

Schwarz auf Weiss

all  blacks
thun



Sonnenuntergangslauf an einem Donnerstagabend-Training auf das «Chnübeli», ein schöner Aussichtspunkt in Oberlangenegg. Hinten v.l.n.r. Michael Beutler, Thomas Blunier, Manuel Walker; vorne Hardy Bieri, Andrea Schneider, Lauriane Christinet und Yvonne Kohli
Fotochat «All Blacks»

Save the date!

-  **12. Oktober 2025**
Vereinslauf Brienerseelauf
-  **9. November 2025**
Athen Marathon
(für Angemeldete)
-  **22. November 2025**
Joggen und Ploggen
-  **13. Dezember 2025**
Aeschiriedlauf
-  **23. Januar 2026**
Hauptversammlung



Lauf-ABC in der Wylergasse in Allmendingen während eines Dienstagabend-Trainings. Regelmässige Trainings sind die Grundlage für schöne Lauferlebnisse.
Foto Hugo Schneider



Die Frauen-Team-Trophy-Staffel «let's fetz All Blacks» läuft am Inferno Triathlon als drittes Team ins Ziel (Bericht in diesem Heft auf Seite 33).
Fotochat «All Blacks»

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 Ermü-

dungsresistenz. Sie werden leistungsfähiger.

Leistungspotential ausschöpfen

Übrigens kamen US-amerikanische und britische Wissenschaftler zu dem klaren Ergebnis: Ein hochintensives Krafttraining bis zum Punkt des momentanen Muskelversagens, wie Kieser es anbietet, verbessert signifikant die kardiovaskuläre Fitness. In einer im Journal of Exercise Physiology online veröffentlichten Übersichtsarbeit erklären sie: „Die akuten metabolischen und molekularen Reaktionen auf Krafttraining bis zur momentanen Muskelschöpfung 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 Ix zu Ila-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 Mindestfakturauswert. Jeden Monat viele Aktionen.
Auch Kleinkunden herzlich willkommen.

Impressum

Informationsbulletin des Laufvereins
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:
10. November 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
Quellenweg 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*

Es herrscht ein emsig Treiben

Es summt im Bienenstock, es herrscht ein emsiges Treiben. Jede Biene hat ihre Aufgabe, diese zu erfüllen gehört zu ihrem Dasein. Die einen putzen, die nächsten pflegen, andere tragen Nektar ein oder verteidigen den Stock. Untätigkeit gibt es nicht – sonst stimmt etwas nicht, die Tiere würden nervös, und sie fangen an, alles zu stechen, was ihnen über den Weg läuft.

Gibt es etwa Parallelen zu uns Läuferinnen und Läufern? Ein emsiges Treiben herrschte auch bei uns. Kaum ein Laufwettbewerb fand ohne Beteiligung der «All Blacks» statt. Ob kürzere, lange und gar ultralange Distanzen, ob Strassen- oder Bergläufe, ob Ironman oder Trailrunning – fast immer waren auch T-Shirts mit dem «All Blacks»-Logo zu sehen. Die Beiträge im Heft stellen nur eine Auswahl dar. Vor kommt eine Stafette durch die Nacht am 100er von Biel und der Ultratrail Transylvania 100. Vom Ironman in Thun gibt es einige Bilder, aber auch von diversen anderen Anlässen. Es summt, und es ist gut so.

Wie bei den Bienen scheint auch bei uns ein gewisser Automatismus zu wirken. Wenn möglich gehen wir ins Training, nehmen an Wettkämpfen teil, möchten nichts verpassen, sonst werden auch wir grantig. Zu den Bienen gibt es doch einen entscheidenden Unterschied: Sie haben keine Wahl, sie können gar nicht anders, wir aber schon. Leonie Saurer, Studentin in den USA und «All Blacks»-Mitglied, spricht es im Interview an: Erholung gehört genauso zu sorgfältiger Trainingsplanung wie die schnellen Intervalle.

Es summt in unserem Verein. Woher kommt die Wortwahl? Hélène Grossenbacher ist neben ihrem Amt als Trainingsleiterin auch Imkerin, sie erzählt von ihrem Hobby. So wie die Bienen ständig ihr fragiles Gleichgewicht im Stock suchen, brauchen auch wir Balance, zwischen Schuften und Erholung, dann summst du und auch der Verein am schönsten.

*Sportliche Grüsse
Euer Redaktor Roland Riedener*

All Blacks News



Zum 25. Mal im Ziel des Thuner Stadtlaufs, die Speakerin verkündet es, und meine KollegInnen wollen es verewigt haben :-). Et voilà! Fotochat «All Blacks»

Dein zuverlässiger Medienpartner

GERBER DRUCK

Steffisburg
www.gerberdruck.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 Röstli

Ihre Ansprechpartner



Roman Röstli

033 439 45 45 - HTH-HEIMBERG.CH



Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|-----------------------------------------------------|-------|
| All Blacks News | |
| Neuer Bekleidungspartner | 43 |
| Neue Mitglieder | 46 |
| All Blacks People | |
| Wie geht es Leonie Saurer in den USA? | 7 |
| «All Blacks»-People | 12 |
| Imkern mit Hélène Grossenbacher | 15 |
| All Blacks Experience | |
| «ABT Espresso» am 100 km Lauf von Biel | 23 |
| Der Transylvania-Trail – ein grosses Abenteuer | 28 |
| «let's fetz All Blacks» am Inferno Triathlon | 33 |
| Ein Wochenende mit grossem Programm | 35 |
| <i>Vereinsbräteln</i> | 35 |
| <i>Thuner Stadtlauf</i> | 37 |
| <i>Ironman</i> | 39 |
| All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren | 47 |

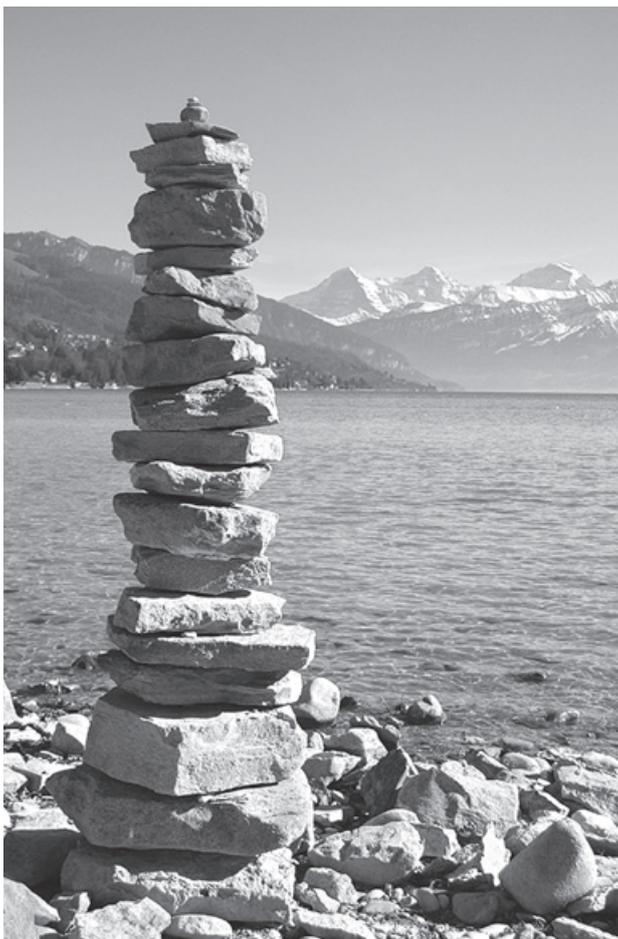


**Wir arbeiten daran, gut und schnell vorwärts zu kommen.
Sie auch?**

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

Auskünfte und Infos:

Rosmarie F. Aemmer | 033 355 88 66 | sponsoring@allblacks.ch



**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

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



4FEET
Der Berner Laufladen



Leonie Saurer genießt die Sommerferien in der Schweiz

Roland Riedener

Man hatte sich schon ein wenig daran gewohnt, jeweils an der Hauptversammlung etwas von Leonie Saurers guten Leistungen zu vernehmen. Jetzt ist es in dieser Beziehung stiller geworden – Zeit um nachzufragen, wie es ihr in den USA läuft, wo sie an der Lipscom Universität in Nashville studiert.

Fotos auf den sozialen Medien zeigen mir – aha, Leonie ist in der Schweiz – nur in den Sommerferien oder definitiv? Ein Anruf soll's klären. «Wann hast du mal Zeit für ein Gespräch?»

Leonie: Lieber nicht am Morgen, dann muss ich trainieren! Ich bin noch bis am 8. August in der Schweiz.

Roland: Also doch keine Ferien?

Leonie: Doch, doch, aber auch in den Ferien habe ich den Trainingsplan von meinem Coach zu befolgen. Momentan bin ich nämlich mitten im Aufbau für die Cross-Country Season in den USA. Es steht eigentlich jeden Tag etwas auf dem Menü!

Roland: Dann kommen wir doch gleich zum Sportlichen. Hast du auch Kontakt mit deinen SportfreundInnen von All Blacks Thun oder vom LV Thun, während du hier bist, oder trainierst du eher für dich alleine?

Leonie: Ab und zu bin ich am Mittwoch ins Training gegan-

gen, einfach wenn es gerade passte. Das ist immer mega schön. Gerade heute habe ich auch Anja Ringgenberg und Melanie Spori in St. Moritz gesehen, wo ich mich gerade aufhalte.

Roland: Wie läuft es dir sportlich?

Leonie: In der ersten Saison in den USA ist es mir sehr gut gelaufen. Ich konnte in allen Disziplinen PB's (persönliche Bestzeiten) laufen, über 3000 m Steeple lief es sehr gut, aber auch über 5000 m und 3000 m Indoor.



*Die Crew der Lipscomb Bisons an einem 5000 m Indoor Championship Rennen in Kentucky im Februar 2025. Leonie 3. von links. Das Bild zeigt aber nur einen Teil des gesamten Laufteams der Lipscomb Universität.
Foto Leonie Saurer*

Roland: Ich habe mal auf der Webseite der Uni rumgeschnuppert, da fand ich ein Resultat von dir «Women's 3000 m Steeplechase (4) Leonie Saurer – 10:36.19».

Leonie: Auah, ausgerechnet. Gerade das war kein gutes

Resultat. Ich muss sagen, die letzte Saison ist mir nicht so gut gelaufen. Im Steeple habe ich momentan eine PB von 10:08. Aber das sollte noch schneller gehen. Die nächste Saison müssen Zeiten unter 10 Min. möglich sein. Daraufhin trainiere ich jedenfalls.

Roland: Was steht für dich mehr im Vordergrund, der Sport oder das Studium?

Leonie: Das gehört absolut zusammen. Obwohl es der Laufsport ist, der mir dieses Studium in den USA überhaupt ermöglicht hat, legt unser Coach auch sehr viel Wert auf gute Leistungen in der Schule. Das finde ich auch gut. Wenn man im Studium nicht motiviert mitmacht und ungenügende Noten bringt, kannst du gar nicht an die Wettkämpfe mitreisen. Er puscht uns in beiden Bereichen. Ich muss alles unter einen Hut bringen können.

Die Saisons im Laufsport sind in den USA ganz anders angesetzt als in der Schweiz. Die Bahnsaison ist für mich schon seit Juni abgeschlossen. Die Cross-Saison kommt jetzt und dauert vom September bis Dezember, dann folgt ein kleiner Aufbaublock für die Indoor-Saison, die sich vom Januar bis ungefähr März erstreckt, gleich darauf schliesst sich die Outdoor-Saison an, sie dauert bis in den Juni. Das Sportteam der Lipscomb University heisst «Lipscomb Bisons».

