

Schwarz auf Weiss

all  blacks
thun



Aeschiried 13.12.2025. Der Lauf von Spiez nach Aeschiried vor Weihnachten hat für die «All Blacks» Tradition.
Fotochat All Blacks Thun

Save the date!



!!! Abendläufe !!!

28. April 2026

2. Juni 2026

18. August 2026



Michael Burkhalter läuft dem langersehnten Ziel entgegen – nach 152 km und 11'379 Höhenmetern – wo? – sein Bericht erzählt davon.
Foto Michael Burkhalter



Ein paar Hürden hat Astrid Leutert schon genommen. Im Interview gibt sie Auskunft zu ihrer Karriere.
Fotochat «All Blacks»



Fritz Leibundgut sammelt Medaillen auf der halben Welt. Diese hier, sie kommen von..., lies auf Seite 39.
Foto Fritz Leibundgut

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

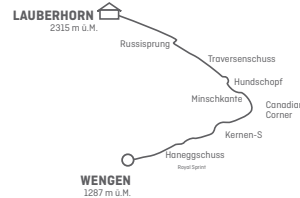


LASS DICH
INSPIRIEREN



STRECKE

Bezwinde die 1028 Höhenmeter und 4,5 Kilometer der Lauberhorn Weltcup-Abfahrtsstrecke auf Schnee und zwar von unten nach oben. Es spielt keine Rolle ob mit Trekking-schuhen, Nagelschuhen, Ski, als Einhorn oder Elvis verkleidet...solange du die Strecke in weniger als drei Stunden bezwingst, bist du unser STAR.



KATEGORIEN UND ANMELDUNG

jungfrau-marathon.ch/lauberhornrun

Es gibt für alle die passende Kategorie:

Need4Speed: Für ambitionierte Teilnehmerde – wer zuerst oben im Ziel eintrifft, gewinnt.

Run4Fun: Der Spass steht im Vordergrund – wer der Durchschnittszeit dieser Kategorie am nächsten kommt, gewinnt.

Dress4Success: Für alle Verkleidungsbegeisterten – ob als Gondel oder Alphirt verkleidet, das originellste Kostüm gewinnt.

Ab einer Gruppe von drei Teilnehmenden gibt es zusätzlich die **Teamwertung**. Die Kategorie und die Overall Rangliste spielen dabei keine Rolle.

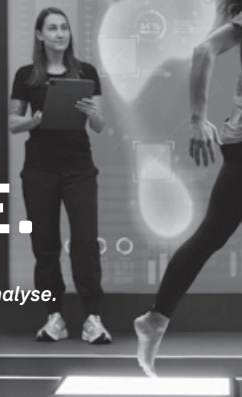
Anmeldung ab CHF 49.00

JETZT ANMELDEN



UNSERE
EXPERTISE.

Finde deinen perfekten Running-Schuh.
Mit der kostenlosen, *dynamischen Laufanalyse*.



OCHSNER
SPORT SERVICE

DEIN
SPORTPLATZ.

JETZT IM
OCHSNER SPORT
PANORAMA CENTER,
ZENTRUM OBERLAND
& LOEB-ZENTRUM



Impressum

Informationsbulletin des Laufvereins
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:
25. Mai 2026

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 74 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*

Voller Energie?

Der Frühling ist da – und mit ihm die vielzitierte Frühlingsmüdigkeit. Ein Widerspruch in sich: Draussen wird alles heller, wärmer, lebendiger – und wir fühlen uns manchmal träger als im November. Dabei ist es gerade jetzt, wo wir Energie brauchen. Für längere Trainings, für ambitionierte Wettkämpfe, für neue Ziele. Der Frühling ist Aufbruch – und Aufbruch verlangt Kraft.



Was wohl hinter dieser Müdigkeit steckt? Wir stellen vom «Wintermodus» auf «Sommerbetrieb» um. Das braucht Anpassung – und eben Energie. Gleichzeitig kitzeln uns die ersten warmen Abende nach draussen. Wer dann regelmässig läuft, merkt schnell: Die Energie kommt mit der Bewegung zurück. Nicht trotz, sondern wegen des Trainings.

Doch wie viel Energie brauchen wir eigentlich beim Laufen? Ein Thema, das – wie ich aus Gesprächen im Verein weiss – durchaus interessiert. Gerade wenn es um Kohlehydrate und die Dosierung von Recovery-Drinks geht. Als Faustregel gilt: Pro Kilometer verbrennt man etwa 1 Kilokalorie (kcal) pro Kilogramm Körpergewicht. Ein 70 kg schwerer Läufer benötigt rund 70 kcal pro Kilometer. Bei 10 km sind das 700 kcal – umgerechnet ungefähr 1 kWh Energie. In Thun kostet diese Energiemenge rund 30 Rappen. Erstaunlich günstig, wenn man bedenkt, was unser Körper dafür leistet. Effizienter geht es kaum.

Und wie sieht es aus, wenn ich hier sitze und diese Zeilen schreibe? Die Recherche ergibt: Das Verfassen einer A4-Seite benötigt nur unwesentlich mehr Energie als der Grundumsatz. Trotz anstrengender Denkarbeit steigt der Kalorienverbrauch kaum messbar – schade :-). Der Hauptaufwand ist eher psychischer Natur. Der Fitness zuträglich ist das Schreiben also nicht.

Psychische Energie ist auch im Vorstand gefragt. Corinne Ulmer und Jens-Uwe Eschenbach investieren sie neu in unseren Verein. Was sie motiviert, was sie antreibt, und was sie neben dem Sport bewegt, erzählen sie im Interview.

In dieser Ausgabe gibt es auch Beiträge mit viel realem Energieverbrauch: Emanuel Ritzmann auf dem Weg zu einem schnellen Halbmarathon, Michael Burkhalter bei seiner grossen Flucht durch die französischen Alpen und Fritz Leibundgut mit vier Rennen in sechs Tagen.

Dann gibt es noch Interessantes über ein langjähriges und trotzdem noch energiegeladenes Vereinsmitglied zu lesen. Wer mag es sein? Du erfährst es ab Seite 25.

In diesem Sinn: Tanken wir Frühlingsenergie – und nutzen wir sie.

*Sportliche Grüsse
Euer Redaktor Roland Riedener*



DANKE

für 200 Jahre

Mehr erfahren:
aekbank.ch/200

AEK 
BANK 1826



Für Farbe
in der Region

 **DÄHLER**
DIE MALER & GIPSER

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



Sport fördert die Gesundheit.
Wir auch.

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

toppharm

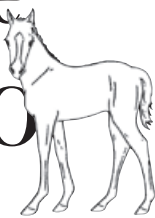


Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|--|-------|
| All Blacks News | |
| Hauptversammlung | 7 |
| Neue Mitglieder | 46 |
| All Blacks People | |
| Cornelia Ulmer und Jens-Uwe Eschenbach – die beiden neuen Vorstandsmitglieder stellen sich vor | 13 |
| Astrid Leutert – der Weg zu 29 Jahren bei All Blacks Thun | 25 |
| All Blacks Experience | |
| Échappée Belle, L'Intégrale – oder: Die große Flucht :-) | 29 |
| Der Weg zur Startlinie am Bergamo 21 | 33 |
| Open Masters Games Abu Dhabi 2026 | 39 |
| All Blacks – All Mountains – unterwegs | 45 |
| All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren | 47 |



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



energie thun

da wo du bisch

Warm geduscht?

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



Hauptversammlung vom 23. Januar 2026

Roland Riedener



Die Hauptversammlung ist jedes Jahr das grosse «Get-Together» von All Blacks Thun. Ein Abend, an dem sämtliche Trainingsgruppen an einem Tisch sitzen, gemeinsam zurückblicken und gespannt hören, wie es um das vergangene Vereinsjahr stand – und wohin die Reise weitergeht.

Auch dieses Jahr ging die Versammlung im Restaurant Kreuz über die Bühne – in gewohnt geselliger Atmosphäre.

Was die Teilnehmenden ebenfalls erwarten durften: ein feines Nachtessen. Dieses Mal wurde es vor dem offiziellen Teil serviert. So liess sich die Präsentation der HV entspannt und gut gestärkt verfolgen – und allfällige «schwere Kost» gleich gemeinsam verdauen.

War es auch schwere Kost?

Zum Glück nicht. Die ordentlichen Traktanden gingen zügig über die Bühne, grössere Einwände oder Diskussionen blie-

ben aus. Nach der Präsentation der Jahresrechnung 2025 und des Budgets 2026 wagte die abtretende Finanzchefin Nicole Wyss einen vertieften Blick in die Zukunft.

Sie zeigte auf, dass sich der Verein zwar weiterhin auf einem soliden finanziellen Fundament bewegt und die Rechnungen bisher stets nahezu ausgeglichen abschliessen konnten. Dennoch bereitet ihr das strukturelle Defizit Sorge. Wegen der Vereinstreue vieler Mitglieder steigt die Zahl der beitragsbefreiten Freimitglieder kontinuierlich – was langfristig die wichtigste Einnahmequelle, die Mitgliederbeiträge, schmälert.

Der Vorstand geht jedoch davon aus, dass sich die Zahl der beitragspflichtigen Mitglieder in den kommenden Jahren stabilisieren wird. Zudem entfallen nach der Beendigung der Zusammenarbeit mit dem LV Thun die Aufwendungen für Turnhallen- und Stadionmieten. Es sind

also Herausforderungen vorhanden – aber auch realistische Perspektiven.



Vorstandsmitglieder: Nicole Wyss (Finanzen) und Hugo Schneider (Sportchef)

Foto Roland Riedener



Vorstandsmitglieder: Hardy Bieri (Anlässe und Tagespräsident), Stefan Dähler (Kommunikation) und Christina Zumbrunn (Administration)

Foto Roland Riedener

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



Veränderungen im Vorstand

Ein bedeutender Moment war der Abschied von Stefan Dähler aus dem Vorstand. Der frühere langjährige Präsident und Ehrenmitglied, zuletzt verantwortlich für die Kommunikation, tritt aufgrund neuer beruflicher Herausforderungen zurück. Sein grosses Engagement über viele Jahre hat den Verein geprägt und massgeblich mitgestaltet. Neu übernimmt Jens-Uwe Eschenbach den Bereich Kommunikation.

