hocker, Sessel, Sofas u.s.w.
Konventionelles Polstern: Stilgerecht in alter Handwerkskunst mit Möbelfedern und Rosshaar.
Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.

ATELIER
INNENDEKORATION
BOUTIQUE
ENGEL AG
MURIZENTRUM
THUNSTRASSE 84
3074 MURI
TEL 031 951 40 30
engel@muri-be.ch
www.engel-muri.ch

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

Zwei «Seilbahngondeln» kämpfen sich den Berg hoch. Das Siegerteam in der Kategorie «Dress4Success».
Foto: Facebook

Der bekannte Bergläufer Jonathan Schmid aus Adelboden siegte diesmal in 44:44 Min.; wegen der weichen Bedingungen war er 6 Min. langsamer als auch schon. Bei den Frauen war es Simone Troxler in 52:20 Min., ich selber benötigte 1:05 Std., was mir aber einen hinteren Rang eintrug. In meiner Kategorie steht jene oder jener oben auf der Rangliste, welche der Durchschnittszeit der Teilnehmenden am nächsten kommt. Dafür waren wir 4 «All Blacks» aber alle deutlich zu schnell. Der Aufstieg verbraucht viel Energie, man kommt enorm ins Schwitzen. Froh ist man um die Verpflegung im Ziel und auch um sein Gepäckstück, das man entgegennehmen kann. Schuhe, Socken und Füsse sind sowieso «pflotschnass», das war diesmal nicht zu vermeiden. Um auf die Kleine Scheidegg zu gelangen, gäbe es zuerst einen Marsch hinüber zum entsprechenden Sessellift zum Runterfahren, dann ginge es mit der Bahn zurück nach Wengen zum Start. Oben ist man immerhin auf 2'315 m über Meer, gerade bei schlechtem Wetter nicht zu unterschätzen, d. h. man muss sich sofort warm anziehen.

Wir entschlossen uns, bei diesem schönen Wetter gleich wieder hinunterzulaufen bzw. zum Ziel hinunterzurutschen, wir hatten viel Spass dabei. Zum Teil glitten wir auch auf Plastiksäcken den Berg hinab. Hätte es Muskelkater gegeben, wäre er sicher vom Abstieg und nicht vom Aufstieg gewesen.

Unten in Wengen bei der Curlinghalle, wo am Morgen die Startnummernausgabe war, konnte man duschen. Dort fand auch die Rangverkündigung statt, und es wurde eine Pizza-Party organisiert. Bei guter Stimmung ging so ein gemeinsam verbrachter, erlebnisreicher Sonntag zu Ende. Ich denke, das nächste Jahr werden viele der TeilnehmerInnen wieder kommen.

Am 22. Juni 2025 wurde ein Teil der Asche von Uele Thönen, unserem ehemaligen Ehrenmitglied, im Zielbereich des Jungfrau-Marathons auf der Kleinen Scheidegg verstreut. Freunde, Angehörige sowie einige Mitglieder von All Blacks Thun begleiteten die Asche auf dem Weg von Interlaken hinauf zur Kleinen Scheidegg. Die Bilder erinnern an einen besonderen Tag in den Bergen – getragen von schönen Momenten, trotz des traurigen Anlasses.

PROBST
OPTIK

Die besondere Art
Brille zu tragen.

Marktgasse 17
3600 Thun
probst.ch

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

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

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

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

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

Das war mein Trainingslager 2025 in Cecina

Denise Schneider

Endlich konnte ich dieses Jahr bei meiner jetzigen Arbeitsstelle eine Ferienwoche für das Trainingslager planen.