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

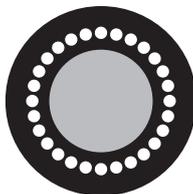
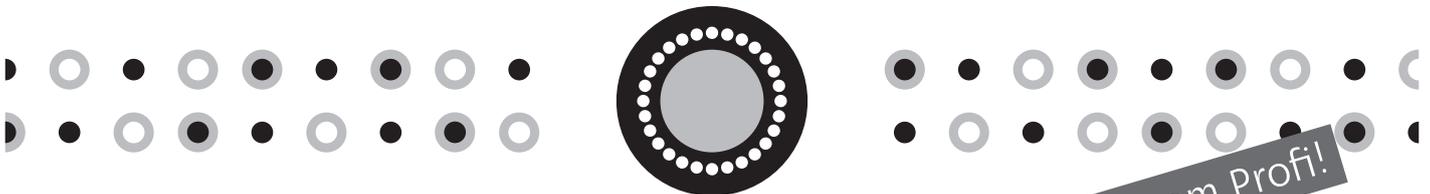
motivierende
Gruppenkurse



Chunsch o...?

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


bleibgesund gmbh
wir bringen bewegung in ihr leben!



**BLUMEN
KASPAR**

Blume vom Profi!

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



Thun-Allmendingen
Restaurant Kreuz

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Tom und Claudia Moser
& das Kreuz-Team*

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

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

Warmduscher?



bacher-thun.ch



Die Cross-Saison wird wieder sehr intensiv werden. Es steht ca. jede zweite Woche ein wichtiger Wettkampf an, und gegen Dezember wird es immer enger, es geht dann um die Qualifikation für die «Nationals». Das sind die Meisterschaften für die StudentInnen. Diese Wettbewerbe zwischen den Sport-Teams der Universitäten sind immer eine Riesen-Sache. Das Niveau ist enorm hoch, denn es gibt viele grosse, starke Teams. Je nachdem, wie weit man kommt, ist die Saison früher oder später zu Ende. Das Ziel für uns, die «Lipscomb Bisons», ist, es wieder bis in die «Nationals» zu schaffen wie die letzten beiden Jahre.

Auf der Bahn, sei es Indoor oder Outdoor, ist der Wettkampf dann eher eine individuelle Sache. Man muss bestimmte Zeiten erreichen, um an den grossen Wettkämpfen teilnehmen zu können. Mein Schwerpunkt liegt auf meiner stärksten Disziplin, dem Steepe-Lauf.



Lange Bus- und auch Flugzeugreisen bringen die AthletInnen zu den Wettkämpfen überall in den USA. Leonie ist vorne rechts.

Foto Leonie Saurer

Roland: *Haben sich deine Erwartungen an das Studium und deine sportlichen Möglichkeiten erfüllt?*

Leonie: Ja total, es ist noch viel besser als erwartet. Ich studiere Sportmanagement, dies gefällt mir sehr, ich möchte dieses Studium in zwei Jahren mit einem Bachelor abschliessen. Und sportlich ist es, als ob ich mich in einem ständigen Trainingslager befände :-).

Roland: *Auf der Webseite lese ich «Der Glaube ist nicht nur ein Aspekt der Lipscomb University – er ist der Kern dessen, was wir sind.»*

Leonie: Absolut, das erlebe ich auch so. Die Schule lebt und vermittelt eine christliche Lebenseinstellung in jedem Aspekt ihrer Aktivitäten. Ich finde es sehr bereichernd zu erfahren, wie wichtig eigene Wertvorstellungen sind, wie man sich einbringen kann, was im Leben wirklich zählt. Was ich hier lerne, bringt mich nicht nur im Studium und sportlich weiter, sondern auch persönlich.

Roland: *Wie sieht deine Wohnsituation aus?*

Leonie: Die ersten beiden Jahre war ich WG-mässig untergebracht, ohne eigene Küche, es gab zwar alles, was man braucht, aber es war relativ eng. Jetzt erhielt ich ein Upgrade und werde zusammen mit einer Kollegin in einem richtigen Appartement leben mit eigener Küche. Es gibt mehr Platz, ist freundlicher und praktischer. Ich denke, die Wohnsituation wird jetzt bis zum Ende meines Stu-

diums so bleiben, und ich freue mich darauf zurückzukehren.

Roland: *Wie frei lebt man in einem Campus? Gibt es viele Regeln zu befolgen? Gehst du manchmal auch in die Stadt Nashville?*

Leonie: Eigentlich sind wir komplett frei, können kommen und gehen wie wir wollen und dürfen auch Besuch empfangen. Natürlich gibt es Regeln, so ist zum Beispiel der Konsum von Alkohol und Drogen auf dem Campus verboten. Aber das ist für uns sowieso gar keine Frage. Die wenigen Regeln werden konsequent umgesetzt, sie werden auch problemlos respektiert, sonst müsste man nicht hier studieren. Es gibt auf dem Gelände auch überall Security Personal, ich fühle mich jedenfalls sicher.

Du musst dir die Grössenverhältnisse hier anschauen, alleine in Nashville gibt es 10 Universitäten, zwei davon in unmittelbarer Nachbarschaft. Die Lipscomb Universität ist mit ca. 3000 Studierenden relativ klein im Verhältnis zu anderen in den USA. Ein Campus hat schnell mal die Grösse einer mittleren Schweizer Stadt.

Hört man Nashville, denkt man an Country Music, Cowboy Boots, nonstop Livemusik und grenzenlose Unterhaltung. So ist es! Aber der Lifestyle der Stadt, der ganz im Gegensatz zu unserem Leben hier auf dem Campus ist, reizt uns mich besonders. Downtown zu gehen, um sich zu vergnügen, ist nicht das Erste, was ich bräuchte.



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



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



Wenn ich in die Stadt gehe, ist es meistens wegen Projekten für die Universität.

Meine Zeit ist immer gut ausgefüllt. Studieren, Sport und die täglichen Besorgungen füllen die Tage aus, ganz zu schweigen von genügender Erholung, sie ist zentral für gute Leistungen. Man lebt im Campus in einer Art «Bubble». Ausserhalb dieses Kreises wäre das Leben in den USA nochmals ganz anders als ich es erlebe, das ist mir schon klar.

Roland: *Was bekommst du von der politischen Situation in den USA mit?*

Leonie: Ehrlich gesagt, ist sie bei uns an der Uni kein grosses Thema. Ich bekam jedenfalls nicht so viel mit wie jetzt in der Schweiz. Da frage ich mich manchmal, ob das Thema hier nicht einfach gepusht wird. Es kommt sicher darauf an, wo man studiert, was gelehrt wird und für welche Werte eine Universität steht. Mitbekommen habe ich, dass es an einzelnen Universitäten in den USA zu Eskalationen kam. Wir als private Christliche Universität stehen da weniger im Fokus der Politik, darum ist es diesbezüglich auch ruhiger als anderswo.

Roland: *Es könnte immerhin sein, dass du nicht mehr einrei-*

sen und nicht mehr an deinen Studienplatz zurückkehren könntest. Zumindest habe ich so etwas gelesen.

Leonie: Da habe ich null Kontrolle. Von meiner Uni habe ich nichts Derartiges vernommen. Ich muss einfach auf alles eingestellt sein. Es wäre natürlich mega, mega schade. Sollte der Fall eintreten, dürfte ich nicht zu überrascht sein, ich könnte ja nichts dagegen tun.

Roland: *Darf ich fragen, was dich das Studium an der Universität und die Teilnahme an all den Wettkämpfen kostet?*

Leonie: Ich habe grosses Glück. Durch meine Resultate in der Schweiz und in Europa habe



*Leonie mit Cheeto, der Katze einer Teamkollegin. Sie wohnt Off-Campus, wo Leonie sie ab und zu besucht.
Foto Leonie Saurer*

ich mich für ein Stipendium der Universität qualifiziert. Dadurch kam ich in den Genuss eines Athleten-Stipendiums, d. h. die Kosten für das Studium, den Sport und die Unterkunft im Campus werden übernommen.

Roland: *Weisst du schon, wie es nach dem Studium weitergehen könnte? Kommst du zurück in die Schweiz?*

Leonie: Das ist noch offen und schwierig vor auszuplanen. Sicher tendiere ich, in die Schweiz zurückzukehren. Aber zuerst darf ich jetzt in den USA diese Riesenerfahrung machen und dann sehen wir weiter. Ich werde das Studium abschliessen und mich intensiv meinem Sport widmen. Die wunderbare Lage hier, nahe an der Stadt und an der Natur sowie die vielen guten Leute, mit welchen ich meine Zeit teile, machen es einfach für mich; ich habe ein sehr motivierendes Umfeld. Das Studium gefällt mir; ich bin sicher, diese Zeit hilft mir später, meine Zukunft zu gestalten.

Merci Leonie und alles Gute!



Wer bin ich?

Mein(e) Lieblingstraining(s) oder was ich nicht mag



Michael Burkhalter, Trailrunner. Je mehr Berge desto besser.

Zuerst gemäss Motto «steil ist geil», danach Flowtrails und zuletzt nicht zu langer Downhill.



Anina Zangger, schon seit der Jugi bei den «All Blacks» dabei.

Kürzere Bahntrainings mache ich am liebsten. Aber mit den richtigen Leuten macht mir jedes Training Spass.



Ich bin **Sina**, Genussläuferin, mit meinem Freund Stefan.

Meine Lieblingslaufmomente, verbringe ich im schönen Gürbetal :-).



Petra Müller, reisefreudig, Allrounderin in Beruf und Freizeit.

Kurzweilige Trainings mit viel Abwechslung, Pyramidenläufe. Mal vorwärts, mal zurück, mal nach Norden, mal nach Süden.



Felicia Liehti-Odermatt (Feli), hier mit meinem Mann Pesche und unseren Kindern Laura, Rahel und Reto.

Am Dienstagabend-Training an mein Limit gehen! Longjoggs am Sonntagmorgen in aller Ruhe.



Ein schönes (oder weniger schönes) Erlebnis



2 Wochen Ferien mit 19 neuen Gipfelbesteigungen.

Darauf freue ich mich



100 km Lauf beim Humani-Trail zusammen mit meinem Papa.



Mit meiner Schwester einen Teil des South West Coast Path zu wandern, war ein richtiges Highlight.



Auf den Brienzerseelauf in der Staffel. Dieses Jahr sogar als Vereinslauf :-)



Ein schöner Moment: Geburt von Arthur, hier mit seiner Mutter Quitte im Bild.



Darauf freue ich mich im Herbst: dass die Mutterkühe mit den Kalbern wieder nach Hause kommen



Unsere 4-wöchige Skandinavienreise in diesem Sommer mit einem absoluten Highlight, den Lofoten.



Auf die Trainings bei kühlen Temperaturen und natürlich darauf, wieder den Camper zu nutzen.



Inferno 2025: Ein unvergessliches Erlebnis, mit einem super «All Blacks»-Frauen-Team.



Jungfrau-Marathon und der Erholungsmonat November.

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.



Dentalhygienepaxis
 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



**Dentalhygienepaxis
 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



Die «Beiji» im Garten von Hélène Grossenbacher

Roland Riedener

«Beijis»? Tausenden davon sind alle von uns schon begegnet und sicher auch mal von einer gestochen worden, es ist nämlich die berndeutsche Schreibweise für Bienen. Ist das Arbeiten mit ihnen auch so kompliziert wie diese Schreibweise? Wir finden es heraus.

«Kommst du nicht ins Kaffee?» Auf diese Frage nach einem Morgentraining antwortete Hélène: «Nein, heute habe ich keine Zeit, ich muss Honig schleudern!» So wurde ich auf Hélène's Hobby aufmerksam.

Wie bist du zum Imkern gekommen?