Auch in den Finanzen kommt es zu einem Wechsel: Für Nicole Wyss führt künftig Cornelia Ulmer die Vereinsrechnung. Beide neuen Vorstandsmitglieder stellen sich in dieser Ausgabe des Bulletins näher vor (ab Seite X).

Ein herzliches Dankeschön ging an diesem Abend nicht nur an die Zurücktretenden, sondern auch an die zahlreichen Funktionärinnen und Funktionäre sowie an alle, die intern eine Aufgabe übernommen haben. Ohne ihr Engagement wären die vielen sportlichen Erfolge nicht möglich.



Ressortübergabe im Vorstand. V.l.n.r. Jens-Uwe Eschenbach (neu zuständig für die Kommunikation), die abtretenden Stefan Dähler und Nicole Wyss und Cornelia Ulmer (neu zuständig für Finanzen und Infrastruktur). Foto Roland Riedener

Sportliche Höhepunkte

Seitenweise wurden Resultate eingeblendet – mit Podestplätzen, persönlichen Bestleistungen und eindrucklichen Premieren. Besonders erwähnenswert sind die vier Marathon-Debütantinnen und -Debütanten: Bernhard Baumann, Claudia Münger, Michael Beutler und Sandra Meryem. Sie stehen stellvertretend für den Mut, neue sportliche Kapitel aufzuschlagen.



Von Links: Christina Zumbrunn, Teresa Roth und Nicole Wyss am Berglauftraining zum Harder am 5. April 2025. Fotochat All Blacks Thun



Am Zermatt Marathon vom 4. Juli 2025 von links: Beat Rindlisbacher, Emanuel Ritzmann, Manuel Walker und Cornelia Ulmer. Fotochat All Blacks Thun



Peter Messerli am Hallwilersee Halbmarathon vom 11.10.2025; 1. Rang in der Kategorie M75! Fotochat All Blacks Thun

Jahresprogramm und «All Blacks – All Mountains»

Auch das Jahresprogramm 2026 verspricht viel Bewegung. Neben Trainings, Wettkämpfen und gesellschaftlichen Anlässen fallen die 14 Berg- und Trail-Läufe auf, sie laufen neu unter dem Label «All Blacks – All Mountains».

Mit viel Kreativität hat Michael Burkhalter diese Serie weiterentwickelt. Vierzehn abwechslungsreiche Events, gespickt mit Neuerungen, sollen Lust auf Höhenmeter machen – sportlich wie gemeinschaftlich.

Mit Dessert, angeregten Gesprächen und neuen Ideen für die kommende Laufsaison klang der Abend aus.

Was für unseren Jahresbeitrag doch alles geboten wird – man muss es nur nutzen.




★★★★
FITNESS & PRAXIS
MIT CHARME

DAYTONA
Gesundheitszentrum



Mit uns läuft es stabiler, schneller, weiter ...



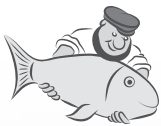
...testen Sie uns **1 Monat**
zum Preis von **CHF 49.-**
statt CHF 150.-
inkl. **Betreuung und**
Körperanalyse mit BIA

Nur gültig mit Inserat bis
31.12.26

www.daytona-gesundheitszentrum.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



All Mountains – Ziele 2026

unfallfrei abwechslungsreich fordernd

engagiert gemeinschaftlich herausfordernd

neugierig motivierend respektvoll

naturverbunden verbindend ausdauernd

kollegial



Mit würdigen Worten verabschiedet Christina Zumbrunn (rechts) Nicole Wyss aus dem Vorstand der All Blacks Thun.
Foto Roland Riedener



Hugo Schneider bedankt sich bei Stefan Dähler für die jahrzehntelange, prägende Arbeit für den Verein und verabschiedet ihn aus dem Vorstand.
Foto Roland Riedener

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

Harder Kulm

TOP OF INTERLAKEN



**GEÖFFNET AB
3. APRIL 2026**

jungfrau.ch/harderkulm

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

www.ortho-team.ch



ORTHO-TEAM Thun
Marktgasse 17
3600 Thun



ORTHO-TEAM
WIR BEWEGEN MEHR



Neu im Vorstand und mitten im Vereinsleben

Roland Riedener

Die beiden neuen Vorstandsmitglieder Cornelia Ulmer und Jens-Uwe Eschenbach im Interview.

Seit wann bist du bei All Blacks Thun – und wie bist du auf den Verein aufmerksam geworden?

Cornelia: All Blacks Thun war mir schon früh bei Laufevents aufgefallen, denn die Mitglieder standen oft auf dem Podest. Als ich 2018 nach Steffisburg zog, entschied ich mich aber für den Lauftreff Thun. Ich war bisher nur in Lauftreffs und ein Laufverein tönnte mir zu verbindlich. Beim Lauftreff war ich aber nur unregelmässig anzutreffen und fand deshalb nicht wirklich Anschluss. Ich trainierte mehrheitlich für mich allein. Schliesslich brauchte es den Helfereinsatz an einem Abendlauf und die Überredungskunst meines damaligen Chefs Simon Stanke, der ebenfalls bei den «All Blacks» trainierte. So gab ich im April 2022 mein Debüt als Streckenposten und startete kurz darauf meinen Schnuppermonat.

Jens: Im November/Dezember 2023 hatte ich beschlossen, nicht mehr nur kleine Runden im Bonstettenpark zu drehen, sondern mein Training gezielter anzugehen, um messbare Fortschritte zu erzielen. Also meldete ich mich kurzerhand für meine ersten drei Läufe an: Kerzerslauf, 3Länderlauf Basel

(Halbmarathon) und Luzern Marathon.

Im Dezember 2023 und Januar 2024 blieb der erhoffte Fortschritt allerdings aus. Meine Familie meinte bald: «Such dir Gleichgesinnte!». Und sie wussten ziemlich genau, wen sie damit meinten – die «All Blacks».

Im April 2024 stand ich das erste Mal im Training – und startete direkt mit meinem Schnuppermonat. Ich kam mit grossen Ambitionen, aber ehrlich gesagt mit deutlich weniger Lauferfahrung, als ich mir selbst eingestehen wollte.

Gleich im ersten oder zweiten Training hatte ich Hugo Schneider als Trainingsleiter – rückblickend ein echter Glücksfall, wie sich im Verlauf von 2024 zeigen sollte.

Mein Vorgänger im Vorstand Stefan hätte mich wohl als klassischen «Midlife-Crisis»-Läufer eingeordnet. Keine Sorge – die Krise hatte ich vorher schon, deshalb bin ich ursprünglich mit Rennradfahren gestartet.

Was hat dich damals überzeugt, beizutreten – und was hält dich bis heute im Verein?

Cornelia: Es ist dieser tolle «All Blacks Spirit». Ich fühlte mich sofort willkommen in der Trainingsgruppe. Die Lauf Coaches bemühen sich sehr, neue Mitglieder zu integrieren, und das

überträgt sich automatisch auf die ganze Trainingsgruppe. Hier geht es um Menschen, die eine gemeinsame Leidenschaft für den Laufsport haben.

Jens: Überzeugt hat mich die strukturierte Planung der Dienstag- und Donnerstagabend-Trainings. Für mich war das eine komplett neue Welt. Plötzlich hatte mein Laufen einen Rahmen, einen Plan – und ich spürte von Woche zu Woche viele kleine Fortschritte. Diese Struktur hat mich getragen.

Was mich bis heute im Verein hält, ist neben der Trainingsqualität vor allem die Stimmung beim gemeinsamen Laufen. Im Wettkampf oder allein draussen ist es fast «normal», mit Musik im Ohr für sich zu laufen. Bei den «All Blacks» ist das anders: Hier treffen alle Leistungskategorien und Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebenslagen und Berufen aufeinander – und wir reden beim Laufen.

Ja, es wird viel geredet. Und es wird zugehört. Nicht immer brauche ich das. Aber viel öfter, als ich gedacht hätte, geniesse ich genau das.

Wenn du die «All Blacks» in drei Worten beschreiben müsstest – welche wären das?

Cornelia: Gemeinschaft, Erlebnisse, Laufsport

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 Faltsstoren, Rollos, Plissées, Horizontal- und Vertikallamellen, Flächenvorhänge, Hafttextilien

Beratung und Bemusterung sind kostenlos:

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

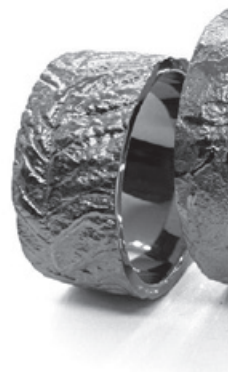
Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.



UHREN BIJOUTERIE seit 1966 RENTSCH

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

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



**Jens: Verbindend**

Hier treffen Menschen aus unterschiedlichsten Lebenslagen, Berufen und Leistungsniveaus aufeinander – und laufen gemeinsam. Es entstehen Gespräche, Verständnis und Freundschaften.

Strukturiert

Weil das Training Hand und Fuss hat. Es ist geplant, durchdacht und baut aufeinander auf. Für mich, der Fortschritte sehen will, ist das zentral.

Vielfältig

Strassenläufe, Bergläufe, Intervalle, Krafttraining – dazu Vereinsläufe, das Vereinsbräteln oder der Aeschiriedlauf. Sportlich wie auch gesellschaftlich wird einiges geboten. Genau diese Mischung macht den Verein lebendig.



All Blacks Thun am Blüemlisalplauf 2025 – mit Jens-Uwe Eschenbach (grösster in der hinteren Reihe).
Fotochat All Blacks Thun

Du hast dich bereit erklärt, im Vorstand mitzuarbeiten – was hat dich zu diesem Schritt bewogen?

Cornelia: Ich fühle mich im Verein «angekommen» und möchte gerne etwas dazu beitragen, dass auch in Zukunft viele ihre Laufbegeisterung in unserem Verein teilen können.