Voller Freude und Spannung sind die Teilnehmenden der zweiten Trainingslagerwoche am Samstag, 12. April 2025, nach Cecina in die Toskana gereist. Mit einem Begrüssungs-Apéro im Hotel hat unsere Woche begonnen. Wer bereits die erste Woche gebucht hatte, wurde mit Wetterglück belohnt, es gab jeden Tag Sonnenschein zu geniessen. Aber für die zweite Woche war Regenwetter angesagt, und die Prognose sollte sich erfüllen. Zwar gab es Tage, an welchen ein Training ohne Regen möglich war, aber des Öftern wurden wir nass bis auf die Haut. Sonnenschein gab es in diesen 7 Tagen kaum, ausser auf der Heimreise…

Gemeinsam trainiert wurde trotzdem jeden Tag, ausser am Mittwoch. Einige haben diesen freien Tag für Ausflüge genutzt, während andere es nicht lassen konnten, sich doch noch auf eine Laufrunde zu begeben.

Jeweils am Morgen wurde ein Lauftraining angeboten, und am Nachmittag fanden Kraft- und Stabi-Übungen auf dem Programm, aber Indoor.

Terminliche Umstände brachten es mit sich, dass in der ersten Woche vorwiegend LV Thun-Mitglieder teilnahmen, während in der zweiten Woche mehr All Blacks Thun-Mitglieder anwesend waren. Nachdem am Montag die vorgesehene Trainingsleitung für die zweite Woche wetterbedingt nach Hause fuhr, übernahmen Hugo Schneider mit Unterstützung von Roland Riedener die Leitung. Dank ihren Erfahrungen und Routine konnten wir trotzdem abwechslungsreiche Trainings geniessen. Es hat an nichts gefehlt, Mobilisation, Laufschule, Dauerlauf, Intervalltraining, Geländelauf, Stabilisationsübungen und Krafttraining, alles stand mal auf der Agenda. Alternativtraining wie Radfahren oder Schwimmen war wegen des schlechten Wetters nicht gut möglich. Jens und Hugo haben aber trotzdem eine trockene Phase für ein Radtraining genutzt.

Die beiden ambitionierten Langstreckenläufer Stefan Trummer (Sieger «SwissCityMarathon» Luzern 2016) und Hamse Dhabar (Sieger Altstadt GP Bern 2025), beide LV Thun, waren die zweite Woche auch mit uns. Sie trainierten aber in anderen Sphären, nach einem Plan von Marcel Briggen. Es war schön und interessant, die beiden Spitzenläufer morgens und abends beim Essen um uns zu haben. Vor allem wurde mir wieder einmal richtig bewusst, wie hart sie trainieren müssen, um ganz vorne mitzuhalten. Auch die Ernährung ist ein Riesen-Thema, dazu konnte ich viel mit Stefan Trummer reden, über seine Erfahrungen und seine Gewohnheiten vor und während eines Marathons.

Ein Highlight der Woche war für mich einerseits der Dienstag, als wir eine wunderschöne Laufrunde in Bibbona unternahmen. Mit toller Weitsicht, etwas Höhenmetern und ohne Regen wurde sie ein bleibendes Erlebnis.

Unterwegs im Wald oberhalb von Bibbona, im Naturschutzgebiet «Macchia della Magona». Von links Corinne Singeisen, Roger Leutert, Denise Schneider und Roland Riedener. Foto: Denise Schneider

GLB
planen bauen einrichten
Voll Power...
... planen, bauen und richten
wir Lebensräume ein.
Auf glb.ch surfen
oder QR-Code scannen
und GLB entdecken!

Anderseits fand ich auch das Training am Donnerstagmorgen sehr abwechslungsreich und effektiv. Im Pinienwald in Cecina Mare hat Hugo mit Markierungshütchen eine Strecke abgesteckt. Nach einem intensiven Mobilisierungstraining trainierten wir Sprints, abwechselnd mit Dauerlauf-Einheiten. Wir schafften es gerade in die Autos, als wieder mal ein Regenguss niederprasselte. Im Trockenen konnten wir danach unsere Laufstile auf Hugos Videoaufnahmen begutachten.

Mobilisierungsübungen vor einem intensiveren Training im Wald von Bibbona.
Foto: Hugo Schneider

Das Zusammensein mit Gleichgesinnten ist immer sehr schön und bereichernd. Nur schon deshalb liebe ich solche Trainingswochen oder Laufreisen. Es ist wegen der Mischung aus Training, zusammen essen und plaudern, freie Zeit verbringen und neue Orte und Landschaften kennenlernen.