Mein Sohn hatte vor rund zehn Jahren damit angefangen. Ich habe seine Arbeit am Rand mitbekommen und merkte, dass es ziemlich aufwändig ist. Vor drei Jahren ist er weggezogen – aber die «Fiichli» blieben bei uns im Garten. «Ich sage dir dann einfach, was du machen musst». So einfach war es dann aber nicht, nein, es schien mir zu kompliziert, um es «einfach» so zu machen. Eine Ausbildung für Imkern ist zwar keine Pflicht, aber für QuereinsteigerInnen fast ein Muss. Man macht sonst allzu viele Fehler und kann die Vorgänge im Bienenstock gar nicht verstehen.

Steht bei dir im Garten ein h ubisches Bienenh uschen mit diesen farbigen Klappen,

wo hinter jeder Klappe ein Volk wohnt?

Nein, diese Art von Bienenh usern, sogenannten «Schweizerk asten», sieht man heute kaum mehr. Es ist ein «T oter», mit diesen Häusern zu imkern, aufwändig und unpraktisch. Hinter dem Bienen Eingang hängen hintereinander die Waben wie Vorhänge, es sind ca. 10 Stück, je nach Grösse des Volks. Um den Bienenstock zu beobachten und zu beurteilen, muss man Sicht auf die Waben haben. Sind diese nur von hinten zugänglich, wie bei den Schweizerk asten, muss man alle Waben immer wieder umhängen, um auf alle Sicht zu haben. Jede Honigwabe wiegt schnell mal 6 kg. In den heutigen Kästen ist der Zugang von oben. Man muss nur den Deckel heben, um zwischen die Waben sehen und sofort beurteilen zu können, wie es den Bienen geht.



Die beiden Bienenkästen von Hélène Grossenbacher heissen «Dadant Beutesystem», und sind eine weit verbreitete Behausungsart für Honigbienen.



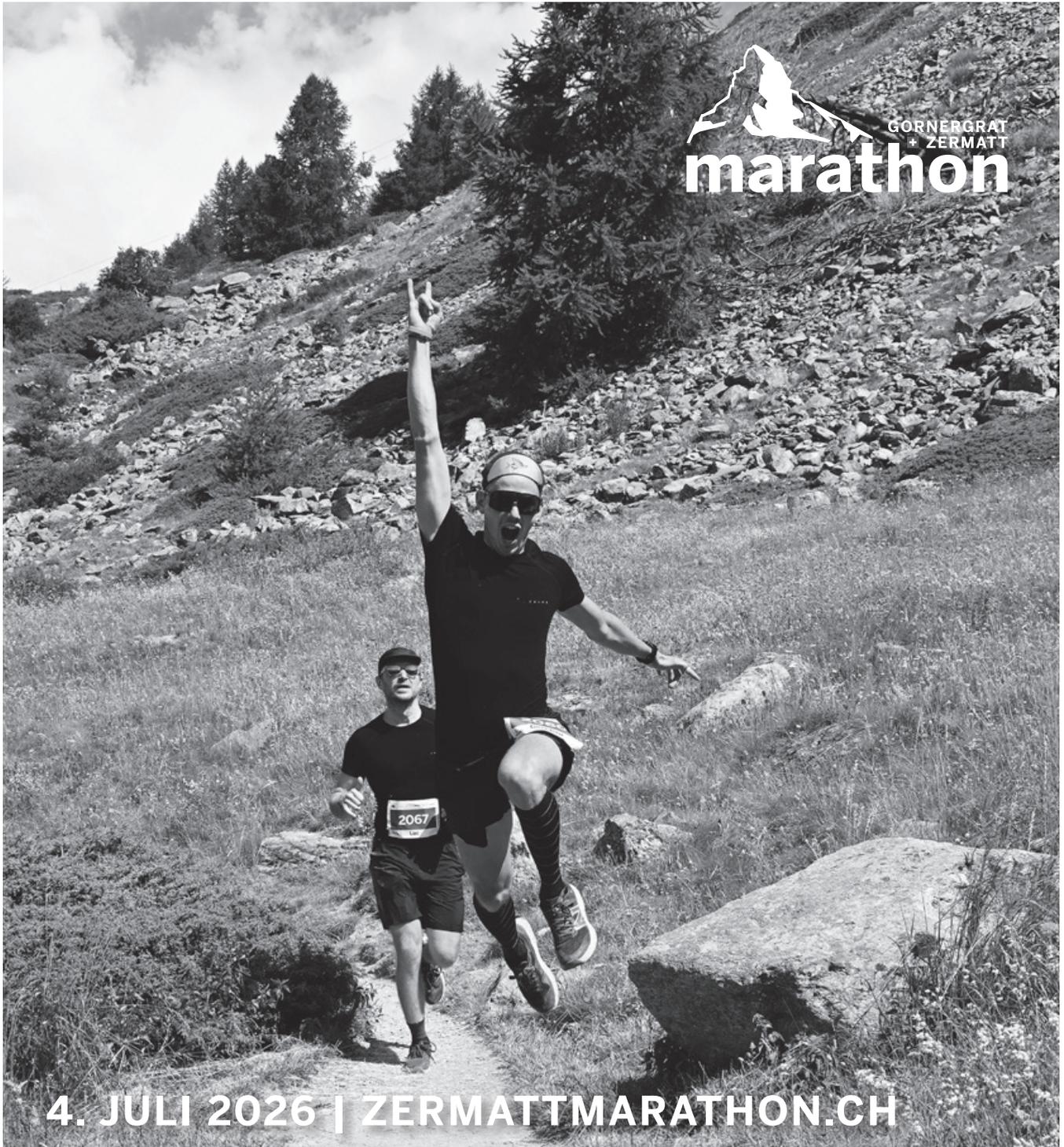
Blick von oben in einen geöffneten Bienenkasten.

Was für Bienen wohnen in einem Honig-Bienenstock, was für Aufgaben haben sie?

Ein Bienenvolk besteht aus drei Arten von Bienen. Da ist die Königin, sie ist für die Eierproduktion zuständig, es gibt in einem Stock immer nur eine Königin. Sie ist zentral für den Bienenstock, geht es ihr nicht gut, wird der ganze Stock nervös. Weitaus am zahlreichsten sind die Arbeiterinnen, unfruchtbare Weibchen, sie übernehmen im Stock alle anfallenden Aufgaben. Es gibt noch die männlichen Bienen, die Drohnen, deren Hauptaufgabe die Begattung der Königinnen ist. Ihr Leben ist kurz. Jene, die es schaffen, eine Königin zu begatten, sterben danach. Allen anderen, und das sind den meisten, bleibt noch eine Gnadenfrist von 30 – 40 Tagen, dann droht ihnen die soziale Isolation. Der Zugang zum



GÖRNERGRAT
+ ZERMATT
marathon



4. JULI 2026 | ZERMATTMARATHON.CH

SAVE THE DATE!

Lonza

gornergrat  railway

 matterhorn
gotthardbahn



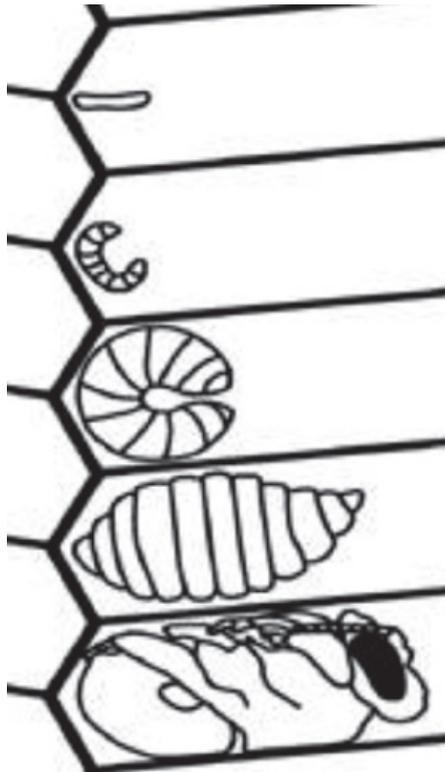


Stock wird ihnen verwehrt, sie erhalten kein Futter mehr oder werden zu Tode gestochen. Nur in seltenen Fällen kommt es vor, dass einzelne Drohnen in ihrem Volk überwintern.

Im Bienenstock machen die Arbeiterinnen, die weiblichen Exemplare, die ganze «Büez», sie besorgen den Haushalt. Sie sind es auch, die eine neue Königin heranziehen können. Dafür legen sie eine spezielle Wabenzelle an. Aus einem Ei, das in diese Zelle gelegt wird, entsteht durch besondere Fütterung mit Gelée Royal eine neue Königin. Gelée Royal ist ein Sekretgemisch aus Futtersaftdrüsen und/oder Oberkieferdrüsen der Arbeiterinnen. 6 bis 7 Tage, nachdem die Königin geschlüpft ist, geht sie auf ihren Begattungsflug, dabei paart sie sich mit mehreren Drohnen. Es ist der einzige Flug ihres Lebens. Sie kehrt in ihren Stock zurück und legt für den Rest ihres Lebens Eier, in Spitzenzeiten sind es 1000 bis 2000 Eier täglich, jedes in eine offene Wabenzelle.

Die Imker nennen die Eier der Königin «Stifte». So sehen sie auch aus, wie winzige weisse Strichli. Daraus entwickeln sich kleine weisse Maden, sie werden von den Arbeiterinnen gefüttert und nach 9 Tagen verdeckeln sie die Waben, in denen sich die Maden befinden. Nach weiteren 12 Tagen schlüpft eine fertige Biene aus der Wabe.

Ist eine Arbeiterin geschlüpft, folgt sie instinktiv ihrem Lebensplan:



Die Entwicklung des winzigen länglichen Eis zur Biene.



Fast fertige Bienen in den Zellen einer aufgebrochenen Wabe.

1. Lebensabschnitt: Ammenbiene (1. – 10. Tag)

Die ersten 3 Tage ist sie eine Putzbiene und reinigt die Zellen im Bienenstock. Danach hilft sie mit, die Brut (Eier und Maden) zu füttern, ihre Futtersaftdrüsen sind jetzt voll entwickelt.

2. Lebensabschnitt: Baubiene (11. – 18. Tag)

Die Wachsdrüsen sind nun aktiv, die Biene kann die Waben verdeckeln oder auch neue bauen. Am Ende dieser Phase bewegen sich die Arbeiterinnen zunehmend zum Ausgang des Bienenstocks. Sie nehmen jetzt auch Pollen und Nektar entgegen. Wird es im Stock zu warm, fächeln sie mit ihren Flügeln kühle Luft in den Bau.

3. Lebensabschnitt: Wächterbiene (19. – 21. Tag)

Die Wächterbienen bewachen den Eingang des Bienenstocks am Flugloch. Die Giftdrüse ist nun voll entwickelt. Naht eine Wespe oder eine Hornisse, wird diese gemeinsam bekämpft. Die Arbeiterinnen, die bis zum 21. Tag im Bienenstock ihre Arbeit verrichten, bezeichnet man auch als Stockbienen.

4. Lebensabschnitt: Sammelbiene (22. – 30. Tag)

Bei dieser für den Stock überlebenswichtigen Tätigkeit sammeln die Arbeiterinnen mit Hilfe ihres Sammelbeines eiweisshaltigen Pollen und mit Hilfe von Saugrüssel und Honigblase zuckerhaltigen Nektar und Wasser. Die Nahrung wird in den Bienenstock gebracht und an alle verteilt. Für das Auffinden der Futterquellen ist eine ausgeklügelte Bienen-sprache notwendig.

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**

Jumpers Knee? Achillessehnen- Probleme?



Medwell KLINIK HOHMAD
Medical Wellness Center PHYSIOTHERAPIE
MEDAXO

**Physiotherapien Medwell
& Klinik Hohmad**
Frutigenstrasse 46C · 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!**

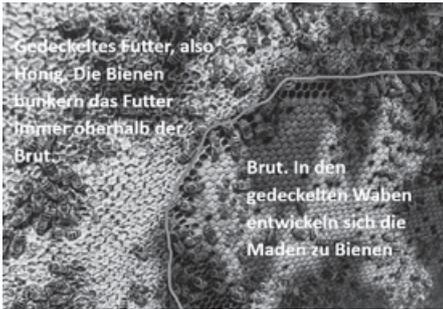


Profitieren Sie jetzt vom **einzigen**
FLYER-Stützpunkt in Thun!