Jens: Es kam tatsächlich spon-

tan. Anfang Dezember schrieb mir Hugo Schneider per WhatsApp, ob ich Zeit für ein Telefongespräch hätte. In meinem Kopf ging sofort das Kopfkino los: «Welchen Lauf hat Hugo jetzt wieder in petto, bei dem ich helfen soll?»

Wir telefonierten, fachsimpelten zuerst über den Inferno-Lauf und das aktuelle Training – und dann kam die eigentliche Frage: Ob ich mir vorstellen könnte, im Vorstand als Chef Kommunikation mitzuwirken?

Mein erster Gedanke war ehrlich: «Ich und Kommunikation?». Nur weil man nicht auf den Mund gefallen ist, ist man noch lange kein Leiter Kommunikation. Das weiss ich aus meinem Berufsalltag nur zu gut.

Ich nahm mir ein paar Tage Bedenkzeit.

Beim Aeschiriedlauf Mitte Dezember signalisierte ich Hugo, dass ich mich gerne mit Stefan austauschen würde. Ich wollte verstehen, was die «All Blacks» unter «Leitung Kommunikation» konkret verstehen – welche Aufgaben, welche Herausforderungen, welche Erwartungen.

Das Gespräch mit Stefan war spannend und aufschlussreich. Plötzlich wurde das Bild klarer. Ich sah die Herausforderungen – aber auch die Möglichkeiten. Ein klassischer «Jetzt oder nie»-Moment war es nicht, eher ein leises Gefühl: Jetzt ist ein guter Moment, etwas zurückzugeben.

Nach nur eineinhalb Jahren ist mir der Verein bereits sehr ans Herz gewachsen – und da helfe

ich gerne mit, ihn weiterzuentwickeln.



Keine Frage: Die vorgeschlagenen neuen Vorstandsmitglieder wurden an der Hauptversammlung 2026 einstimmig in ihrer neuen Funktion bestätigt. V.l.n.r. Jens-Uwe Eschenbach übernimmt das Ressort Kommunikation von Stefan Dähler und Nicole Wyss gibt die Finanzen an Cornelia Ulmer (rechts) ab.

Foto Roland Riedener

Welche Erfahrungen oder Fähigkeiten aus Beruf, Sport oder Privatleben möchtest du in die Vorstandsarbeit einbringen?

Cornelia: Ich arbeite als Maschinenbauingenieurin bei der Rychiger AG und bin zudem Berufsbildnerin für Konstrukteure. Es gibt nicht so viele Parallelen, aber ich kann durchaus Erfahrungen aus dem Beruf im Verein nutzen und umgekehrt.

Ich bin ein Zahlenmensch, was ich im Ressort Finanzen sehr gut nutzen kann. Zudem bin ich gewohnt, in unterschiedlichen Teams zusammenzuarbeiten, gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und auch mal unbequeme Dinge anzusprechen.

Jens: In meinem Beruf bin ich vieles gleichzeitig: Planer, Kommunikator, Umsetzer, Problemlöser, Zuhörer, Ideenschmied – und am Ende oft auch Mäddchen für alles. Ich arbeite als Webentwickler in einer kleinen



Die besondere Art Brille zu tragen.

Marktgasse 17
3600 Thun
probst.ch



Entdecke jetzt unsere Saison-Spezialitäten im Käsekeller Thun!

Neben unseren Saison-Spezialitäten
findest du eine grosse Auswahl an
Käsespezialitäten an unserer Frische-
theke. 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



Unternehmung mit fünf Personen. Dadurch taucht jeder in unterschiedliche Bereiche ein – je nach Fähigkeit und Bedarf.

Seit November 2025 verantworte ich bei uns zusätzlich die technische Leitung. Das bedeutet: Überblick behalten, Prioritäten setzen, Verantwortung übernehmen – und trotzdem «hands-on» bleiben.

Im Berufsalltag muss ich ein «Chamäleon» sein. Ich stelle mich schnell auf neue Menschen und Situationen ein und finde zügig Lösungen, die nicht nur technisch funktionieren, sondern auch zum Gegenüber passen. Diese Wandelbarkeit – kombiniert mit Zuverlässigkeit – möchte ich in die Vorstandsarbeit einbringen.

Ich weiss, dass ich in grosse Fussstapfen trete, gerade was die Verlässlichkeit betrifft. Stefan hat hier viel geleistet. Mein Anspruch ist es, diese Qualität weiterzuführen – auf meine eigene Art, mit meinen Stärken.

Was wünschst du dir für den Verein in den kommenden Jahren? Wo siehst du allenfalls Entwicklungspotenzial?

Cornelia: Dass wir die Anzahl der aktiven Mitglieder, die regelmässig an Trainings teilnehmen, halten und wenn möglich steigern können. So dass bei allen Trainings ein breites Leistungsspektrum abgedeckt werden kann. Und es wäre toll, wenn wir künftig wieder ein mehrtägiges Trainingscamp anbieten könnten.

Jens: Ich wünsche mir, dass der Verein weiterhin gesund

und stabil dasteht – organisatorisch, finanziell und vor allem menschlich. Dass wir auch in Zukunft vielen Sportlerinnen und Sportlern einen Ort bieten können, an dem sie trainieren, Fortschritte machen und Gleichgesinnte finden.

Entwicklungspotenzial sehe ich vor allem darin, unsere Stärken bewusst zu pflegen und gleichzeitig offen für Neues zu bleiben. Die Trainingsqualität, die Gemeinschaft und die Vielseitigkeit sind grosse Pluspunkte. Diese dürfen wir weiter ausbauen – ohne unseren Charakter zu verlieren.

Wenn es uns gelingt, Struktur und Gemeinschaft weiterhin in Balance zu halten und neue Mitglieder gut zu integrieren, dann bin ich überzeugt, dass die «All Blacks» auch in den kommenden Jahren wachsen können – nicht nur in der Anzahl, sondern vor allem in der Qualität des Miteinanders.

Wie hat deine persönliche Lauf- oder Sportgeschichte begonnen? Warst du schon immer sportlich unterwegs?

Cornelia: Eigentlich schon, aber nie sehr leistungsorientiert. Ich war in der Kinder- und Mädchenriege und habe so spielerisch die Leichtathletik kennengelernt. Damals bin ich am liebsten gesprintet und konnte sogar mal am «schnellsten Aargauer» teilnehmen. Da wurde ich leider in meinem Lauf zweitletzte (weil die letzte gestürzt war ;-). Bis ich 20 war, habe ich zudem plauschmässig Unihockey gespielt.

Erst mit 29 Jahren wurde aus

der Gelegenheitsjoggerin eine Läuferin. Ich war als Zuschauerin am Reusslauf, der fast vor meiner Haustür startete, und dachte mir: Das könntest du doch auch?! Also habe ich mir einen Trainingsplan herausgesucht und bin im gleichen Jahr am Hallwilerseelauf meinen ersten Halbmarathon gelaufen. Seither bin ich mit dem Laufvirus infiziert!



Zurück in ihrer Heimat unterwegs: Cornelia Ulmer am Reusslauf vom 28.2.2026

Foto Cornelia Ulmer

Jens: Als Kind und Teenager war ich ziemlich probierfreudig. Fussball, Basketball, Tischtennis, Judo, Leichtathletik – ich habe vieles auf Vereinsebene ausprobiert. Wirklich geblieben bin ich beim Fussball, bis zum Ende der Schulzeit. Danach folgte allerdings eine lange sportliche Pause – von 18 bis etwa 28 war Bewegung nicht gerade mein Lebensmittelpunkt.

Mit 28 fand ich dann zum alpinen Wandern in Österreich. Daraus entwickelte sich eine echte Leidenschaft. Irgendwann stellte ich fest: Wandern funktioniert auch wunderbar in Norddeutschland. So wurden Touren mit meinen zwei Hunden über 20 bis 40 Kilometer zur Regelmässigkeit.

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



Vor rund vier Jahren entdeckte ich in der Schweiz das Rennradfahren – und vom Rennrad war es schliesslich nicht mehr weit zum Laufen. Begleitet wurde das Ganze von einer bewussten Umstellung meines Lebensstils: gesündere Ernährung, Krafttraining und ein klarer Fokus auf Bewegung.

Das Laufen war also kein Zufall – sondern die logische Weiterentwicklung eines Weges, der mit vielen Umwegen begonnen hatte.

Was waren bisher deine schönsten oder wertvollsten sportlichen Erlebnisse?

Cornelia: Da gibt es so viele... aber das Wertvollste sind für mich die vielen wunderbaren Begegnungen, die ich durch den Laufsport machen konnte. Daraus sind mehrere, sehr enge Freundschaften entstanden.

Jens: In meiner noch kurzen Laufkarriere gibt es drei Erlebnisse, die ich festhalten möchte:

1. Der Luzern Marathon – mein erster Marathon

Ich spreche bewusst vom «Bestehen». Ab Kilometer 18 krampfte meine rechte Wade. Ab da war es kein Rennen mehr, sondern ein Durchhalten. Dieser Lauf hat mir gezeigt, was im Kopf alles möglich ist, wenn der Körper eigentlich schon genug hat.

2. Der Jungfrau Marathon 2025

Eine völlig andere Erfahrung. Diese Strecke, diese Kulisse – und am Ende eine komplette körperliche Erschöpfung. Gleichzeitig war da aber eine unglaubliche Freude im Geist. Genau diese Mischung bleibt hängen.

3. Der Vogellisi Berglauf

Ich kann nicht einmal genau sagen, warum. Vielleicht die Atmosphäre, vielleicht die Strecke. Obwohl ich ihn erst zweimal gelaufen bin, ist er für mich schon jetzt ein Herzenslauf.



Jens-Uwe Eschenbach's Zieleinlauf bei seinem ersten Marathon im Jahr 2024 in Luzern.

Fotocat All Blacks Thun

Gibt es einen Wettkampf oder ein sportliches Ziel, das dich besonders geprägt hat?

Cornelia: Der Berlin Marathon 2019, weil ich dort im Regen einen unglaublichen Steigerungslauf hinlegte und förmlich dem Ziel entgegengeflogen bin. Am Schluss war ich ganze 8 Min. schneller als bei meinem vorherigen Marathon (und das noch ganz ohne Carbon-Schuhe)!