Das Bowling am zweitletzten Abend war nicht nur eine schöne Abwechslung, es wurde auch offensichtlich, dass die Begabung für schnelles Laufen auch beim Bowling zu vielen Punkten führt…☺

Die Regeneration ist bei einer so intensiven Woche extrem wichtig. Ich bin mir jedenfalls nicht gewohnt, jeden Tag zu trainieren. Zum Glück hatte es in der Hotelanlage ein Kneipp-Bad, und meine Black Roll war auch oft im Einsatz. Ich finde es sehr interessant, die Grenzen auszutesten und meinen Körper in diesen Tagen besser kennen zu lernen.

So eine Trainingswoche kann ich nur empfehlen, wer das noch nie gemacht hat, muss es kennenlernen, es ist etwas Tolles.

Herzlichen Dank den Organisatorinnen und den Trainingsleitern für Euer Engagement!

Ich komme wieder...!

Ein Wiederkommen – wohin?

Noch ist offen, wie und wo ein nächstes Frühlingstrainingslager stattfinden wird. Die beiden langjährigen Organisatorinnen Anja Ringgenberg und Melanie Spori erwägen, sich künftig dem Trainingslager des LV Thun anzuschliessen – das jeweils in Calella (Spanien) stattfindet.

Falls es so kommt, stellt sich für All Blacks Thun die Frage:
Wollen wir weiterhin in Cecina (Italien) bleiben? Wenn ja, bräuchte es nicht nur eine neue Person, die sich der Organisation annimmt – wir müssten auch eine Gruppengrösse von mindestens 20 Teilnehmenden erreichen, damit das Hotel seine Öffnungszeiten weiterhin auf uns abstimmt. Oder wäre ein gemeinsames Lager mit dem LV Thun eine willkommene Alternative?

Wie die letztjährige Mitglieder-Umfrage gezeigt hat, ist das Interesse an einem Trainingslager nach wie vor gross. Es wäre schön, wenn diese Tradition, die schon fast seit der Gründung von All Blacks Thun besteht – damals noch in Tirrenia – weitergeführt werden könnte.

Bis zur nächsten Ausgabe unseres Bulletins sollte Klarheit herrschen.

persönlich | nachhaltig | gemeinsam | wirtschaftlich

zaugg Kälte +Klima Wärme
KÄLTERING

Bierigutstrasse 22, 3608 Thun
033 334 88 22
zaugg.com

baumann elektro

jung, dynamisch und motiviert

Baumann Elektro AG, Münsingen
Südstrasse 1 | 3110 Münsingen

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

Photovoltaikanlagen | Elektroinstallation | Telekommunikation | Service & Unterhalt | Haushaltgeräte

Vienna 2025 was calling

Astrid Leutert – Autorin und Bilderlieferantin

Am 6. April 2025 war es soweit: der Wien-Marathon rief und eine mutige 6-köpfige Crew von All Blacks Thun folgte diesem Ruf mit dem Ziel, die österreichische Hauptstadt im Sturm zu erobern und die 42,195 km in Schallgeschwindigkeit zu bezwingen.

Nach Wochen und gefühlt Jahrzehnten der Vorbereitung war es endlich Zeit, abzuheben – natürlich zuerst per Flugzeug in Richtung Wien, und dann, wortwörtlich, auf die Strecke. Bereits am Donnerstag oder Freitag reisten die meisten von uns in die Stadt der Sachertorte und Opernbälle an. Die Tage vor dem Marathon standen ganz im Sinne der Erholung und (fast genauso wichtig) der kaiserlichen Stadterkundung: ein wenig Sightseeing, eine Stadtrundfahrt durch Wien, eine «Melange» trinken in einem der vielen Kaffeehäuser, natürlich auf das Riesenrad am Prater hüpfen und den spektakulären Blick über die Stadt geniessen.

Astrid Leutert, Marco Rohrbach, Denise Broger und Felicia Liechti-Odermatt (v.l.n.r.) präsentieren ihre Startnummer.