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



Eine Wabe aus dem Brutraum des Bienenstocks. Der Brutraum befindet sich in der unteren Etage eines Bienenstocks. Er ist durch ein Gitter vom oberen Bereich, dem Honigraum, getrennt. Durch dieses Gitter können nur die Arbeiterinnen durch, die Königin nicht, sie ist zu gross. Im oberen Stock hängen die Honigwaben, woraus der Honig gewonnen wird. Wenn im unteren Stock kein Platz mehr ist, beginnen die Bienen, im oberen Stock ihren Honig zu lagern.

Und was ist deine Aufgabe als Imkerin?

Man muss das Bienenvolk pflegen, sonst wird es anfällig für Krankheiten und den Befall durch Parasiten wie die Varroamilbe. Im August, wenn das Volk sowieso etwas kleiner wird, führt man zum Beispiel gegen diese Milbe extra eine Behandlung durch.

Ungefähr zweimal pro Woche sollte man im Stock schauen, wie es den Bienen geht. Ohne Imkeraktivitäten wie Fütterung, Entfernen von Parasiten und Unterstützung bei der Königinnenzucht, kann das Volk aufgrund von Futtermangel, Krankheit oder einer schwächelnden, alten Königin zugrunde gehen.

Alle Bienenvölker müssen bei einer kantonalen Koordinationsstelle registriert werden. Dies ist notwendig, um die Haltung zu kontrollieren und, im Falle einer Seuche, schnell reagieren zu können. Auch das Verlegen von

Bienenvölkern in eine andere Region muss gemeldet werden. Wird ein Volk krank, ist dies anzeigepflichtig, um die Ausbreitung der Krankheit zu verhindern. Letztes Jahr bekamen meine Bienen die Sauerbrut, eine bakterielle Bienenseuche, deshalb kamen Leute vom Kanton und schwefelten die Völker aus. Danach wird um das Volk herum eine Sperrzone definiert, man darf nichts mehr machen, bis die Zone wieder freigegeben wird.

Ein ehemaliger Schulkollege meines Mannes, selber Imker, hat uns nach der Freigabe ein Volk geschenkt. Daraus haben wir jetzt schon zwei gemacht. Ein Volk kostet schnell mal rund 500 Franken.

Wie gross ist der Aktionsradius einer Honigbiene?

Das kommt ganz auf die verfügbare Blüentracht an. Durchschnittlich beträgt der Aktionsradius 1 bis 3 km, kann aber unter Umständen bis zu 10 km weit reichen, wenn die Nahrung knapp ist.

Und – kommen sie immer wieder nach Hause zurück?

Fast immer! Ein Volk verliert im Sommer jeden Tag ca. 500 Bienen, sie werden gefressen, finden nicht mehr zurück, ertrinken oder verhungern. Das ist aber kein Problem, die Königin produziert Nachwuchs wie am Fließband. Bei 1000 Eiern am Tag wächst das Volk also stetig. Es wird dann Zeit, dass sich das Volk teilt, es braucht eine neue Königin. Die Arbeiterinnen können eine ausgewählte Made entsprechend füttern,

wie oben beschrieben. Durch diese Ernährung entsteht bei der Verpuppung eine Königin. Der Imker darf den Moment des Ausschwärmens des einen Teils des Stocks mit der Königin nicht verpassen, um sie nicht zu verlieren und in ein neues Zuhause führen zu können.

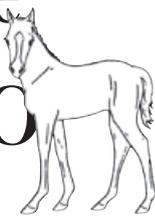


Unser geschenktes Volk hat sich prächtig vermehrt. Ich beschloss, es zu teilen. Das macht man mit einer Schwarmkiste. Man entnimmt dem bestehenden Volk die Königin und isoliert sie in einem sogenannten Aufsetzer (kleiner Behälter, aufgesteckt am Deckel mit Loch im Bild oben). Dazu entnimmt man dem alten Stock ca. 1 kg Bienen und gibt sie ebenfalls in die Schwarmkiste.



Schwarmkiste mit den Bienen des bestehenden Stocks. Die Kiste kommt für 4 Tage in «Kellerhaft». In dieser Zeit werden die Bienen «resetet», d. h. sie verlieren ihre Orientierung. In dieser Zeit sind sie absolut still und ruhig. Ohne diese «Kellerhaft» flögen die Bienen später wieder in ihren angestammten Stock zurück. Danach kann man das Volk in einen leeren Bienenkasten zügeln. Die Arbeiterinnen des alten Volkes beginnen sofort nach der Entnahme ihrer Königin automatisch mit der Aufzucht einer neuen Königin.

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!



Spezialitäten aus Thun

Inspirierende Geschenkideen und
Souvenirs mit regionalem
Bezug finden Sie in der
Thuner Innenstadt



thuncity.ch/spezialitaeten

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
Thunersee-Kiesental



Jetzt
von 0.5% Zins
profitieren

Profitieren Sie mit unserer Aktion
«Sparkonto 180» von einem attraktiven
Vorzugszins.
raiffeisen.ch/thunersee-kiesental/sparkonto180





Erkläre uns noch, wie das Honigschleudern geht.

Wenn die Zeit reif ist, geht man vermehrt kontrollieren, ob die Waben im oberen Teil des Stocks gut gefüllt und gedeckelt sind. Dann nimmt man die entsprechenden Waben heraus und streift mit einem kleinen Rechen die Deckel ab. Die Waben werden in die Zentrifuge, einen runden Behälter, gehängt. Dieser wird dann rotiert, und so wird der Honig aus den offenen Waben geschleudert. Er läuft entlang der Behälterwand auf den Grund und hinaus, direkt ins Glas oder in spezielle Behälter. Man lässt den Honig ein bisschen ruhen, er hat zuerst viele kleine Bläschen, später trägt man noch die Schaumschicht ab, die sich auf der Oberfläche bildet, und der Honig ist fertig. Die entleerten Waben hängt man wieder in den Kasten; und die Arbeiterinnen beginnen sofort, die Waben zu putzen.

Zweimal im Jahr kann man Honig ernten, im Frühsommer den Blütenhonig und im Herbst den Waldhonig. Den Waldhonig produzieren die Bienen nicht aus Blütennektar, sondern aus den süßen Ausscheidungen der Blattläuse auf den Blättern von Bäumen und Pflanzen. Die Bienen sammeln diesen sogenannten «Honigtau», verarbeiten ihn im Bienenstock durch Zugabe von Enzymen und Wasserentzug zu einem zähen, dunklen Honig

und lagern ihn als Waldhonig in die Waben ein. Er ist dunkler als der Blütenhonig.

Ist die Imkerei ein aufwändiges Hobby?

Das kann stark variieren. Dieses Jahr war problemlos, und es gab nicht viel Arbeit. Mit meinen 2 Völkern ist der Aufwand sowieso eher bescheiden. Man muss die Völker beobachten, die Kästen putzen und sauber halten, alles muss hygienisch und sauber sein. Dann gilt es, den Honig zu ernten, 2025 war ein sehr ertragreiches Jahr, von einem Volk konnte ich über 10 Liter Honig ernten.

Es macht grossen Spass, mit den Bienen zu arbeiten, man hat nie ausgelernt. Es kann immer wieder etwas ganz Unerwartetes geschehen. Die Honigbiene ist trotz allem ein Wildtier, das seinen Instinkten folgt. Es soll zum Beispiel schon vorgekommen sein, dass die Bienen die ganze Brut ohne ersichtlichen Grund in einen anderen Kasten gezügelt haben. Bei der Ausbildung habe ich einmal erlebt, dass ein ganzes Volk verreiste, sprich ausschärmte. Die Königin blieb aber zurück, und der Lehrer meinte «jetzt könnt ihr gleich beobachten, ohne Königin kommen sie sicher wieder zurück in den Stock». So war es auch, ohne Königin passiert gar nichts. Sind die Bienen aggressiv, fragt es sich wieso: Ist es

wegen abrupten Bewegungen, eines herannahenden Gewittersturms, knappen Nahrungsressourcen, muss der Stock gegen etwas verteidigt werden oder performt die Königin nicht wie sie sollte?

Die Imkerei ist etwas sehr Naturverbundenes. Wenn ich bei den Bienen bin, vergesse ich alles, dann bin ich eben bei den Bienen. Es ein sehr schönes Hobby, es erdet einem, ich möchte es nicht mehr missen.



Hélène Grossenbacher ist auch Trainingsleiterin bei den Morgen-JoggerInnen.

Die Biene ist nur eines von weltweit einer Million verschiedenen wissenschaftlich beschriebenen Insektenarten. Jede Art hat ihren eigenen Lebensrhythmus und ihre Aufgabe in der unbeschreiblichen Vielfalt der Natur.

Danke, Hélène, für die Bilder und deine interessanten Erklärungen!



**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

Die abwechslungsreiche Arbeit bereitet mir grosse Freude. Besonders schätze ich den starken Zusammenhalt im Team und die positive Arbeitsatmosphäre.

**LEVI PFANNER
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

TAXity Kurt Kneubühler



033 243 43 43

➤ gerne mit Ihnen unterwegs ◀



taktiv

Wir wollen Tanzen!

Gesellschaftstanz • Disco Fox • Hochzeitstanz

REHA-Tanzkurs • Privatunterricht
für Parkinson Betroffene



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



ABT Espresso – und «una lunga notte»

Roland Riedener

Der 100-km-Lauf im Rahmen der Bieler Lauftage ist einer der ältesten und bekanntesten seiner Art. Seine Austragung bei Nacht und die Strecke durch das Berner und Solothurner Mittelland und seine lange Tradition ziehen jedes Jahr tausende von Läufern an.

In der einen oder anderen Form haben schon zahlreiche «All Blacks»-AthletInnen an diesem Event teilgenommen. Emanuel Ritzmann möchte es auch erleben mit einer 5er-Staffel. Er fragt herum und stellt eine Equipe zusammen. Man trifft sich am Abend des 6. Juni 2025 bei der Tissot Arena in Biel. Eine regnerische Nacht ist angesagt.



Das Staffelteam «ABT Espresso» besammelt sich vor dem Start in der Tissot-Arena in Biel. V.l.n.r. Simon Brenzikofer, Sarina Heusser-Calaresu (vorne), Fien Van de Felde, Emanuel Ritzmann und Julia Schranz. Foto Staffelteam

Sarina Heusser-Calaresu: Biel – Lyss, 21 km

Um 22:30 Uhr ging es los. Ich bin viel nervöser als bei einem individuellen Lauf, denn ich möchte den nachfolgenden LäuferInnen eine gute Vorlage abliefern. Staffelläufe macht man nicht häufig, ähnliche Situationen habe ich schon am Inferno erlebt, aber dort macht man als Läuferin den Schluss, dies hier empfand ich ganz anders.

Aber, wenn man unterwegs ist, dann läuft es einfach. Zuerst einige Kilometer durch die Stadt, vorbei an den Leuten, die sich im Ausgang vergnügen, dann über den Nidau-Büren-Kanal und den Hügel bei Port. Danach liegt die Strecke meistens im Dunkeln, es geht über gute Wege, die meisten haben aber eine Stirnlampe dabei. Jene, die den Lauf als Single zurücklegen, sind bereits um 22 Uhr gestartet, dadurch laufe ich immer wieder an ihnen vorbei, feure sie an und motiviere sie, es ist schon ganz speziell, dieses Ambiente hier.