Jens: Das Marathonlaufen hat mich am stärksten geprägt – und in mir eine echte Leidenschaft geweckt.

Dabei geht es mir nicht in erster Linie darum, so schnell wie möglich zu sein. Mein Anspruch ist vielmehr, für meine eigenen Verhältnisse so gut wie möglich über die Ziellinie zu kommen. Dieses «so gut wie möglich» ist für mich der entscheidende Punkt.

Mich fasziniert, wozu der eigene Körper fähig ist – und was man bereit ist, dafür in Kauf zu nehmen. Eine seriöse Marathonvorbereitung bringt zwangsläufig die eine oder andere Entbehrung mit sich: Zeit, Disziplin, Verzicht, manchmal auch Zweifel.

Gerade dieser Prozess hat mich geprägt. Nicht nur der Wettkampf selbst, sondern der Weg dorthin.

Welche sportlichen Ziele hast du dir für dieses Jahr gesetzt – oder steht eher der Genuss im Vordergrund?

Cornelia: Im Frühling steht der Aufbau im Vordergrund. Der erste Höhepunkt wird der Ultra Zermatt Marathon auf den Gornergrat sein, zu dem ich mich wieder angemeldet habe. Anfangs Herbst möchte ich zudem einen 50k-Traillauf machen, welchen weiss ich aber noch nicht.

Im Dezember folgt dann der Valencia-Marathon, wo ich meine PB angreifen möchte.

Jens: Für 2026 steht einiges an – vorausgesetzt, der Körper spielt mit. Während ich diese Zeilen schreibe, befinde ich mich bereits in einer vierwöchigen Laufpause, und sie wird sich wohl noch bis März oder April ziehen.

Der Paris Marathon 2026 war eigentlich fest eingeplant – Startplatz gebucht, Ziel klar. Doch dieses Kapitel musste ich bereits schliessen. Eine Teilnahme ist leider nicht möglich.

Der Fokus liegt nun auf zwei anderen Saison-Highlights – mit



**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

Ich arbeite gerne mit Holz. Deshalb macht es mir besonders Spass Holzfenster zu produzieren. Unser tolles Team schätze ich sehr.

SANDRA SCHÜTZ
PRODUKTION WIMMIS

wenger fenster

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



Herzlich Willkommen
Gasthof Restaurant



Rössli Dürrenast

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

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

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

Kurt Kneubühler
TAXity

033 243 43 43

gerne mit Ihnen unterwegs

baumann



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



dem klaren Ziel, wieder fit zu werden:

1. Swiss Alps 100 (50 km, 3'210 Höhenmeter) im August 2026

Mein erster geplanter Ultra-Lauf. Eine neue Dimension – körperlich wie mental.

2. Jungfrau Marathon im September 2026

Ein Lauf, der mich bereits einmal tief beeindruckt hat – und den ich erneut erleben möchte.

Bei mir darf es ruhig ambitioniert sein. Ich brauche herausfordernde Ziele, damit ich das Training wirklich ernst nehme und nicht in ein «Warum eigentlich?» abrutsche. Das sorgt im Verein gelegentlich für ein Schmunzeln – aber ich kenne mich gut genug, um zu wissen: Ein bisschen Grössenordnung motiviert mich.

Wo bist du aufgewachsen – und was hat dich in die Region Thun geführt?

Cornelia: Ich bin in Bremgarten AG aufgewachsen, inmitten der schönen Reuss-Schlaufe.

In der Region Thun bin ich dank meines kurzen Abstechers ins Wallis gelandet. Ich suchte einen neuen Job und wurde in Steffisburg fündig. Das Pendeln war mir aber bald zu anstrengend, und so zog ich schliesslich nach Steffisburg.

Jens: Aufgewachsen bin ich in Berlin und Hamburg.

Im Januar 2020 kam ich in die Schweiz – ausgelöst durch ein Burnout. Ich nahm mir bewusst eine Auszeit und verbrachte ein Jahr in einem christlichen Kloster am Thunersee.

In dieser Zeit lernte ich Andrea kennen. Und so habe ich mich gleich doppelt verliebt – in sie und die Gegend.

Beides hat mich hierbleiben lassen. Heute ist der Thunersee nicht nur Wohnort, sondern Heimat geworden.

Was machst du gerne, wenn du nicht gerade in Laufschuhen unterwegs bist?

Cornelia: Im Winter liebe ich das Langlaufen, und ich habe mit Skitouren angefangen. Im Sommer bin ich gerne mit dem Rennrad und dem SUP unterwegs. Daneben engagiere ich mich bei der Feuerwehr Steffisburg. Um zu relaxen, hege und pflege ich meine Pflanzen in der Wohnung und im Garten. Ich würde auch gerne häufiger Handarbeiten machen und malen, aber dafür fehlt mir meistens die Zeit.



Cornelia Ulmer am Langlaufrennen «Finlandia-hiihto» im Februar 2026 in Lahti.

Foto Cornelia Ulmer

Jens: Tatsächlich programmiere ich immer noch sehr gerne. Für mich ist das nicht nur Beruf, sondern auch eine Art kreatives Tüfteln – Probleme zerlegen,

Lösungen bauen, Dinge zum Laufen. bringen.

Sportlich zieht es mich nach wie vor aufs Rennrad. Das war ja gewissermassen mein Einstieg zurück in eine aktive Lebensphase – und diese Leidenschaft ist geblieben.

Und dann ist da noch die Küche. Ich experimentiere gerne – wobei es dort eigentlich nie anders geht. Beim Kochen läuft es bei mir nach dem Prinzip: Was ist im Kühlschrank? Welche Gewürze sprechen mich heute an? Und welche Kohlenhydratquelle passt dazu? Zweimal exakt dasselbe Gericht kochen, das identisch schmeckt? Für mich unmöglich. Es entsteht immer aus dem Bauch heraus – und genau das macht es spannend.

Was gefällt dir besonders an All Blacks Thun?

Cornelia: Für mich stehen die Kameradschaft und die gemeinsamen Erlebnisse im Vordergrund.

Jens: Die Mischung macht's.

Die strukturierten Trainings geben mir Orientierung und Fortschritt.

Die Kameradschaft sorgt dafür, dass man nicht nur nebeneinander läuft, sondern miteinander.

Und die Vielfalt – von Intervallen über Bergläufe bis zu gemeinsamen Anlässen – hält den Verein lebendig.

Genau diese Kombination aus Struktur, Gemeinschaft und Abwechslung schätze ich sehr.

Möbel Ryter
Möbel nach Mass



3662 Seftigen, Bhf. Burgstein | 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-Kiesental



Gelungene Mischung

Mit dem Zusammenschluss sind wir bereit für die Zukunft.

**Wenn du einen Wunsch frei hättest: Was könnte All Blacks Thun noch besser machen?**

Cornelia: Weiterhin mit offenen Armen alle empfangen, die den Laufsport so lieben wie wir!

Jens: Neben unseren Abendläufen würde ich mir wünschen, dass wir einmal einen schönen Halbmarathon in Thun – vielleicht rund um den See oder Richtung Steffisburg – auf die Beine stellen.

Ansonsten ist für mich im Moment vieles genau richtig. Der Verein ist für mich so, wie er ist, ideal und einfach wunderschön.

Was würdest du jemandem sagen, der sich überlegt, Mitglied von All Blacks Thun zu werden?

Cornelia: Bei uns erhält man nicht nur ein abwechslungsreiches Training, sondern auch eine tolle Gemeinschaft und Motivation für neue Laufziele!

Jens: Nutze die Chance und probiere es aus.

In der Region Thun findest du im Breitensport kaum ein Laufangebot mit so professionellen Strukturen, so vielfältigen Trainingsmöglichkeiten und gleichzeitig so vielen wunderbaren Menschen.

Hier bekommst du nicht nur ein Training – sondern ein Umfeld, das dich sportlich weiterbringt und menschlich bereichert.

Zum Schluss – kurz & spontan! Frühaufsteher-Training oder Feierabendrunde?

C: Eindeutig Feierabendrunde.
J: Frühaufsteher-Training.

Berglauf oder Panzerpiste?

C + J: Berglauf!

Intervalltraining oder Longjogg?

C: Longjogg.
J: Intervalltraining.

Wettkampf oder Genusslauf?

C: Kommt auf die Trainingsphase an.

J: Wettkampf.

Marathon oder 5 km?

C + J: Marathon.

Regenlauf oder Hitzeeinheit?

C + J: Regenlauf.

Zielbier oder Zielkuchen?

C: Zuerst das Bier, dann der Kuchen ;-)

J: Zielkuchen mit Zielbier.

Spontan entscheiden oder erst eine Runde darüber schlafen?

C: Zuerst darüber schlafen.

J: Spontan entscheiden.

Startschuss geben oder Zieleinlauf moderieren?

C + J: Startschuss geben.

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

**ES KOMMT
DIE ZEIT,
DA BRAUCHT
ES KIESER.**

Wenn Sie Ihre Rückenschmerzen
aktiv angehen wollen.

JETZT
PROBE-
TRAINING
BUCHEN

KIESER
KRAFT FÜRS LEBEN

Kieser Thun | Malerweg 2 | Telefon +41 33 222 03 83 | kieser.com

Papeterie Leutwyler

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

Ihre Lieferantin für Büromaterial.

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



29 Jahre Astrid Leutert bei All Blacks Thun

Roland Riedener

29 Jahre Vereinsmitglied – und damit die jüngste mit so vielen Mitgliedsjahren: Astrid Leutert trat bereits als Zehnjährige der damaligen Jugendriege bei. Seither ist viel passiert. Internationale Meisterschaften, Studienjahre in den USA, Nationale Titel – und nun engagiert sie sich als Trainingsleiterin bei All Blacks Thun.

Nicht alle kennen Astrids Laufbahn im Detail. Ein Grund, gemeinsam mit ihr zurückzublicken – auf prägende Momente, mutige Entscheidungen und die Leidenschaft für den Laufsport.