Vollgepumpt mit Kohlenhydraten in Form von Spaghetti und Co, fanden wir uns am Sonntag mit vollen Speichern, jedoch bei frostigen Temperaturen um den Gefrierpunkt, im Startgelände ein – die Bise, ein windiger Geselle, der jede Frisur in ein Kunstwerk verwandelte, war unser treuer, wenn auch kühler Begleiter. Umgeben von knapp 30'000 weiteren Laufverrückten fiel pünktlich um 9 Uhr der Startschuss für unser Abenteuer.

Beat und ich legten zuerst los, dicht gefolgt von Cornelia. Schliesslich nahmen auch Marco, Feli und Denise die 42,195 km in Angriff. Beat, präzise wie ein Schweizer Uhrwerk, legte die erste Hälfte des Rennens mit einem Lächeln im Gesicht zurück und zeigte, dass die Bise für ihn ein laues Lüftchen war. Mit einer beeindruckenden Zeit von 2:55 Std. überquerte er die Ziellinie. Ich vernahm bereits im Vorfeld des Marathons ein leichtes Knirschen im Getriebe (resp. im Chassis), setzte aber alles daran, die magische 3-Stunden-Marke zu knacken. Alles lief glatt – bis Kilometer 32, als der berüchtigte «Hammermann» auftauchte. Mit letzter Kraft erreichte ich das Ziel in 3:06 Std. und realisierte, dass der Hammermann in Wirklichkeit besser aussah als in den schaurigen Erzählungen. Cornelia, unser Gute-Laune-Paket, trat mit dem Fingerschnippen eines Magiers an, bereit, eine persönliche Bestzeit zu zaubern. Obwohl die Kälte und die quirlige Bise ihre Pläne ein wenig verwehten, kämpfte sie sich in 03:20 h tapfer ins Ziel. Marco, der seit Monaten mit einem störrischen Fersensporn zu kämpfen hatte, entschied sich klugerweise für den Halbmarathon, anstelle des ursprünglich geplanten Marathons. Feli, seine loyale Windschattenläuferin, entschied sich, ihm anzuschliessen (die Läufer/Innen des Halbmarathons und des Marathons starteten gleichzeitig), mit dem Ziel jedoch, den vollen Marathon zu laufen. Doch wie man so schön sagt, steckt der Teufel im Detail – oder in diesem Fall bei Kilometer 15. Ein plötzlicher Schmerz im Knie hinder-

EXPEDITIONEN
TREKKING
SKITOURENREISEN
BERGSTEIGEN

K&P
DIE BERGFÜHRER

K&P DIE BERGFÜHRER –
Dein Partner für professionell organisierte und geführte Expeditionen, Skitourenreisen und Trekkings weltweit sowie Hoch- und Skitouren in den Alpen.

K&P DIE BERGFÜHRER GmbH
Neubrückstrasse 166
CH-3012 Bern

T +41 (0)31 381 23 33
M office@kobler-partner.ch
W kobler-partner.ch

te Marco daran, die letzten Kilometer vollends durchzusprinten. «Ätsch», schien der Schmerz zu spotten, als Marco dennoch eine respektable Zeit von 1:55 Std. erzielte. Der Meniskus schien in seiner kleinen, aber überaus auffälligen Rache heimlich vor sich hin zu kichern. Feli, voller Energie und bestens mit Gels in allen möglichen Geschmacksrichtungen versorgt, überquerte die Ziellinie unter 3:50 Std. – was für eine Heldentat – und das trotz der eisigen Bedingungen und Temperaturen, die selbst Pinguine bibbern lassen würden! Unsere Denise, die zwar kein Mitglied von All Blacks Thun ist, aber uns allen aus der legendären Laufwoche mit Viktor Röthlin in Andalusien bekannt ist, konnte eine persönliche Bestzeit im Marathon feiern: Bravo!