Es beginnt nass zu werden, zuerst ein wenig, aber bald geht es in einen Mega-Regen hinein. «Hallo, hallo, wo seid ihr!», rufend laufe ich in die Übergabebzone in Lyss, ich kenne den Ort nicht, war noch nie da. Aber

Fien ist bereit, und ich kann ihr die Laufnummer mit dem Zeit-Chip übergeben. Man trägt diese an einem Elastikband um den Bauch, zusätzlich zur eigenen Nummer.

Es ist schon tricky, alle StaffelläuferInnen zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu haben und diese nach deren Einsatz auch wieder zurück nach Biel zu bringen. Die Teams handhaben das recht individuell. Ich bin in Lyss abgeholt und nach Hause gebracht worden und konnte den Rest des Laufs nicht live miterleben. Um 3 Uhr legte ich mich für kurze Zeit ins Bett. Ich arbeite auch ehrenamtlich für die Kirche, in der Jungschi. Es war Pfingsten, und ich war als Leiterin des Pfingstlagers in Saanenmöser engagiert. Um 8 Uhr morgens stand ich schon wieder bereit.

Es war etwas nicht Alltägliches, ein schönes und cooles Erlebnis, die Staffel am 100er von Biel. Ich kann den Lauf nur empfehlen.

Fien Van de Felde: Lyss – Oberramsern, 17 km

Nach dem Start fahre ich mit meinem Auto und den drei übrigen Teammitgliedern nach Lyss. Wir schätzen, dort beinahe eine Stunde Wartezeit zu haben bis

Hier engagieren wir uns

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

UBS Switzerland AG
Nadia Roder
Telefon 031 724 74 15

ubs.com/schweiz



© UBS 2024. Alle Rechte vorbehalten.

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

www.ortho-team.ch



ORTHO-TEAM Thun
Marktgasse 17
3600 Thun



ORTHO-TEAM
WIR BEWEGEN MEHR



Sarina eintrifft und versuchen, ein wenig zu dösen.



Julia Schranz (mit Augenbinde) und Fien von de Felde versuchen in Lyss, Ruhe zu finden, aber das ist schwierig. Es ist schon zu viel Adrenalin im Blut. Foto Staffelfteam

Es wird bald Mitternacht und ich muss ins Rennen starten, sowas habe ich noch nie gemacht, es fühlt sich komisch an. Den ganzen Tag habe ich gearbeitet und fühle mich entsprechend müde. Ich denke an Julia, sie macht den letzten Abschnitt und muss ungefähr um 5 Uhr am Morgen auf die Strecke, da bin ich ja noch gut bedient.

Noch vor dem grossen Regen kann ich ein wenig einlaufen und mein Lauf-ABC machen, das tut gut. Dann bringe ich mich vor den heftigen Regengüssen wieder in Sicherheit. Wann kommt Sarina? Ich höre sie rufen – und los geht's. Meine Strecke ist die kürzeste, aber mit den meisten Höhenmetern. Konstant prasselt der Regen nieder, wirklich schlimm – es macht das Ganze ein bisschen heroisch. Das erste Streckendrittel geht immer aufwärts, es sind noch viele LäuferInnen gemeinsam unterwegs. Wir können zusammen rennen, und ich kann auch viele überholen. Die Stirnlampen formen Lichterschlangen, es ist schön, das mitanzusehen. Manchmal geht die

Strecke durch einen Wald und auf Naturstrassen, dann wird es rutschig, links und rechts gibt es Stürze.

Läuferisch geht es mir gut, ich bin zufrieden. Die anderen waren überrascht, als ich schon auftauchte, sie haben mich nicht so schnell erwartet. «Hallo, ich bin da, wo seid ihr denn?», so habe ich in Oberramsern auf mich aufmerksam gemacht. Aber Simon war bereit und durfte sich die triefend nasse Laufnummer überstreifen. Zum Glück hatte ich noch andere Schuhe mit Socken und trockene Kleider im Auto, es fehlte nur die Unterwäsche, aber es geht ja auch ohne.

Von nun ab bin ich der Chauffeur, immer unterstützt von einem Navigator. Wenn ich nicht mehr laufen muss, stört mich der fehlende Schlaf weniger. Die anderen versuchen es immer wieder, aber es gibt viel Lärm, Türe auf, Türe zu, der Regen, man muss sich absprechen und verpflegen. Vom Schlafen kann man nur träumen.

Spontan hatte ich Emanuel zugesagt, als er mich fragte mitzumachen. Ich dachte, was für eine coole Idee! Mmh, das nächste Mal würde es wahrscheinlich mehr Überzeugungskraft brauchen. Wir haben einiges gelernt und würden die Sache dann wahrscheinlich etwas anders angehen.

Simon Brenzikofer: Oberramsern – Kirchberg, 20 km

Simon kämpft sich durch den Regen nach Mulchi, dann aufwärts Richtung Etzelkofen

zur Marathonmarke und immer leicht kupiert weiter bis Jegenstorf. Hier ist Kilometer 50, also die Hälfte der gesamten Strecke.

Wann wird Simon die Wechselzone in Kirchberg erreichen? Darauf sind wir nicht gut vorbereitet. Wo befindet er sich? Wann wird er kommen? In den kommenden Wechselzonen steigen wir zu früh aus dem Auto. Wir können uns nur an den anderen LäuferInnen orientieren und mutmassen, wann unsere Staffel eintreffen könnte. Bei Nacht und Regen und gegen den Schein der Stirnlampen ist man kaum erkennbar. Wir hätten es einfacher haben können, es gäbe eine Tracking App, womit die Startnummer verfolgt werden kann, aber wir verpassten es, diese zum Laufen zu bringen.

Emanuel Ritzmann: Kirchberg – Bibern, 21 km

Was hat er zu erzählen? «Ich warte lange und weiss nicht, wann Simon kommt. Dann will ich Gas geben, aber es ist rutschig, es leert runter, man sieht nichts entlang der Emme bis auf Gerlafingen, einmal verlaufe ich mich, ich stürze (wie auch schon Simon), kurz: es war furchtbar, frag doch die anderen, die machten es besser!».

Aber wer Emanuel kennt, weiss, es braucht viel bis er zufrieden ist, er hat sicher wieder eine Superzeit hingelegt.

Julia Schranz: Bibern – Biel, 21 km

Es ist eindrücklich, diese Stimmung, die vielen HelferInnen und Autos in der Nähe der



Die besondere Art Brille zu tragen.

Marktgasse 17
3600 Thun
probst.ch



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 | 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




Skip Leg Day.
Werde Bauprofi.

frutiger-gruppe.com/ausbildung



Wechselzonen, diese Aktivitäten mitten in der Nacht, und kaum entfernt man sich, einsame Stille.

Etwas Überredungskunst hatte Emanuel gebraucht, um mich zum Mitmachen zu animieren. Ich mache nicht viele Strassenläufe und bin lieber auf Trails unterwegs. Ja, dann gehen wir doch mal hin, meinte ich – und schon ist die Anmeldung gemacht. Ich fand es etwas ungewöhnlich, so was mitten in der Nacht durchzuführen. Wie komme ich um 5 Uhr morgens an den Start? Soll ich eine Übernachtung in der Nähe organisieren? Fahre ich selber hin, dann bräuchten wir zwei Autos? Aber wir fanden, eines müsste doch reichen. Wieso nicht mal eine ganze Nacht im Auto verbringen, das müsste man erlebt haben, auch wenn die sportliche Leistung etwas darunter leidet.

In Bibern ist es ein Abschätzen: Einlaufen und nass werden oder trocken bleiben und einen Kaltstart riskieren. Ich wähle den Kaltstart und ein trockenes Outfit, nass wird man noch

schnell genug. Nach dem Start geht es kurz bergauf und dann lange runter, auf einer breiten Strasse mitten durch den Wald. Es ist immer noch stockdunkel, auch der Schein der Stirnlampe erreicht beim strömenden Regen kaum den Boden. Weit und breit sind weder Helfer noch LäuferInnen zu sehen. So ist der erste Abschnitt recht hart. Dann erreiche ich die Aare, man folgt ihr auf einem Kiesweg über endlose Kilometer. Es dämmt trotz den dicken Wolken, und ich kann immer wieder zu anderen LäuferInnen aufschliessen, dies, und auch das sich nähernde Biel motivieren und geben mir Schub.

Das Staffelteam erwartet mich vor dem Ziel, gemeinsam laufen wir über die letzten Meter und durch den Zielbogen. Eine lange Nacht, eine neue Erfahrung, wir werden sie nicht so schnell vergessen.

Das Resultat: Der 8. Rang von 94 gestarteten Staffelteams. Die Zeit für 100 km: 8 Std 10 Min 8 Sek was 4:54 Min/km entspricht. Bravo!



Der gemeinsame Zieleinlauf bei der Tissot Arena in Biel. Die Müdigkeit scheint vergessen. V.l.n.r. Simon Brenzikofer, Julia Schranz, Fien van de Felde und Emanuel Ritzmann.
Foto Staffelteam

Was sagen die Protagonisten im Ziel bei einem gemeinsamen Kaffee vor der Verabschiedung?

- Ein unglaubliches Teambuilding-Event!
- Eine Erfahrung, die ich nicht mehr vergesse!
- Trotz allem, es war doch eine coole Nacht!
- Ob ich es noch einmal machen würde?
- Julia: «Es ist schade, meine Lauf-KollegInnen zu verlieren, ich zügle bald ins Engadin :-(>».

Möbel Ryter

Möbel nach Mass



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



Der Transylvania 100 – was ist das?

Roland Riedener und Manuel Walker

Ein sehr anspruchsvoller Ultra-Marathon mit steilen An- und Abstiegen und technisch kniffligem Terrain.

Distanz: ca. 103 km mit beeindruckenden 6 444 m Höhendifferenz.

Symbolträchtiger Start/Zielpunkt im Innenhof des mittelalterlichen **Bran Castle** – bekannt als «Draculaschloss». Diese Kulisse macht den Event besonders atmosphärisch.



Das Schloss Bran. Im Innenhof des Schlosses startet und endet der Transylvania 100. Ein passender Ort für einen unheimlichen Lauf.

Foto Manuel Walker

Der Lauf führt durch die spektakuläre Bucegi-Gebirgskette mit alpenähnlichen Landschaften, mit Singletrails, durch alte Wälder, Bergplateaus und aber auch mit zerklüfteten Gräten mit Kettenpassagen. Die Strecke bietet faszinierende alpine Panoramen – und Begegnungen mit Steinböcken und anderen wilden Tieren und Wasserfällen.

Die Erstauflage war 2014; 2025 war bereits die 10. Austragung.

Transylvanien – wo ist das?

Transylvanien oder Siebenbürgen ist ein historisches, geografisches Gebiet in den südöstlichen Karpaten mit einer wechselvollen Geschichte. Heute liegt Siebenbürgen im Zentrum Rumäniens. Es ist bekannt für mittelalterliche Städte, bergige Grenzgebiete, Schlösser und Kirchburgen. In dieser Gegend sind auch mehrere kleinere Skigebiete zu finden.

Das bekannteste Schloss und zugleich die grösste Touristenattraktion Transylvaniens ist das Schloss Bran. Die mittelalterliche Burganlage thront auf einem Felsen und ist für ihre Verbindung zum Roman «Dracula» weltberühmt geworden.



Die Lage Siebenbürgens innerhalb von Rumänien. Bran liegt beim südlichen Rand von Siebenbürgen (wo die Schneeberge zu erkennen sind).

Foto Wikipedia

Siebenbürgen ist auch berühmt für die vielfältige Tierwelt, die Gegend gehört zu den artenreichsten Gebieten Europas, begünstigt durch die kleinskalige Landwirtschaft und die vielen extensiv genutzten Weiden. Für die Trail-Läufer sind das Grosswild, aber auch Braunbären, Luchse und Wölfe, von Interesse :-). Es gelten auch für die Einheimischen viele Verhaltensregeln, um Konflikte zwischen der Bevölkerung und den teilweise geschützten Tierarten zu minimieren.