Roland: Astrid, wenn wir ganz am Anfang beginnen: In deiner Jugend warst du im Winter begeisterte Skifahrerin und offenbar auch talentiert unterwegs. Im Sommer stand dann der Laufsport auf dem Programm. Wie hast du diese beiden Welten erlebt – und wann wurde aus der Sommer-Alternative eine echte Leidenschaft fürs Laufen?

Astrid: Schon früh galt meine grosse Liebe dem Skifahren. Mit sechs trat ich dem Skiclub Thun bei, später wechselte ich zum Skiclub Bärghütze und schaffte es schliesslich in den Berner Oberländischen Skiverband (BOSV), wo auch regelmässige Trainingslager dazu gehörten – unter anderem gemeinsam mit Beat Feuz. Meine Disziplinen waren Slalom und Riesenslalom; die Abfahrt überliess ich lieber den Schwergewichten. Mein Fliegengewicht war zwar aerodynamisch nett, aber bergab eher hinderlich. Um auch im Sommer fit zu bleiben, startete ich regelmässig an Laufwettkämpfen. Mit zehn Jahren wurde ich Mitglied von All Blacks Thun und merkte schnell: Laufen macht fast genauso viel Spass – und verursacht deutlich weniger kalte Zehen :-). Als sich Trainings- und Wettkampftermine immer häufiger überschnitten, musste ich mich mit 15 entscheiden: Laufen oder Skifahren. Dank des engagierten Trainers Fritz Schmocker, eines grossartigen Umfelds und meiner schwindenden Gletscher-Toleranz hing ich schliesslich die Ski an den Nagel.



Riesenslalom «Grand Prix Caran d'Ache» – Astrid – talentiert und schnell, auch auf den Ski.
Foto Astrid Leutert

Roland: Wie erinnerst du dich an die Jugendriege der «All Blacks»? Was hat diese Trainingszeit geprägt – sportlich, aber vielleicht auch menschlich? Wer oder was hat dich damals besonders beeinflusst?

Astrid: Mit zehn Jahren lief ich zwar für mein Leben gerne und mochte auch das Training sehr, restlos glücklich war ich jedoch nicht. Der Grund: Es gab damals kaum gleichaltrige Laufkolleginnen und -kollegen bei den «All Blacks» (die Jugendriege wurde erst ein paar Jahre später ins Leben gerufen). Mein Vater, der im selben Jahr dem Verein beigetreten war, musste mich daher mehr als einmal zum Training motivieren. Das gelang ihm vor allem mit einem unschlagbaren Argument – als bekennende McDonald's-Liebhaberin wurde mir nach dem Training jeweils ein Burger in Aussicht gestellt. Damit hatte er mich definitiv um den Finger gewickelt, und plötzlich war ich «Feuer und Flamme» fürs Training. Später musste man mich dann kaum noch motivieren – eher bremsen (haha). In meinen Anfangsjahren bei All Blacks Thun war die Trainingsleiterin Ursi Meier eine wichtige Mentorin für mich. Sie achtete stets darauf, dass ich eine passende Trainingsgruppe fand, und versorgte mich zudem mit wertvollen Tipps und Tricks. Dafür war ich ihr sehr dankbar.



Roland: Schon ab Ende der 1990er-Jahre taucht dein Name regelmässig in den Resultatlisten auf – Podestplätze am UBS-Cup, starke Zeiten über 1'000 m und viele weitere Erfolge.

Wenn du an diese frühen Wettkampffahre zurückdenkst: Welche Bilder oder Gefühle steigen in dir auf?



1000-m-Lauf (Schnäuschi Thuner), 1999
Foto Astrid Leutert

Astrid: Wenn ich an diese frühen Wettkampffahre zurückdenke, bleiben vor allem viel Spass und eine grosse Portion Ehrgeiz in Erinnerung. Besonders gerne denke ich an den UBS-Cup zurück – der für mich ein Highlight war, weil es nicht nur ums Laufen ging, sondern auch um Hindernisse. Genau das lag mir offenbar ziemlich gut. Rückblickend also kein Wunder, dass ich später bei den Steeple-Läuferinnen landete (haha). Sehr prägend war auch der stetige Support meiner Eltern: immer motivierend, nie mit Druck. Diese Mischung aus Freude, Ehrgeiz und Rückhalt hat meine Begeisterung für den Sport nachhaltig geprägt.

Roland: 2005 folgte mit der Junioren-EM in Kaunas ein grosses internationales Kapitel. Neben sportlichen Herausforderungen gab es auch organisatorische Erlebnisse, die im Bulletin ihren Niederschlag fanden. Was ist dir von diesem Anlass besonders geblieben – sportlich oder auch abseits der Bahn?

Astrid: Die Junioren EM 2005 in Kaunas (Litauen) war mein zweiter internationaler Auftritt nach der Cross-EM 2004 in Heringsdorf (Usedom) – die Vorfreude entsprechend gross. Das Training lief top, und dass ich gemeinsam mit meiner All Blacks Thun-Kollegin Livia Burri über 5'000 m antreten durfte, machte es perfekt. Vor Ort wurden wir dann allerdings ein wenig geerdet: Die Unterkunft erinnerte eher an ein feuchtes Studentenwohnheim als an ein Leistungszentrum. Kühl, klamm und wenig gemütlich – entsprechend leicht angeschlagen gingen wir an den Start, als am Ende der Woche der Startschuss fiel. Sportlich war es solide, aber kein Feuerwerk (Livia 13., ich 10.). Trotzdem: Gegen Europas schnellste Junioreninnen zu laufen, war ein echtes Highlight und extrem lehrreich. Und immerhin blieb danach noch Zeit, Kaunas zu geniessen – eine Stadt mit deutlich mehr Charme als unsere Unterkunft. Alles in allem: fordernd, lehrreich, unvergesslich.



Astrid mit Laufkollegin Livia Burri, Crosslauf in Italien, 2003.
Foto Astrid Leutert

Roland: Bereits 2006 stand mit der Cross-WM in Fukuoka (Japan) das nächste Highlight an – und gleichzeitig die Matura vor der Tür.

Wie hast du diese intensive Phase zwischen Schule, Leistungssport und internationalen Wettkämpfen erlebt? Und wann wurde dir klar, wie dein Weg nach der Matura aussehen könnte?



Astrid: Die Cross-WM 2006 in Fukuoka war ein echtes Highlight – sportlich lief es ziemlich rund, und kulturell spielte Japan sowieso in einer eigenen Liga. Gleichzeitig wurde mir aber bewusst: Neben Spikes, Wettkämpfen und Trainingsplänen klopfte mit der Matura auch das «echte Leben» an die Tür. Auch wenn diese Phase teilweise ziemlich intensiv war, liess sich am Ende alles unter einen Hut bringen. Sehr geholfen hat mir, dass ich am Gymnasium Hofwil in Münchenbuchsee die Talentförderungsklasse besuchen durfte – für Sportler:innen, Künstler:innen und Musiker:innen. Das Verständnis seitens der Lehrpersonen war gross, wenn man wegen Trainingslagern oder Wettkämpfen fehlte. Der verpasste Stoff musste jedoch selbstständig aufgearbeitet werden (früh gelerntes Zeitmanagement inklusive). Und was nach der Matura kommen sollte, war für mich damals übrigens schon ziemlich klar – dazu später mehr.

Roland: 2008 begann dein Kapitel an der Northern Arizona University.

Wie kam es zu diesem Schritt in die USA? Was hat dich daran gereizt? Und welche Bedeutung hatten deine internationalen Einsätze im Vorfeld für diese Chance?

Astrid: Schon länger hatte ich die fixe Idee, nach der Matura in die USA zu gehen, um Sport und Studium zu verbinden. Also schickte ich Bewerbungen an sportlich starke Unis – und bekam dank internationaler Resultate gleich mehrere Angebote, teils mit Vollstipendium. Meine Wahl fiel auf die Northern Arizona University in Flagstaff: 2'100 m ü. M., also quasi Höhenttraining direkt vor der Haustür. Geplant war ein Jahr, geblieben bin ich fünf (es kommt ja bekanntlich immer anders, als man denkt). Nach drei Jahren in Arizona folgten noch zwei an der Florida State University, sportlich eine Top-Adresse. Rückblickend war der Schritt in die USA eine der besten Entscheidungen überhaupt: extrem prägend – sportlich wie persönlich. Und ganz nebenbei lernte ich dort auch, auf eigenen Beinen zu stehen. Bis heute bin ich für diese Zeit sehr dankbar, nicht zuletzt wegen der vielen Kontakte, die geblieben sind.

Roland: Die Jahre in den USA gelten als deine stärkste sportliche Phase. Du hast Schweizermeis-

tertitel gewonnen und Rekorde aufgestellt. Wenn du auf diese Zeit zurückblickst: Was waren deine wertvollsten Erfahrungen? Gibt es Momente, die dich bis heute prägen – vielleicht auch ausserhalb der Laufbahn?



Vorne links: Astrid an den National Collegiate Athletic Association (NCAA) Championships 2012 (Des Moines, Iowa), 3'000m Steeple.

Foto Astrid Leutert



Die zahlreichen Leichtathletik-Wettkämpfe auf hohem Niveau zwischen US-Universitäten fordern Astrid, und das gefällt ihr.

Foto Astrid Leutert

Astrid: Rückblickend habe ich sportlich enorm von meiner Zeit in den USA profitiert. Täglich mit Athletinnen auf gleichem Niveau zu trainieren, sorgte für eine starke Gruppendynamik: einander gegenseitig pushen, Limits verschieben, voneinander lernen. Dieses Umfeld brachte mich sportlich enorm weiter. Gleichzeitig konnte ich neue Trainingsphilosophien kennenlernen und in einem System trainieren, das den Leistungssport konsequent fördert – und das alles parallel zu einem Biologiestudium. Ganz nebenbei habe ich auch mein Englisch auf ein neues Level gebracht,



was sich später als äusserst praktisch erwiesen hat (mehr dazu in der nächsten Frage). Und natürlich habe ich mir ein sehr amerikanisches Mindset angeeignet: locker bleiben, Chancen sehen und das Glas lieber halbvoll als halbleer. Diese Haltung – und die Erkenntnis, dass es eigentlich keine Limits gibt – prägt mich bis heute, weit über die Laufbahn hinaus.