Resümee des Wien-Marathons: Die frostigen Bedingungen verwandelten die Teilnehmenden in echte Helden. Die Organisation war meisterhaft, die Stimmung schlichtweg unvergleichlich, und schliesslich schafften es alle «All Blacksler» (mehr oder weniger heil) ins Ziel. Ein bisschen Schmerz gehörte eben dazu, damit man sich beim abendlichen Aperitif und Wienerschnitzel im Wiener Altstadtflair wie ein echter Champion fühlen konnte.

Bei einem gemeinsamen Wienerschnitzelschmaus wird wieder Energie getankt und die Erfahrungen des Tages ausgetauscht. V.l.n.r. Felicia Liechti-Odermatt, Marco Rohrbach, Astrid Leutert, Cornelia Ulmer, Beat Rindlisbacher und Denise Broger.

Und so feierten wir bis tief in die Nacht, schmiedeten bei Schnitzel und Vino schon die nächsten Abenteuer, denn eins ist klar: Marathon läuft sich eben in der Gruppe noch viel besser. Na dann, auf ins nächste Laufabenteuer!

Der Stephansdom in Wien.

Fiaker vor der Hofburg.

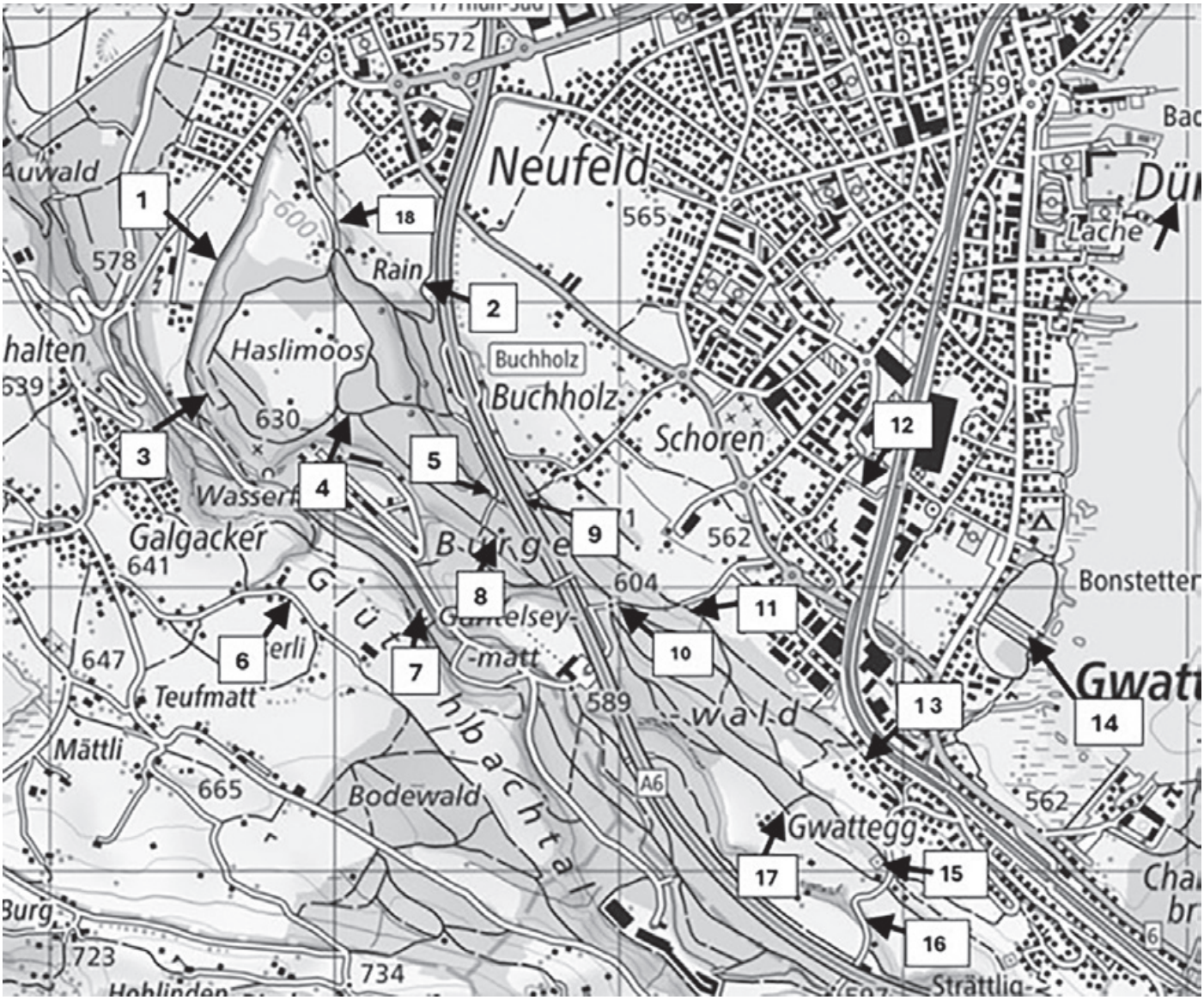
Cornelia Ulmer und Beat Rindlisbacher – ein Stück Sachertorte nach dem Marathon, das liegt alleweil drin.