Wer von den All Blacks interessiert sich für so ein Rennen? Keine Frage, es ist **Manuel Walker**.



Manuel Walker, Trainer bei All Blacks Thun, ausgerüstet für ein grosses Abenteuer.

Foto Manuel Walker

Hier Manuels Text auf Facebook zum Transylvania 100 vom 24. Mai 2025:

Um 5 Uhr am Morgen geht es los. Die Stimmung im Schlosspark Bran am Start: Eine Mischung aus Freude und Angespanntheit. Nach ein paar Km mit nur leichter Steigung durch das Dorf geht es auch schon richtig los. 1 400 Höhenmeter hat der erste Anstieg, erst durch einen Wald, dann wird es karger und alpiner. Ich versuche, sehr defensiv aufzusteigen, um den Körper langsam aufzuwärmen und Energie zu sparen.

Nach dem Wald kommt schon der Sonnenaufgang, und das bei überraschend klarem Himmel, wo doch Regen angesagt war. Bald schon gibt es einen ersten Abstieg mit einem technischen Teil mitten durch einen Wald kleiner Nadelbäume bis zum ersten Verpflegungsposten bei km 13. Es wird wärmer, also fülle ich beide Flaschen nach, esse etwas und weiter geht's. Der Anstieg wird nun steiler und verläuft über ein grosses Schneefeld und eine schmale Furche hinauf zwischen zwei Bergen. Hier montiere ich die Schneekralen, um ein Abrutschen zu vermeiden. Endlich oben angekommen, weht ein starker Wind und es wird kalt. Der Weg biegt nun ab Richtung OMU, dem höchsten Punkt auf 2 500 m. Bis dort sind es nur noch etwa 300 Höhenmeter. Oben auf dem OMU ist es nochmals empfindlich kälter, er ist auch komplett mit Schnee bedeckt. Schnell weiter, schon bald kommt der Abstieg, ein länge-

res, laufbares Stück hinunter zum Verpflegungsposten bei km 27. Hier ist es auch sofort wieder wärmer. Auch bei diesem Posten fülle ich meine beiden Flaschen und esse reichlich, denn es geht ein zweites Mal über den OMU. Der Aufstieg läuft gut, ich ziehe etwas Tempo an und beginne zu überholen. Nach dem Gipfel dann endlich der lange Abstieg nach Bușteni. Darauf freue ich mich, es ist eine Stadt mit fast 10 000 Einwohnern und ein beliebter Urlaubsort.

Leider ist der Weg nicht gerade optimal, oder ich bin nicht gut konzentriert, zweimal habe ich mir den Fuss umgeknickt. Irgendwann ist mir der steinige Weg dann doch zu blöd und ich laufe im Gras. Teilweise kann ich sogar Schneefelder zunutze machen, um talabwärts zu gleiten.

Endlich unten – ein Schreck – ein toter Bär liegt neben dem Weg.



Die Karpaten können auch für Bären gefährlich sein. Dieser hat die Begegnung mit einem Menschen nicht überlebt.

Manchem Läufer wird die Passage neben dem toten Tier mehr in die Knochen gefahren sein als der Lauf selber.

Bild Manuel Walker

Ein grosses emotionales Erlebnis auch für mich, es beschäftigt mich noch die restlichen km bis Bușteni. Das Läuferfeld hat sich verteilt, ich laufe eine halbe Stunde durch einen Wald, ohne auch nur einen einzigen anderen Läufer zu sehen. Beim zweiten Aufstieg zum OMU und dem langen Abstieg danach ging mir das Wasser aus. In Bușteni, beim Verpflegungsposten km 45 angekommen, fühle ich mich bereits leicht dehydriert.

Hier kann ich aber meinen Dropbag entgegennehmen, ich fasse eine zusätzliche 3. Flasche und weitere Verpflegung und nehme mir Zeit, um genügend zu trinken, Salzttabletten einzunehmen und der Dehydrierung entgegenzuwirken.

Es folgt ein weiterer langer Anstieg von 1 100 Höhenmetern über einen blauweissen Weg mit



Ketten, wohl der härteste Teil des gesamten Laufs. Hier spüre ich die leichte Dehydrierung. Es fehlt mir an Kraft, und oft wird es mir schwindlig. Ich muss das Tempo verringern und werde mehrfach überholt. Endlich oben angekommen, etwa bei km 52, esse ich eine Nudelsuppe. Sofort fühle ich mich wieder besser. Das nächste Ziel ist der Stausee bei km 60. Zuerst geht es über endlos weite Grasfelder, später wieder durch einen Wald, ich bin einsam unterwegs, kein einziger Läufer weit und breit. Kurz vor dem See habe ich die Markierungen verloren, während ich nach dem Weg suche, kommt mir ein Läufer entgegen, er war ebenfalls falsch abgebogen. Zum Glück hatte ich die Strecke auf die Uhr geladen und konnte nachschauen und zurückfinden. Dennoch hatte es einen ärgerlichen Umweg zur Folge.

Umso erfreuter bin ich, als mir beim Verpflegungsposten Pizza angeboten wurde. Es warten jetzt die nächsten zwei grösseren Anstiege auf mich, mindestens den ersten würde ich noch bei Tageslicht schaffen. Der zweite mit 500 Höhenmetern ist weniger steil und wieder angenehmer zu bewältigen, bevor dann wieder ein langer und steiler Abstieg folgt. Inzwischen spüre ich meine Beine auch beim Abstieg, und ich muss mich mehr konzentrieren. Nach einem kleinen Hügel erreiche ich den Verpflegungsposten bei km 80. Hier gilt es, nochmals ordentlich das Buffet zu geniessen, bevor es auf den letzten Anstieg geht. Angeblich soll dieser mental nochmals sehr schwierig sein. Ich finde ihn jedoch sehr kurzweilig. Einerseits, weil es der letzte ist, andererseits

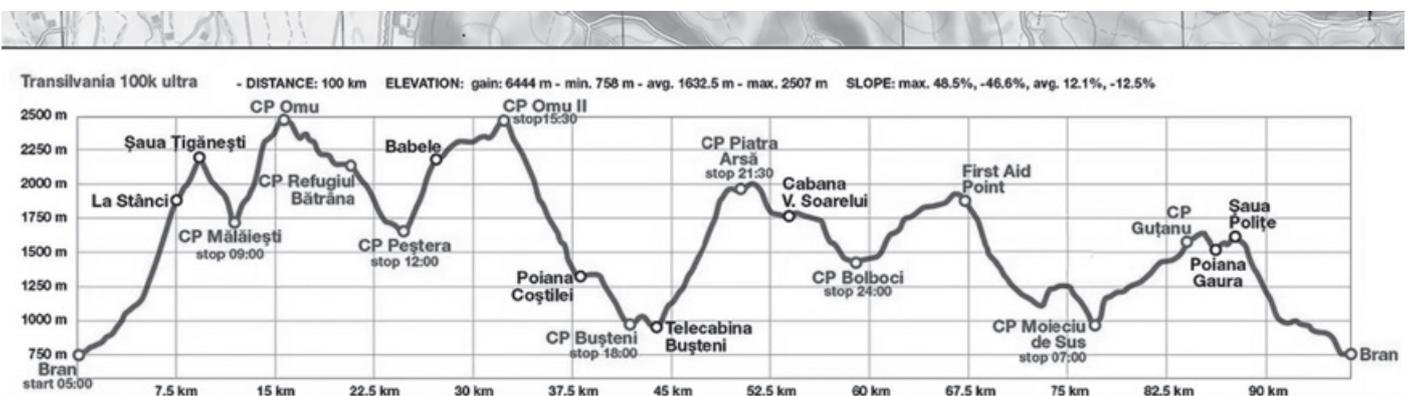
steigen wir in einer guten 3er Gruppe hinauf. Ich kann mich zwar mit den beiden anderen nicht verständigen, aber für den Kopf ist es halt gut. Inzwischen ist es wieder Nacht geworden, oben beim km 88 hat der Verpflegungsposten bereits ein grosses Feuer angezündet. Es wird kalt, und regelmässig ertönt die Bärenpfeife, sie soll die Tiere vertreiben (oder die Läufer warnen :)). Ich esse nochmals eine Kleinigkeit, trinke einen warmen Tee und nehme den letzten Abstieg unter die Füsse. Wir sind zu zweit unterwegs, was in der Nacht ganz angenehm ist. Erst jetzt beginnt es zu regnen, erst schwach, dann immer stärker; die Wege werden zu Schlammrutschen. Wir sind jetzt aber voll motiviert und können weitere Läufer überholen. Den Verpflegungsposten 4 km vor dem Ziel überspringen wir. Bald kommt Erleichterung, und wir haben wieder Strasse unter den Füssen, das Schloss kommt in Sicht: das Ziel rückt näher.

Mein Begleiter, mit ihm fand ich kurz vor km 60 wieder auf den Weg zurück, lässt mir den Vortritt – Danke Marek – und ich kann nach fast 19 Stunden endlich durchs Ziel laufen. Martina wartet auf mich.

Im Ziel gibt es eine Medaille, Fotos, alkoholfreies Bier und ein tolles Verpflegungsbuffet mit Pizza!

Mit der Laufzeit bin ich zufrieden. Mit dem 10. Rang in der Kategorie Ü40 sogar sehr! :-)

Wir gratulieren! Eine grandiose Leistung!



Das Streckenprofil vom Transylvania 100. Bild von Veranstalter-Webseite



Ein eindrücklicher steiler Aufstieg durch eine hartgefrorene Furche zwischen den Felsen.

Bild Manuel Walker



Es geht über weitläufige Bergrücken und einsame Landschaften.

Bild Manuel Walker

Stimmen aus dem Internet – was macht den Transylvania 100 einzigartig?

- Extrem steil, technisch, unvorhersehbares Wetter – Schnee, Nebel, Matsch.
- Warmherzige Helfer geben grossen Einsatz, starke Atmosphäre, spontane Hilfsaktionen.
- Ein Survival-Erlebnis im besten Sinne des Wortes.
- Anspruchsvoll bis brutal – aber auch «the adventure of a lifetime».
- Plötzlich leuchtende Augen im Wald – eine wilde Begegnung mit Wölfen? Unvergesslich!
- Trotz der Schwierigkeiten ist die Umgebung spektakulär – eine Einladung, wiederzukommen.
- Ein Hin und Her zwischen Leiden und Faszination.



**SCHÖNAU DROGERIE
THUN**

Mattenstrasse 2, 3600 Thun, Tel. 033 222 78 15

drogerieschoenau@drogovita.ch

Instagram: drogerieschoenau

ELEKTRIK 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

Bei Beschwerden des Bewegungsapparats

Physiotherapie- & Arzt-Praxis

Spiraldynamik® Med Center Bern
Optingenstrasse 1
3013 Bern
+41(0)31 330 42 00
bern@spiraldynamik.com

Ausmessen und Beratung sind kostenlos:

Vorhänge, Raff- und Foldstoren, 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





Inferno Triathlon 2025

Roland Riedener

Geglückte Revanche von «let's fetz All Blacks»!

Schon im Jahr 2023 hatten die vier «All Blacks»-Frauen, Nicole Wyss, Felicia Liechti-Odermatt (Feli), Christina Zumbrunn und Yvonne Kohli die Team Trophy am Inferno Triathlon bestritten. Nicole stieg damals nicht 100% fit ins Wasser, es folgten ein paar Missgeschicke, und in Oberhofen konnte sie nur knapp vor Kontrollschluss der Radfahrerin Feli übergeben. «Nur allzu gerne hätte ich ihr eine bessere Vorlage abgeliefert!», haderte sie.