Astrid im Interview mit dem Schweizer Fernsehen an der Leichtathletik EM 2014 in Zürich.

Foto Astrid Leutert

Roland: Nach deiner Rückkehr hast du dein Studium in der Schweiz weitergeführt und arbeitest heute bei Bristol Myers Squibb in Boudry.

Was ist deine Aufgabe dort – und inwiefern helfen dir Eigenschaften aus dem Spitzensport im Berufsalltag?

Astrid: Eigentlich wollte ich schon immer Pharmazie oder Medizin studieren – in den USA ging das aber nicht direkt, dort musste man zuerst einen naturwissenschaftlichen Bachelor machen. Nach meiner Rückkehr in die Schweiz (ich hätte mir auch durchaus vorstellen können, in den USA zu bleiben) war deshalb klar: Jetzt wird der Pharma-Plan umgesetzt. Gesagt, getan. Nach dem Pharmaziestudium in Basel arbeitete ich kurz als Apothekerin in Thun, merkte aber schnell: Die Industrie reizt mich mehr. Nach Stationen bei Novartis und Takeda arbeite ich heute bei dem amerikanischen Konzern Bristol-Myers Squibb in Boudry im Bereich «Regulatory Affairs» – quasi «back to the roots». Meine Aufgabe ist es, wissenschaftliche Expertise mit strategischem Denken zu verbinden, um Medikamente über ihren gesamten Lebenszyklus hinweg regelkonform und erfolgreich zu begleiten. Die Konzernsprache ist Englisch – da zahlt sich meine USA-Zeit definitiv aus. Und vieles, was ich im Spitzensport gelernt habe, hilft mir bis heute im Berufsalltag:

Ausdauer, Durchsetzungsvermögen, Dranbleiben, auch wenn es mal zäh wird – und vor allem, das Ziel nie aus den Augen zu verlieren. Kurz gesagt: Der Wettkampf ist heute ein anderer, aber das Mindset ist geblieben.

Roland: Heute gibst du deine Erfahrung als Trainingsleiterin weiter. Was motiviert dich in dieser Rolle? Was möchtest du unseren Mitgliedern – und vielleicht auch deinem früheren Ich – mit auf den Weg geben?

Astrid: Ich liebe es, Läufer:innen zu begleiten und weiterzugeben, was ich als Leistungssportlerin gelernt habe – ob im Einsteigerkurs von All Blacks Thun oder bei den Laufwochen in Andalusien mit Viktor Röthlin. Diese Erfahrungen haben mich darin bestärkt, mich langfristig auch als Trainerin bei All Blacks Thun zu engagieren. Wichtig ist mir die Freude am Laufen. Natürlich darf und soll man Ziele haben – sei es ein bestimmter Wettkampf oder eine neue Bestzeit. Aber alles mit einer gewissen Lockerheit und ohne sich zu verkrampfen. Man darf ambitioniert sein – und sich trotzdem ein gutes Glas Wein, ein feines Essen und das Dessert ohne schlechtes Gewissen gönnen. Was ich den Mitgliedern – und vielleicht auch meinem früheren Ich – mitgeben möchte: ambitioniert sein, aber sich selbst nicht zu ernst nehmen, dranbleiben, geniessen und den Spass nie verlieren. Denn mit einem Lächeln läuft es sich (in der All Blacks Thun Gruppe) einfach besser.



Astrid lebt's vor: hier am Thuner Stadtlauf 2024 mit ihren VereinskollegInnen.

Fotochat All Blacks Thun



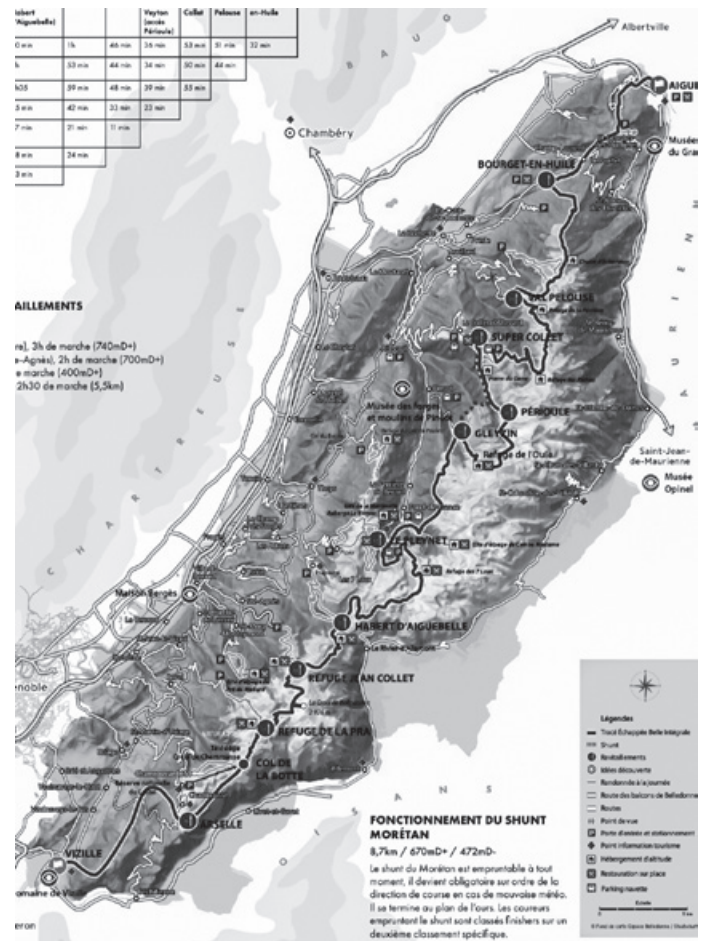
Michael Burkhalter am L'Échappée Belle; L'Intégrale

22. August 2025 – die grosse Flucht – das ganze Programm.

Mit der Teilnahme an der «L'Échappée Belle; L'Intégrale» stand für mich 2025 eines der anspruchsvollsten und zugleich legendärsten Ultra-trail-Rennen Europas auf dem Programm. In der Schweiz praktisch komplett unbekannt, gilt dieses Rennen in Frankreich als Mythos. Die Strecke führt mitten durch das Belledonne-Massiv in den französischen Alpen und verlangt den Läuferinnen und Läufern über viele Stunden hinweg alles ab: technische Trails, ausgesetzte Passagen im T4- und T5-Bereich, unzählige Höhenmeter und eine hochalpine Umgebung, die ebenso spektakulär wie gnadenlos ist. In Zahlen: 152 km, 11'379 Hm, Streckenrekord bis dahin 23.55 Std. und eine maximal erlaubte Laufzeit von 54 Std.

Rennen von A nach B sind mental einfacher, läuft man dem Ziel doch stets entgegen und durchquert dabei unterschiedlichste Landschaften. Logistisch sind sie jedoch deutlich herausfordernder, insbesondere dann, wenn Start und Ziel in Ortschaften liegen, die sich an den äussersten Rändern des zu querenden Massivs befinden und nicht etwa in grösseren Städten der Umgebung. Konkret bedeutete dies für meinen Freund Mathieu und mich eine insgesamt elfstündige Zug- und Busfahrt via Zielort Aiguebelle zur Abholung der Startnummern und anschliessender Weiterreise an den Startort in Vizille. Das Gepäck konnten wir vorgängig mit dem Laufsack abgeben, der einem an zwei definierten Punkten entlang der Strecke wieder zugestellt wird.

Der Start erfolgte am 21. August 2025 um 5 Uhr früh in der Dunkelheit bei leichtem Nieselregen. Meine taktische Erfahrung aus diversen ähnlichen Wettkämpfen liess mich bewusst langsam starten. Bei dieser Renndauer hast du noch genügend Zeit, aufzuholen und dich müde zu laufen. Bei der ersten Verpflegung nach 2.40 Std. lag ich noch auf Rang 212 von fast 700 gestarteten Läufern. Der Wind zwang mich zeitweise, die nächsten Anstiege in Jacke, Mütze und Handschuhen zu absolvieren. Erst am höchsten Punkt der Strecke, der Croix de Belledonne, nach



Das Belledonne-Massiv liegt östlich von Chambéry – Grenoble und zeichnet sich durch seine raue, wilde Schönheit, scharfe Grate und über 70 glitzernde Gletscherseen aus.



Michael (l.) mit seinem Freund Mathieu, bereit für das grosse Abenteuer, «L'Échappée Belle; L'Intégrale»
 Foto Michael Burkhalter



32,9 km und 3'187 Hm Aufstieg, war ich so richtig warmgelaufen. Das Wetter wurde zunehmend besser, und mein Tempo – im Vergleich zu vielen anderen – nicht langsamer. Dennoch kam auch ich immer wieder ins Staunen darüber, wohin die Streckenmarkierung führte. Als sich die Wolken plötzlich aufrissen, offenbarte sich eine eindrucksvolle Landschaft mit zahlreichen Bergseen. Gleichzeitig wurde nun aber auch sichtbar, über welche Geröll- und Blocklandschaften die Anstiege von unten her tatsächlich führten.



Michael unterwegs auf den alpinen Trails durch das Belle-donne-Massiv.

Foto Michael Burkhalter

Das erste Basecamp in Le Pleynet erreichte ich nach 66,6 km abends um 18.32 Uhr bereits auf Rang 95. Dort wartete meine Lauftasche auf mich. Kurz Schuhe ausziehen, Wechsel auf ein langes Shirt für die Nacht, viel Flüssigkeitsaufnahme, eine Suppe – und 17 Min. später ging es bereits weiter in eine anspruchsvolle Nacht.