Unser Revier

Roland Riedener

Die ganz Grossen dieser Welt stecken neuerdings ihre Reviere neu ab, auch indem sie die Benennung von beanspruchten Gebieten einfach nach eigenem Gusto ändern.

Wir machen das schon lange ☺, wir beanspruchen unser Revier auch schon seit 38 Jahren! Es gibt viele, vor allem in den Morgengruppen geläufige Ortsbezeichnungen in unserem Trainingsgebiet. So wird es einfach, einen Treffpunkt während eines Trainings zu bestimmen oder eine Laufroute zu erklären. Kennst du diese Stellen auch? Teilweise sind die Bezeichnungen offiziell, teilweise All Blacks Thun-spezifisch. Es lohnt sich, diese zu kennen – nicht, dass wir das Gebiet beanspruchen werden (wenigstens vorläufig) – aber die Namen anwenden, das tun wir oft.☺



Kennst du die Bezeichnung der nummerierten Stellen in unserem Trainings-Revier? Trage die entsprechende Nummer in der Tabelle ein und überprüfe auf Seite 39.

Ort	Nummer
Garderobe	
Hundeplatz	
Röhre	
Ringe	
Tropfsteinhöhle	
Waldhütte	
Mülibach (ds Bächli)	
Uele Brüggli	
Brennessle-Wägli	
Ameisenhaufen	
Mörderhübeli	
Wylergasse	
Parkplatz Vita Parcours	
Reservoir	
Zwetschgenweg	
Erdbeerenfeld	
Hohle Gasse	
Schlyffistutz	

NEUE
Gesundheitsberatung
in Thun

aperta aurem

Gerne berate ich Sie ganzheitlich auf körperlicher und emotionaler Ebene zu Themen wie

Ernährung • Darmgesundheit
Innere Unruhe • Allergien...und vielen mehr.

aperta aurem • Jenny Carizzoni • Drogistin EFZ
079 443 90 73 • www.jennycarizzoni.ch

Ä LEHR BI STUDER FÄGT!

- **Automatiker/-in EFZ**
- **Automatikmonteur/-in EFZ**
- **Kaufmann/-frau EFZ, E-/M-Profil**
- **Konstrukteur/-in EFZ**
- **Logistiker/-in EFZ**
- **Polymechaniker/-in EFZ**
- **Produktionsmechaniker/-in EFZ**
- **Mediamatiker/-in EFZ**

Alle Informationen findest du unter:
berufsbildung.studer.com
oder direkt via QR-Code.