Feli, als Radfahrerin nominiert, nahm damals ihre lange, strenge Velostrecke auch nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte in Angriff. Nicht schon wieder wollte sie Forfait geben wie bereits zuvor wegen einer Fussverletzung. Zwar ging es ihr nach einem hartnäckigen Husten wieder gut, trotzdem benötigte sie deutlich mehr Zeit als noch bei einer Trainingsfahrt. Um wenige Sekunden verpasste Feli den Kontrollschluss in Grindelwald. Christina mit dem Bike über die Kleine Scheidegg und Yvonne mit der Schlussstrecke zu Fuss hinauf nach Müren arbeiteten sich wieder nach vorne, das Team wurde aber «ausser Konkurrenz» rangiert, wegen des verpassten Kontrollschlusses in Grindelwald.

«Es war, trotz allem ein tolles Erlebnis, daran werden wir uns

noch lange erinnern!», so die vier Frauen nach diesem langen, ereignisreichen, aber sonnigen Tag.

Und doch – sie wollten es noch einmal wissen, zeigen was sie drauf haben – «mir machet's nomal!»

In der Morgendämmerung des 16. August 2025 besammeln sich die 4 wieder beim Strandbad Thun, und um 6:30 Uhr sticht Nicole Wyss in den See. Trotz unruhigem Wellengang geht es zügig über den See, auch der eine oder andere Schluck Wasser kann Nicole nicht daran hindern, in Oberhofen 26 Minuten früher aus dem Wasser zu steigen als vor zwei Jahren!

Feli übernimmt und gibt Gas, sie ist unter Druck, weil Nicole sie so früh ins Rennen schicken kann. Im Aufstieg von Sigriswil ins Grön schiesst ihr in den Kopf: «Oh nein, Scheisse, ich habe heute Morgen vergessen die Lasagne in den Ofen zu schieben!». Am Vorabend hatte sie diese vorbereitet, den Ofen programmiert und sichergestellt, dass die 5 Mannen, die zum z'Mittag am Tisch sitzen werden, ihre Kalorien bekommen – ein Muss auf einem Bauernhof! War es schon ein kleiner Hunger, der ihr die Eingebung gemacht hat? Während Feli in die Pedale drückt, greift sie zum Handy und sendet eine Sprachnachricht an ihre Schwiegermutter,

ter, sie solle doch bitte rübergehen, es stehe noch etwas in der Kühle, das Hitze bräuchte. Köstlich amüsiert sich der Fahrer hinter ihr. Feli hat aber auch die eigene Energiezufuhr im Griff, es rollt wunderbar, sie absolviert die anspruchsvolle Strecke nämlich 50 Minuten schneller als noch vor zwei Jahren!

Christina Zumbrunn auf dem Bike und Yvonne Kohli als Bergläuferin lassen nichts mehr anbrennen und prompt schaut der 3. Rang heraus in der Kategorie «Team Trophy Frauen»!

Was für eine Revanche!



In der Kategorie Team Trophy Damen strahlt das Staffeltteam «let's fetz All Blacks» vom Podest. V.l.n.r. Christina Zumbrunn, Nicole Wyss, Yvonne Kohli und Felicia Liechti-Odermatt.



Suechsch e cooli Lehrsteu?

Aui Infos fingsch uf
bautalent.ch/ausbildung

QR-Code scanne u Lehrsteu entdecke!





Ein Wochenende mit grossem Programm

Roland Riedener

Vereinsbräteln 22.8.2025

Die gute Erreichbarkeit, die Infrastruktur und das weitläufige Gelände machen das Pfadiheim Enzenbühl im Gwatt immer wieder zum Favoriten für unser traditionelles Vereinsbräteln. Gerade deshalb ist die Lokalität sehr gefragt – freie Termine sind rar. Dieses Jahr blieb uns nur der Vorabend des Thuner Stadtlaufs, und am Sonntag fand zusätzlich der Ironman statt. Viele «All Blacks» waren als Läuferinnen, Läufer oder Helfer engagiert. Umso mehr war Einsatz gefragt – und Patrick Gempeler stellte ein starkes Team zusammen, das den Abend möglich machte.



Beim Apéro lässt es sich bestens über Vergangenes und Geplantes plaudern.

Foto Roland Riedener



Damit nichts vergessen geht und alle Aufgaben verteilt sind, hat Patrick Gempeler sein OK schon Wochen vor dem Anlass im Trainingslokal zusammengerufen. V.l.n.r. Patrick Gempeler, Cornelia Ulmer, Patrick Ackermann und Sarina Heusser-Calaresu (es fehlt Hardy Bieri).

Foto Roland Riedener



Schön dekorierte Tische laden ein, Platz zu nehmen.

Foto Roland Riedener



Während die Gäste das Apéro geniessen, stehen Hardy Bieri (links) und Patrick Ackermann am Grill – auch vegetarische Köstlichkeiten sind dabei.

Foto Roland Riedener



Eine bunt gemischte Runde geniess das reichhaltige Buffet. Grillgut und Getränke stellte der Verein, die Gäste steuerten Apéro-Häppchen, feine Salate und Beilagen bei.

Foto Roland Riedener

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

Herbstwanderungen

IN DER JUNGFRAU REGION



PANORAMAWANDERUNG SCHYNIGE PLATTE

↔ 7.2km | ↑ 281hm | ↓ 281hm | 2.30h

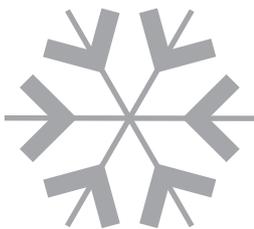
10167

jungfrau.ch

Alle Wanderungen:



persönlich | nachhaltig | gemeinsam | wirtschaftlich



zaugg
KÄLTERING

Kälte
+ Klima
Wärme



📍 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



In der Abenddämmerung finden auch die letzten köstlichen Desserts ihre AbnehmerInnen.

Foto Cornelia Ulmer

Im Gegensatz zum Vorjahr konnte diesmal der gesamte Anlass draussen stattfinden. Bei bestem Sommerwetter genossen alle die gemütlichen Stunden im Kreis der Vereinskolleginnen und -kollegen, mal ohne Trainingsoutfit.

Herzlichen Dank an das OK mit Patrick Gempeler, Patrick Ackermann, Hardy Bieri, Cornelia Ulmer und Sarina Heusser-Calaresu. Ein grosses Merci auch für die vielen mitgebrachten Speisen sowie an alle, die am Samstagmorgen beim Aufräumen mithalfen und das Pfadiheim wieder in bestem Zustand übergaben.



Thuner Stadtlauf 23.8.2025

Für viele «All Blacks» gehört der Stadtlauf fest zum Jahreskalender, sei es als Teilnehmende oder als jubelndes Publikum am Streckenrand. Die Vielfalt der Läufe macht den Anlass besonders sympathisch. Schon am Nachmittag geht es los: Neben Kinder- und Jugendläufen stehen auch ein Charity-Lauf für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung sowie ein Familienlauf auf dem Programm. Als verkleidete Biber auftretende AnimatorInnen und passende Musik mit Aufwärmübungen sorgen dafür, dass sich auch die Kleinsten rundum wohlfühlen.

Der Kurs mitten in der Thuner Innenstadt ermöglicht es den Angehörigen, ihre Liebsten hautnah zu verfolgen und anzufeuern. In den Hauptfeldern über 5 und 10 Kilometer geht es am Abend dann naturgemäss richtig zur Sache – auch wenn die vielen Highlights entlang der Strecke durchaus ein kurzes Innehalten rechtfertigen würden: Schadaupark, Kleist-Inseli, Aarequai, Uferweg Hünibach, Mühleplatz, Bälliz, Schlossberg,

obere Hauptgasse und schliesslich das Ziel auf dem Rathausplatz. Kein Wunder also, dass in diesem Jahr mit über 3600 Startenden ein neuer Teilnehmerrekord erreicht wurde.

Viele «All Blacks» standen bei ihrem Heimlauf am Start und konnten sich der frenetischen Anfeuerung durch ihre Klubkameradinnen und -kameraden sicher sein. Einige durften sich sogar über Podestplätze freuen – herzliche Gratulation!



Lauriane Christinet, 2. Rang,
10 km Frauen U20,
Zeit 40:16,6 Min.
Fotochat «All Blacks»



Astrid Leutert, 2. Rang,
10 km Frauen 35,
Zeit 37:43,9 Min.
Fotochat «All Blacks»



Fritz Leibundgut, 3. Rang
5 km Männer 50,
Zeit 18:52,1 Min; 3. Rang
10 km Männer 38:27,5 Min.
Fotochat «All Blacks»



Christoph von Känel,
3. Rang 10 km Männer 65,
Zeit 43:07,6 Min.
Fotochat «All Blacks»

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

GERTSCH COMESTIBLES

VIELFALT, DIE BEGEISTERT



FISCH



PFANNENFERTIG



GEFLÜGEL



FLEISCH



WILD



VEGETARISCH/
VEGAN

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



Eine Gruppe «All Blacks», nicht so schnell und trotzdem zufrieden im Ziel. V.l.n.r. Roger Leutert, Roland Riedener, Hugo Schneider (Sportchef), Peter Messerli, Sam Kiener und Denise Schneider.

Fotochat «All Blacks»



Ironman Thun – 24. August 2025

3,86 km Schwimmen | 180,2 km Radfahren | 42,195 km Laufen

Am Sonntag stand in Thun gleich das nächste Highlight an: der Ironman, ein Grossereignis in unserer kleinen Stadt. Mit dem riesigen Publikumsaufmarsch, den vielen Umleitungen und Strassensperrungen dürfte selbst den grössten Sportmuffeln klar geworden sein: Heute ist etwas los in Thun.

Was macht diesen Anlass so attraktiv? Er verbindet eine gewaltige sportliche Herausforderung mit einer unvergleichlichen landschaftlichen Kulisse. Die Ironman-Organisation vergibt jährlich sogenannte «Athletes' Choice Awards». In diesen Umfragen erreichte Thun stets Spitzenplätze und gilt weltweit als einer der schönsten und besten Austragungsorte.

Doch wieso tut man sich so einen Triathlon überhaupt an? Ist es noch ein Hobby oder schon ein Lebensstil? Spätestens in den Monaten vor einem Ironman wohl eher Letzteres. Im Thun Magazin vom August 2025 war zu lesen, dass Andreas Wullimann – Mitglied der «All Blacks» – seinen Trainingsaufwand auf rund 15 Stunden pro Woche beziffert. Einfach drauflos trainieren reicht dabei nicht: Ernährung, Material und das Zusam-

enspiel der drei Disziplinen verlangen genauso viel Aufmerksamkeit wie die Trainingsstunden selbst. Gefragt sind Willenskraft und die Fähigkeit, langfristige Ziele konsequent zu verfolgen. Wer das Ziel erreicht, spürt ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Stolz.

Vier All Blacks standen beim diesjährigen Ironman Thun am Start – und alle erreichten das Ziel. Herzliche Gratulation!



Bike Check-in am Tag vor dem Start: Patrick Mathys, Tom Blunier und Andreas Wullimann (v.l.) – mit spürbarer Vorfreude und dem berühmten Kribbeln im Bauch.
Foto Andreas Wullimann



Andreas Wullimann am frühen Morgen vor dem Schwimmstart, es ist sein erster Ironman. Es ist sehr frisch und die Spannung gross. Wie das wohl wird heute...
Foto Andreas Wullimann

Vieles ändert sich, manches bleibt.



Mehr erfahren:



Seit bald 200 Jahren.
Sicher, kundennah
und sozial engagiert.



FRITZ AMSTUTZ AG



WWW.AMSTUTZ-MALER.CH

@fritz_amstutz_ag_thun



Fritz Amstutz AG
Maler- und Gipsgeschäft



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



Locker und mit einem Lächeln läuft Tom Blunier durch das Bälliz. «Man sagt, so könne man mehr leisten – und es stimmt», meint er. Doch die Anstrengung bleibt, auch wenn sie nicht sichtbar ist.