Der erste Pass verlief problemlos. Doch danach folgte die technisch schwierigste Passage des Rennens: der Col de Morétan mitten in der Nacht. Je höher der Anstieg führte, desto anspruchsvoller wurde das Gelände. Um 00.18 Uhr erreichte ich den Pass unter dem frenetischen Jubel zahlreicher freiwilligen Helfenden. Geschafft – zumindest der Aufstieg. Der anschliessende Abstieg war technisch nochmals deutlich anspruchsvoller. Zunächst weglos über Geröllfelder, danach über eine Moräne mit Fixseil, auf deren Seite es steil in die Tiefe ging, die man nur anhand des reissenden, krachenden Baches erahnen konnte. Das Tempo war entsprechend niedrig.

Exakt bei km 100, kurz vor dem zweiten Basecamp in Super Collet, bemerkte ich erstmals die Müdigkeit. Vermeintlich einfachere Trails, allerdings gespickt mit Steinen, Wurzeln sowie unzähligen kleinen An- und Abstiegen, zogen sich gefühlt endlos dahin. Im Basecamp angekommen, fror ich während der kurzen Pause derart stark, dass diese auch tatsächlich sehr kurz ausfiel und ich meine Energiereserven nicht ausreichend auffüllen konnte, ein Fehler, der sich später rächen sollte. Ich wechselte die Stirnlampe, ass einige kleine Snacks und zog weiter.

Der Akku meiner Lampe war leer. Beim Start war er noch voll geladen gewesen. Also wechselte ich zurück auf die andere, mittlerweile fast leere Lampe. Ich lief fortan mit Notlicht; es reichte bis zum Morgen, kostete jedoch zusätzliche Energie. Der letzte lange Aufstieg des Rennens war nochmals ausgesprochen hart, dennoch konnte ich weiterhin ein gutes Tempo laufen. Ich arbeitete mich bis in die Top 40 vor, doch dann kam der Einbruch. Die ungenügende Nahrungsaufnahme im Basecamp sowie zunehmende Schmerzen an den Fusssohlen verunmöglichten ein weiterhin hohes Tempo und beendeten sowohl meine Aufholjagd als auch die anvisierte Zielzeit von 33 Std.

Mein letztes grosses Rennen, der Swissspeaks 380 im vergangenen Jahr, hatte ich aufgrund einer Schulterluxation aufgeben müssen. Eine erneute Aufgabe eines langen Rennens hätte meinen Durchhaltewillen auch für zukünftige Projekte erheblich geschwächt. Also quälte ich mich während rund acht Stunden über nun nicht mehr besonders schwieriges, aber zähes Gelände dem Ziel entgegen. Dieses erreichte ich schliesslich nach 35.15 Std. praktisch pausenlosem Unterwegssein und durfte als stolzer Finisher die Glocke läuten – ein Moment zwischen Erleichterung, Stolz und kompletter Erschöpfung. Das Resultat reichte am Ende noch für den 54. Schlussrang, wobei bei einem solchen Rennen die Platzierung nur eine untergeordnete Rolle spielt. Man läuft in erster Linie gegen sich selbst; die Rangliste dient höchstens der nachträglichen taktischen Analyse.



Man muss hart sein im Nehmen, will man an der «L'Échappée Belle; L'Intégrale» das Ziel erreichen. Michael Burkhalter schaffte es. Als Lohn durfte er die gezeigte Finisher-Glocke läuten.
Foto Michael Burkhalter

Gewonnen wurde das Rennen in 23.38 Std. mit neuem Streckenrekord durch Vincent Esmiol (FR), der – sagenhaft – mit über drei Std. Vorsprung auf den Zweitklassierten triumphierte und die für August ungewöhnlich kühlen Bedingungen optimal auszunutzen wusste. Insgesamt erreichten nicht einmal 50 % der gestarteten Läuferinnen und Läufer das Ziel.

Dazu zählte auch mein Freund Mathieu, der sich schon länger gequält hatte und schliesslich rund

25 km vor dem Ziel aufgeben musste. Gemeinsam humpelten wir am Abend durch das Zielgelände, bevor ich – aufgrund eines verspäteten Gepäck-Rücktransports ohne frische Kleider und damit auch ohne Dusche – im unromantisch überhitzten Schlafsaal endlich einige Stunden Schlaf fand. Am nächsten Tag stand die Rückreise an, gefolgt von mehreren Tagen an Krücken aufgrund von Prellungen an den Fusssohlen. Doch Schmerz ist vergänglich – der Stolz, dieses legendäre Rennen gefinisht zu haben, bleibt für immer.



L'Échappée Belle; L'Intégrale: Renndetails

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**



Der Weg zur Startlinie beim Halbmarathon «Bergamo21»

Emmanuel Ritzmann

Kapitel 1: Laktatstufentest

Es ist Frühherbst 2025, und ich freue mich bereits sehr auf die HM-Saison, Brienersee-Lauf, Swiss City Halbmarathon, Milano21. Im Zuge meines anstehenden Trainingsplans mit Hanspeter Ryser alias «Hämpu» habe ich mich für einen Laktatstufentest entschieden. Der Test besteht aus 2 Min. fortlaufend schneller werdenden Laufabschnitten auf dem Laufband mit 30 Sek. Pausen, in denen mir am Ohrläppchen Blut abgenommen wird (zum Glück nur dort, wenn ich sonst Blut sehe, wird mir schwindelig :-). So wird festgestellt, wie viel Laktat oder Milchsäure sich pro Geschwindigkeit im Blut abgesetzt hat. Marco, der Tester, fragt mich bei jeder Runde: «Und, wie streng findisch du ds Tempo uf dr Borg Skala 1 – 10?». Zu Beginn antworte ich noch gelassen mit «easy», «bizli hert», «i gspüres» bis ich irgendwann nur noch mit dem Atem ringend antworten kann: «Uff, cha nüm, im Faul!». Als es mich bei 2.43 Min./km fast vom Band schleuderte, musste ich das Handtuch werfen.

Kapitel 2: Überbelastung

Obschon der Test erfolgreich war, sind es die folgenden Monate leider nicht. Ich muss das Training aufgrund einer Adduktoren-Überbelastung auf ein Minimum reduzieren, Wettkämpfe fallen aus, Bahntrainings wer-

den mit Physio ersetzt. Die wöchentlichen Besprechungen mit dem Coach drehen sich weniger um Trainingsplanung als vielmehr um Verletzungsupdates. Der Kampf zurück ist mit viel Frust und Schmerzen verbunden, an dieser Stelle ein grosses Dankeschön an Ruben von der Physio Thun, der meine Rehabilitation betreut und vorangetrieben hat und ohne ihn alles nicht möglich gewesen wäre.

Eine gewisse Unsicherheit und Nervosität bezüglich der Situation ist ständig spürbar, aber Verletzung hin oder her, die Saisonplanung für 2026 wird Ende Dezember trotzdem gemacht. Hämpu ist da eher «old school», er will die Wettkampfplanung spontan vornehmen. Für ihn sind Läufe in drei Kategorien einzuteilen. A Hauptsaisonziele, B Formtests und C Wegwerfwettkämpfe. Ich selbst bin da eher realistisch und weitsichtig und plane schon alles bis in den Sommer. Ich sage ihm, dass ich dieses Jahr gerne in Italien laufen möchte. Wir legen fest, dass Florenz Ende März 2026 der Hauptwettkampf wird, alles andere vorher ist «Beigemüse». Im Januar bessert sich die Verletzung dann endlich, das Training kann beginnen.

Kapitel 3: Follow your Passion

2025 habe ich zum ersten Mal in meiner Laufkarriere im Ausland an Wettkämpfen teilge-

nommen. Im März bin ich in Rom am Marathon und im November in Milano am Halbmarathon an den Start gegangen. Die Atmosphäre an den italienischen Wettkämpfen hat mich so beeindruckt, dass für mich klar war, 2026 will ich wieder dort laufen. Im Nachhinein des Milano21-Halbmarathons werden im Zielgelände nicht nur Finishermedaillen verteilt, sondern auch spezielle Medaillen für diejenigen, die den «Follow your Passion Cup» beendet haben. Dieser umfasst drei Halbmarathons; Bergamo21, Monza21 und Milano21. «Sone Medaille wott i o ha», und schon habe ich mich für das erste der drei Rennen, Bergamo21, angemeldet. Ich hätte das wohl vorher mit Hämpu absprechen sollen, aber zum Glück passte das auch für ihn in die Saisonplanung. In klassischer Hämpu-Manier sagt er: «Mach das! Aber das wird e B-Wettkampf am Aendi vore Trainingswoche, heb auso ke Erwartige fürne Beschtyt!». Das erste Ziel ist gesetzt, nun beginnt die Planung und Umsetzung.

Kapitel 4: Stolpersteine

In der Schweiz ist es einfach, sich für einen Wettbewerb anzumelden: Wettkampfseite aufmachen, Anmeldebalken drücken, Personendaten von Data Sport, copy paste, Zahlung per TWINT, Abschluss. In Italien ist es etwas schwieriger... Die Anmelde-Website ist auf

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



Mehr als ein Team – dein Partner auf zwei Rädern

www.veloschneiter.ch



GRAVITY
THUN



☎ 033 336 60 04
✉ info@veloschneiter.ch



VELO SCHNEITER
FAHRRADMECHANIK



Italienisch, zwar auf Englisch übersetzbar, eher schlecht als recht. Dann kommt der rechtliche Teil, ich lese sonst die Wettkampf-AGB's nie, die Anmeldeanforderungen für «Non-italian athletes and foreigner policy» sind so strikte, dass ich nicht darum herumkomme. Das Ganze ist kompliziert, auf der Website gibt es einen A-4 grossen, pyramidenförmigen Plan mit verschiedenen Verästelungen, die zu den jeweiligen Anmeldeanforderungen führen. Als Schweizer ohne italienische Staatsbürgerschaft und nicht wohnhaft in Italien muss ich eine sogenannte «Run Card» erstellen, eine Art Lizenz, um in Italien als ausländischer Athlet an Wettkämpfen teilnehmen zu dürfen. Die «Run Card» allein reicht aber nicht. Ein «Medical certificat» wird ebenfalls verlangt, damit ich auf der kompetitiven Liste starten darf. Ich denke mir: «Ah easy, i ga schnäu zum Huusarzt u de git si Chribu drunger, i bi ja fit u so». Nein – falsch gedacht. Das italienische Gesetz verlangt drei medizinische Untersuchungen, die beim Arzt vollzogen werden müssen und nur dann ist die «Run Card» gültig. Ich mache also einen Termin mit dem Hausarzt ab. Als ich vor ihm sitze und vorlese, was alles verlangt wird, meint er: «Also Herr Ritzmann, dass isch ja pure Wahnsinn, was diä verlange, weit dir das wüchlich mache? Das wird aber de tüür!». Spätestens jetzt wird mir klar, warum die Teilnahmegebühr bei italienischen Wettkämpfen immer so niedrig ist. Urinprobe, Lungen-test und Stress-EKG, ich stimme zu, ich habe keine andere Wahl. Mit Abschluss der Tests ist die erste Hürde geschafft, das Zer-

tifikat unterzeichnet und eingereicht. Ich denke mir: «So itz chas nüm komplizierter werde».