STUDER

The Art of Grinding. A member of the UNITED GRINDING Group

GERTSCH COMESTIBLES
VIELFALT, DIE BEGEISTERT

GERTSCH
COMESTIBLES

Gertsch Comestibles AG
Uttigenstrasse 138a | 3603 Thun | Telefon +41 33 227 70 00 | info@gertsch-comestibles.ch | www.gertsch-comestibles.ch

Online-Bestellungen: www.gertsch-shop.ch

Auflösung zu «Unser Revier»:

1. Mülibach (ds Bächli)
2. Hundeplatz
3. Mörderhübeli
4. Hohle Gasse
5. Ameisenhaufen
6. Erdbeerenfeld
7. Tropfsteinhöhle
8. Waldhütte
9. Röhre
10. Garderobe
11. Parkplatz Vita Parcours
12. Zwetschgenweg
13. Brennnessle-Wägli
14. Uele Brüggli
15. Reservoir
16. Schlyffistutz
17. Ringe
18. Wylergasse

Von Zwetschgenbäumen ist nicht mehr viel zu sehen (12).

Es wachsen hier oft Brennnesseln in den Weg und hinterlassen beissende Beine (13).

Bei Nacht und Nebel erwischte Uele hier mal die falsche Seite des Geländers und landete im Wasser (14).

Wo sind denn da die Ringe (17)?

Ein Dreh- und Angelpunkt mit Garderobe (10).

Durch diese Gasse muss er kommen (4).

Vor der Waldhütte bietet der Brunnen willkommene Abkühlung an heissen Sommertagen (8).

Dieser Aufstieg bringt einem fast um (3).

Dieser Ameisenhaufen schaffte es auch schon in andere Medien (5).

Nomen est omen (9).

Sparkonto+

Sparen mit Plus – mehr für Sie, mehr für Ihre Zukunft.

Zins von 0.65% garantiert bis 31. Januar 2026

Aus Erfahrung
aekbank.ch/sparkontoplus

AEK BANK 1826

FRITZ AMSTUTZ AG

WWW.AMSTUTZ-MALER.CH
@fritz_amstutz_ag_thun

Fritz Amstutz AG
Maler- und Gipsergeschäft

Über uns

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

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

60 Jahre Fritz Amstutz AG

Sport fördert die Gesundheit. Wir auch.

Bälliz Apotheke + Drogerie AG
Bälliz 42 · 3600 Thun · Tel. 033 225 14 25 · www.baelliz.ch

toppharm

Neuer Bekleidungspartner für All Blacks Thun

Information

Ab Herbst 2025 ist **Ochsner Sport (Filiale im Panorama-Center Thun)** unser neuer Bekleidungspartner. Informationen zum Ablauf beim Kauf von Vereinsbekleidung mit All Blacks Thun-Logo folgen zu gegebener Zeit per Mail.

Nach der Übergabe ihres Geschäfts «Gerbersport Gümligen» an «SOL-ID Athlets World AG» haben **Lisa Frutiger** und **Markus Gerber** auch ihr langjähriges Engagement als Ausrüster unseres Vereins beendet. Wir danken ihnen herzlich für die stets angenehme und engagierte Zusammenarbeit!

Ein Restbestand an Vereinskleidung wurde vom Verein übernommen und ist im Trainingslokal deponiert. Die Artikel sind dort aufgemacht oder auf dem Tisch und können jederzeit probiert werden.

Sie können stark vergünstigt erworben werden. Der angeschriebene Preis kann direkt per **TWINT** (QR-Code ist im Lokal angeschlagen) bezahlt werden. Der bereits reduzierte Preis kann bei Bedarf auch direkt mit der Trainingsleitung verhandelt und bezahlt werden.

Probiere die Kleider und nimm die Gelegenheit wahr, sie sollten möglichst rasch und vollständig verkauft werden!

An den Läufen die Vereinskleider zu tragen ist Ehrensache, diese Drei machen es am Blüemlisalp-Lauf vor. V.l.n.r. Sibylle Wagner, Denise Schneider und Ursula Dederichs. Foto aus Chat «Berglauf-Bilder.»

Neue Mitglieder

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

Michael Beutler, 3615 Heimenschwand

Lisa-Maria Aeschlimann, 3600 Thun

Nicole Bumann, 3600 Thun

Sarah Girard, 3654 Gunten

Katrin Tschabold, 3600 Thun

Herzlich willkommen!