Fotochat «All Blacks»



Tom Blunier im Ziel in unglaublichen 10:16:06 Std. «Die vielen Helfenden, Zuschauenden, Vereinsmitglieder und die Familie an der Strecke, das war schon grossartig!»

Fotochat «All Blacks»



Priska Blatter hat es geschafft in 15:42:20 Std!

Foto Roland Riedener



Andreas Wullimann am abschliessenden Marathon. «Am meisten Respekt hatte ich vor der Hitze beim Laufen. Zum Glück war der Sonntag dann gar nicht so warm, trotzdem machte ich bei jedem Verpflegungsposten Gebrauch von kühlendem Eis.» Andreas erreichte das Ziel in hervorragenden 10:38:03 Std. «Meine Eltern waren im Zielbereich als Volunteers engagiert, und meine Mutter überreichte mir die Finisher-Medaille – ein unvergesslicher Moment!» Foto Andreas Wullimann



Eine Gruppe «All Blacks» feiert Patrick Mathys im Ziel. V.l.n.r. Feli Liechti-Odermatt, Denise Broger, Cornelia Ulmer, Michael Beutler, Patrick Mathys, Hardy Bieri und Hugo Schneider. Auch für Pädu ist es der erste Ironman: «Etwas vom Grössten, das ich je gemacht habe!». Das Ziel war das Ziel, und er hat es bravourös geschafft in 13:01:32 Std. Das Härteste war der erste Teil des abschliessenden Marathons, die vielen Leute an der Strecke haben ihm geholfen, und er konnte sich wieder auffangen. Ziel erreicht und überglücklich.

Fotochat «All Blacks»



«Ich schenkte mir den Ironman zum 60. Geburtstag! Vom Schwimmen im See hatte ich Respekt, bekam auch schon Panik in offenen Gewässern, aber heute ging es gut. Auf dem Velo kam mir die zweite Runde kürzer vor als die erste. Auf der zweiten Runde des Marathons musste ich echt beißen, die dritte und letzte war dann aber gar die schnellste!»

Foto Roland Riedener

Rechts: Im Ziel muss Tom Blunier sofort wieder auftanken...

Fotochat «All Blacks»



FREIE
SCHNUPPERPLÄTZE
IN **8 BERUFEN.**



Ä LEHR BI STUDER FÄGT!



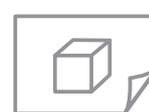
**Automatiker/
-in EFZ**



**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**



Unser neuer Ausrüstungs-partner – OCHSNER SPORT im Panorama Center Thun

Roland Riedener



Die OCHSNER SPORT Filiale im Panorama Center Thun bei der Stockhorn Arena.

All Blacks Thun hat mit OCHSNER SPORT im Panorama Center Thun einen neuen Bekleidungs-partner gefunden. Ansprechpartner für unseren Verein ist der Filialleiter Simon von Gunten, mit dem wir künftig eng zusammenarbeiten dürfen.

Zur Person

Simon von Gunten ist in Thun und Umgebung kein Unbekannter. Er schafft es, Familie, Beruf und Sport unter einen Hut zu bringen – und das auf beeindruckende Weise. Zusammen mit seiner Frau Andrea (Schwester von Simon Leiser, dem Vereinsbekleidungs-Verantwortlichen von «All Blacks») lebt er mit drei Kindern in Goldiwil.

Sportlich ist die ganze Familie stark im Unihockey verankert: Simon selbst hat während zehn Saisons in der Nationalliga A und B gespielt und ist seit diesem Jahr Assistenztrainer des L-UPL-Teams von Floorball Köniz, einem führenden Unihockeyver-

ein. L-UPL steht für «Lidl Unihockey Prime League» und ist die höchste Spielklasse im Schweizer Unihockey. Daneben gehören auch Velo, Ski und Outdoorsport zum festen Familienalltag.

Die Filiale

Simon von Gunten ist seit der Eröffnung (2011) von OCHSNER SPORT im Panorama Center Thun tätig, seit 2015 ist er Leiter dieser Filiale. Rund 20 Mitarbeitende betreuen dort ein breites Sortiment für fast alle Sportarten – von Running über Outdoor bis zu Bike und Wintersport. «Wir haben für fast jede Disziplin eigene Fachleute im Team», erklärt Simon. Für den Running-Bereich ist die passionierte Marathonläuferin Janina Stern zuständig, sie ist auch Leiterin der wöchentlichen Laufgruppe «Runday Monday».

EXPEDITIONEN TREKKING SKITOURENREISEN BERGSTEIGEN

**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



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



Vereinskollektion und Bestellablauf

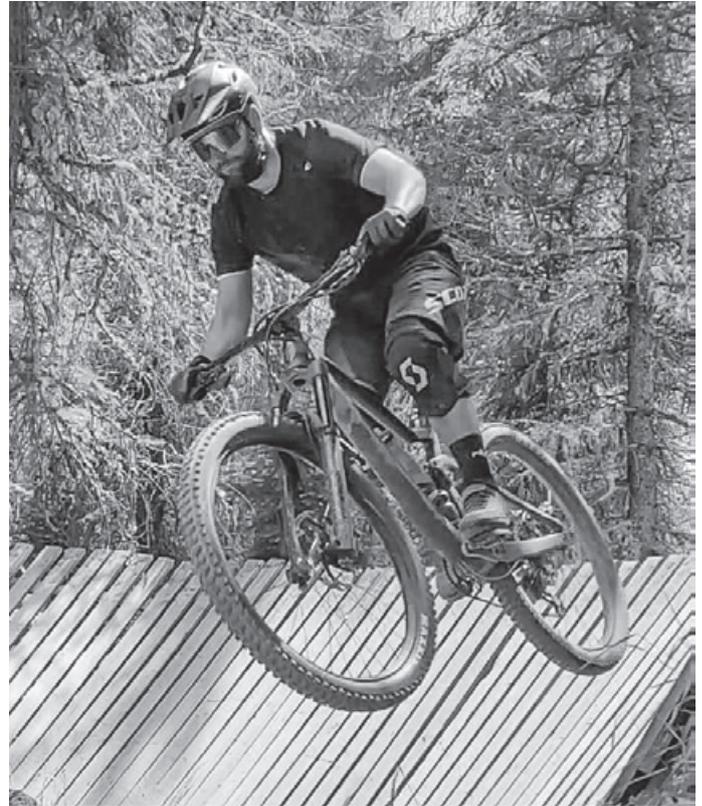
Für die Mitglieder von All Blacks Thun wird das bestehende Erima-Running-Sortiment übernommen – Shirt, Hosen und weitere Teile, die den Mitgliedern bereits vertraut sind. Die Preise inkl. Druck werden für die All Blacks Thun Mitglieder praktisch gleichbleiben wie bisher.

Der Bestellprozess läuft künftig so ab:

- Zweimal im Jahr (Frühling und Herbst) gibt es ein definiertes Zeitfenster von zwei Wochen, in dem die Vereinskollektion im Laden anprobiert und bestellt werden kann.
- Die Bezahlung erfolgt bei der Bestellung bei OCHSNER SPORT via Twint (QR-Code).
- Nach dem Bedrucken können die Kleider bei OCHSNER SPORT im Panorama Center abgeholt werden.

Damit bleibt der organisatorische Aufwand für «All Blacks» und OCHSNER SPORT minim. «Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit All Blacks Thun und darauf, viele Vereinsmitglieder bei uns im Panorama Center begrüßen zu dürfen», sagt Simon von Gunten.

Schon bald wird der Termin für die neue Vereinskollektion – mit Preisliste und Angebotsortiment – allen Mitgliedern per Mail mitgeteilt.



Simon von Gunten auf dem Bike. Der «Goldiwheel Trail» vor seiner Haustüre bietet ideale Trainingsmöglichkeiten. Foto Simon von Gunten



Unsere Vereinsbekleidung macht sich immer gut. Eine Gruppe «All Blacks» am Vogelisi Berglauf vom 13.7.2025. V.l.n.r. Patrick Mathys, Andrea Rohrbach, Manuel Mattioli, Denise Schneider, Sibylle Wagner, Tom Blunier, Jens Eschenbach, Felicia Liechti-Odermatt, Sam Kiener; kniend Ursula Dederichs und Cornelia Ulmer.



Neue Mitglieder

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

Denise Broger, 3008 Bern

Jessica Hofer, 3613 Steffisburg

Anja Kohler, 3532 Mirchel

Petra Widmer, 3604 Thun



Herzlich willkommen!



Nicht neue, sondern sehr langjährige Vereinsmitglieder bei einem Nordic Walking-Training. Wegen sehr heissem Wetter am 1.7.2025 ging es entlang der Kander im Bereich Hani – Reutigen. V.l.n.r. Vreni Bönzli, Sylvia Riedener, Eliane Schmutz, Erika Dolder, Sylvia Grossenbacher, Margrit Reinhard, Elisabeth Reber und Brigitte Neff.

**Sponsoren und Partner**

Investorengruppe Sport Thun, Thun

Stadt Thun, Amt für Bildung und Sport | Amt für Stadtliegenschaften



Bekleidungspartner

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

Dentalhygienepaxis Tscherry Joder, Steffisburg

die Mobiliar, Ivan Wytttenbach/Simon Zingg, Thun

Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun

Frutiger AG, Thun

Gerber Druck AG, Steffisburg

Gertsch Comestibles AG, Thun

GLB Thun/Oberland, Thun

Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt

Gull Roman, freilaufen.ch / barfusschule.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

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★

Gemeinsam.
Barfuss.
Bewegen.

COACHING,
KURSE &
AUSBILDUNGEN

2 WORKSHOPS IN THUN

1. FUSSGESUNDHEIT: STÄRKUNG, MOBILITÄT, SENSORIK
2. ENTSPANNT & ACHTSAM LAUFEN, JOGGEN, SPRINTEN

SA 1.11.

THUN (BE)
«GESUNDE & STARKE FÜSSE»

BARFUSS-WORKSHOP:
SA. 1. NOVEMBER 2025
09:00 – 13:00 UHR

- Was tun bei Fuss-Schmerzen, Fehlstellungen, Hallux Valgus, Einlagen?
- Stärkung der Fussmuskulatur
- Aktivierung von Mobilität & Sensorik
- zielgerichtete Übungen

SO 2.11.

THUN (BE)
LAUFKURS: LAUFEN, JOGGEN, SPRINTEN

LAUF-WORKSHOP:
SO. 2. NOVEMBER 2025
10:00 – 13:00 UHR

- Ferse, Vorfuss oder Mittelfuss?
- Rhythmus, Haltung & Entspannung
- achtsames, verletzungsfreies Laufen
- Atmung, Philosophie, Technik
- für Anfänger, (Nicht-) Läufer, alle!

BARFUSSSCHUHE TESTEN!

Ich bringe Barfuss-Schuhe von Dünki Zehenkraft mit, welche anschliessend an die Workshops anprobiert & getestet werden können.

INFOS & TERMINE

www.barfuss.schule

   @barfusssschule



WIR BEWEGEN BARFUSS

Dünki Zehenkraft · Winterthur

barfusssschuhe.ch



Joggen in Barfusschuhen?

Ja, das ist möglich und steigert die Lauffeffizienz.

Seit über 10 Jahren sind wir mit unserem Fachgeschäft für Barfusschuhe in Winterthur beheimatet. Wir bieten ein einzigartig grosses Sortiment an Schuhen für **Kinder und Erwachsene** und für jede Jahreszeit: Wandern, Sport, Outdoor, Freizeit, Business uvm. sowie auch viele **Sport-, Running- und Trail-Schuhe**.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Team und unsere Produkte kennenzulernen. Testen Sie bei uns **Vibram FiveFingers** und viele weitere Marken und tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt der Barfusschuhe ein! **Roland Dünki & das Barfuss-Team.**



Dünki Zehenkraft · Bachtelstrasse 25 · 8400 Winterthur · 079 225 15 10 · barfusssschuhe.ch