Michael Beutler
Foto: Michael Beutler

Lisa-Maria Aeschlimann
Foto: Lisa-Maria Aeschlimann

Sponsoren und Partner

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

Inserentinnen und Inserenten

4feet AG, Bern
AEK BANK 1826, Thun
Amstutz Fritz AG, Thun
AniCura Tierklinik Thun AG, Thun
aperta aurem, Thun
Bacher AG, Thun
Bahnhof Apotheke Thun, Thun
Bälliz Apotheke + Drogerie AG, Thun
Baumann Elektro AG, Münsingen
bleib gesund GmbH, Uetendorf
Blumen Kaspar AG, Thun
Dentalhygienepraxis Tscherry Joder, Steffisburg
die Mobiliar, Ivan Wyttenbach/Simon Zingg, Thun
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun
Epoca Haute Coiffure, Thun
Frutiger AG, Thun
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gertsch Comestibles AG, Thun
GLB Thun/Oberland, Thun
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt
Gull Roman, freilaufen.ch / barfussschule.ch
Hofer AG, Thun
HoschiBeck, Thun
HTH AG, Heimberg
Innendekoration Engel AG, Muri bei Bern
Jungfraubahnen Management AG, Interlaken
Kieser Training Schweiz AG, Thun
Kneubühler Kurt Taxity GmbH/Restaurant Rössli, Thun
K & P DIE BERGFÜhrer GmbH, Bern
LEIBUNDGUT Schlaf- und Rückenzentrum AG, Einigen
Möbel Ryter AG, Seftigen
ORTHO-TEAM AG, Thun
Papeterie Leutwyler, Steffisburg
Physiotherapien Medwell & Klinik Hohmad, Thun
Probst Optik, Thun
Raiffeisen Thunersee, Thun
Rentsch AG, Uhren und Bijouterie, Thun
Restaurant Kreuz, Thun-Allmendingen
Ristorante Cavallino, Gwatt
Sanitas Troesch AG, Gwatt
Schlossapotheke, Thun
Schneideratelier Bruno Wenger, Thun
Schönau Drogerie, Thun
Spiraldynamik® Med Center Bern, Bern
Stadtoptik, Thun
Stoller Innendekorationen AG, Thun
Studer Fritz AG, Steffisburg
taktiv GmbH, Thun
Terra-Domus Immobilien AG, Thun
THUNcity/Innenstadt-Genossenschaft Thun (IGT), Thun
UBS, Münsingen
Velo Schneiter, Thun
Vom Käser, Käsekeller Thun, Thun
Wenger Fenster AG, Wimmis
Zahnarztpraxis Dres. Schuler & Burri AG, Thun
zaugg f. ag, Thun

Gönner

Kaufmann Beat, Iseltwald

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

Herzlichen Dank **für die Unterstützung**

von All Blacks Thun!

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

DANKE!

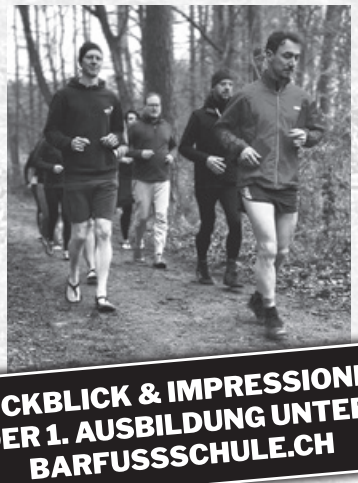
BARFUSS SCHULE

JETZT ANMELDEN FÜR DIE ZWEITE AUSBILDUNG 2025

LAUFEN NEU DEFINIERT

EFFIZIENT & GELENKSCHONEND
BARFUSSTRAINING ALS PERFEKTE ERGÄNZUNG

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



RÜCKBLICK & IMPRESSIONEN DER 1. AUSBILDUNG UNTER: BARFUSSSCHULE.CH

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

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

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

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

Fragen? Roman: 079 413 47 00

LAUF-AUSBILDUNG «BARFUSS COACH » STUFE 1

Do. 4. bis So. 7. September 2025

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

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

»»» BARFUSSSCHULE.CH BARFUSSSCHULE