Auch die Reiseplanung stellt sich als eher schwierig heraus. Angefangen bei den Zugverbindungen, direkt nach der Arbeit von Bern Bhf nach Milano, mit gerade mal 15 Min. Umsteigezeit von dort nach Bergamo, erscheint sehr knapp. Bezieht man noch die SBB-Statistik mit ein auf dieser Linie (50 % der Fahrten zwischen Bern und Milano haben 10 – 15 Min. Verspätung) und den Fakt, dass die olympischen Winterspiele genau an diesem Wochenende in Milano eröffnet werden, dann erweist sich das Unterfangen geradezu als unmöglich. «Mist, weni dr Zug verpasse, de muessi ds Milano 2 Std. am Bahnhof warte u chume 00:57 Uhr in Bergamo a, u d'Check-in Deadline isch em 12i...». Daraufhin habe ich dem Vermieter des Zimmers «Egidio» meine Lage erklärt und ihn gefragt, ob ich auch später einchecken könnte, woraufhin er mir in freundlichstem ChatGPT-Englisch antwortete: «Check-in confirmation will send instructions later». Es folgt ein Link, der auf seine Website führt, mit einer Bildanleitung, wo das Zimmer ist und wie ich den Schlüssel zum Zimmer finde. Die Anleitung ist eher kryptisch; ich weiss nicht, ob ich bei der Ankunft nach Mitternacht noch die Gehirnkapazität für solche Rätselspiele besitze. Aber ich danke ihm und hoffe das Beste. Im schlimmsten Fall, denke ich mir, mache ich einfach die Nacht durch und gehe direkt zur Startlinie.

Ich lege mir meine Ausrüstung bereit, bevor ich gehe. Das All Blacks Thun-T-Shirt darf natür-

lich nicht fehlen, Ärmlinge, und ein Paar kurze Hosen von Salomon. Obschon alle in meinem Umkreis von Bergamo-Schnee gesprochen haben, scheint niemand genau zu wissen, wie das Wetter dort sein wird. Dementsprechend gehe ich vom Apple-Wetterdienst aus, der 11° und Sonne prognostiziert. Ich habe auch den Pulsgurt aufgeladen und 2 Gels organisiert. Das Kronjuwel sind die neuen «Hoka Cielo x1 3.0- Wettkampfschuhe», die ich im 4feet genau für dieses Rennen gekauft habe. Auch die Spotify-Playlist mit italienischer Musik ist zusammengestellt. Auf der Garmin-Uhr habe ich sämtliche Strecken für Bergamo gespeichert, vom Bahnhof zum Hotelzimmer, vom Hotelzimmer zur Run-Expo und von der Run-Expo zur Startlinie, einfach für den Fall, dass mein Handy gestohlen wird, der Akku stirbt oder ich «mi verloufe, wie denn am Thuner Stadtlouf»...

Der Samstag bricht an, ich arbeite bis 17:00 Uhr. Kurz darauf muss ich den Zug in Richtung Milano erwischen. Auf der SBB-App aktualisiere ich minütlich die Zugverbindung. So weit so gut, wenn alles glatt geht, bin ich 23:15 Uhr im Zimmer in Bergamo. Plötzlich kommt der Hammer, Blick auf das Display, Schockstarre. Die geplante Verbindung Bern-Milano fällt aus, eine Ersatzverbindung über Brig wird vorgeschlagen, mit 45 Min. Verspätung. Das Worst Case Szenario ist eingetreten, ich muss blitzschnell reagieren. An Aufgeben ist nicht zu denken, ich kaufe ein neues Ticket (überraschend günstig, Milano – Bergamo für nur 6 €), wenn ich an Bern – Zürich-Tickets denke,



*Links: Emanuel Ritzman ist trotz stressiger Reise nach Bergamo sehr zügig unterwegs.
Foto Emanuel Ritzman*



*Emanuel im Ziel am Bergamo21. Seine Zeit – unglaublich!
Foto Emanuel Ritzman*



die CHF 50 kosten. «Egau, wes si muess de machi d Nacht düre u ga direkt ad Startlinie». Die Zugfahrt ist sehr entspannt, ich bin total erledigt von der Arbeit und schlafe ein bisschen. In Brig warte ich auf die Verbindung nach Milano. 3.5 Std später kommt die Durchsage: «Milano Centrale», endlich geschafft.

Kapitel 5: Milano Centrale

Oh, Milano, Stadt der Mode, Stadt der modernen Skylines, aber auch Stadt mit extrem hoher Kriminalität am Bahnhof. Es ist nicht das erste Mal, dass ich dort auf einen Zug warte, doch bin ich jedes Mal wieder überrascht, wie viel Polizei patrouilliert. Aufgrund der olympischen Spiele wird sie zusätzlich vom Militär unterstützt. In Zweierteams streifen sie umher und beobachten jeden misstrauisch. «Ok, i ha zwar absolut nüt verbroche, aber we mi diä so astarre, darf i ke Miene verzieh, süsch wirdi dürsuecht». Ich sehe eh schon verdächtig aus mit meinem bis oben gefüllten Rucksack, also versuche ich den Herrschaften aus dem Weg zu gehen. Ich genehmige mir einen Espresso Doppio, weil mir die Augen fast zufallen, egal, ob ich dann später deswegen nicht mehr schlafen kann, viel Schlaf wird es sowieso nicht mehr geben. Als der Zug nach Bergamo endlich ankommt, bin ich endlos erleichtert. Ich steige ein und hoffe, dass ich noch etwas schlafen kann. Falsch gedacht. Natürlich wurde ich gewarnt, dass nicht nur der Bahnhof sehr kriminell ist, sondern auch die Regionalzüge. Eine weitere Durchsage erklingt aus dem Lautsprecher «Achtung, es könnten sich Taschendiebe im

Zug befinden». Es könnten?!?! Na gut, dann kein Schlaf. Die Zugfahrt verläuft entspannt, in meinem Abteil sitzen ein paar Jugendliche, die wohl gerade aus dem Ausgang zurückkommen, ich erreiche nach einer weiteren Stunde endlich Bergamo. Ich folge der Maps-Route bis zum Zimmer. Auf dem Weg sehe ich bereits das Startgelände des Bergamo21. Euphorie überkommt mich, nur noch ein paar Stunden. Meine Befürchtungen, dass ich wegen des zu späten Check-In's nicht mehr eingelassen werde, erübrigen sich. Alles klappt einwandfrei. Ein par Minuten später liege ich im Bett, die Ausrüstung für später liegt bereit, auch das Tesinerbrot mit Konfitüre. Es fühlt sich wie wenige Minuten an, als mein Wecker klingelt und ich die Augen schon wieder öffnen muss.

Kapitel 6: Wettkampf

Shirt, Hose, Schuhe, Pulsgurt und Ärmlinge werden montiert. Ich habe fast nicht geschlafen, aber fühle mich hellwach. «Entweder vou usgschlafe oder fasch ohni Schlaf a Wettkampf isch am beschte, aues zwüschedrinn klappt ned». Ich mache den Check-Out und verlasse das Gebäude. Es ist noch frisch draussen, sollte aber bald wärmer werden. Es hat wohl etwas geregnet, die Strassen sind nass. Ich mache mich auf zur Läufer-Expo, um meine Startnummer zu holen. Ich liebe diese Pre-Wettkampf Stimmung, alle machen sich bereit, die Sonne geht langsam auf, noch 2 Std. bis zum Start. Bei der Läufermesse sind schon viele Leute, einige machen sich für den 10 km Lauf bereit, er startet etwas

früher, ich schaue intuitiv bei allen auf die Schuhe – Adidas, ASICS, Saucony usw.– das habe ich mir in meinem neuen Job im 4feet Bern (Inserat Seite 44) so angewöhnt. Als ich in der Schlange vor der Nummernausgabe stehe, versuche ich, im Kopf meine Startnummer «875» von Deutsch auf Italienisch zu übersetzen. Egal, ich schaffe es nicht mehr, ich zeige einfach stattdessen die Mail und erhalte meinen Starterbag. Das Startgelände füllt sich langsam, ich schnappe mir noch einen Espresso in einem nahegelegenen Restaurant. «Italienischi Espressos si crazy, es isch quasi ei komprimierte Tropfe Kafi, aber drfür mittlere Wucht vo 5–6 Tasse!». Ich gehe in einer der Querstrassen einlaufen, erstmal 1 km schnell, dann 3 km langsam mit 3 Beschleunigungen und Lauf-ABC, das ist bereits zur Routine geworden. Die Durchsage «Start des Bergamo21 HM in 20 Min.» erfolgt. Ich mache mich in den Startbereich Sektion 1 auf, stelle mich etwas weiter hinten ein, will ja nicht schon zu Beginn «überpacen». Neben mir stehen etliche andere LäuferInnen, einige mit Kopfhörer, einige mit den Lauf-Shirts ihres Vereins, viele sehen sehr nervös aus, für einige ist es wohl der erste Halbmarathon. Nicht so bei mir, ich weiss genau, was zu tun ist, weiss, dass die nächsten 21.1 km hart werden, und ich weiss auch, dass es sich lohnen wird. Nervosität spüre ich keine. Dann ertönt der Startschuss und los geht es in Bergamo.

Der Wettkampf verläuft reibungslos, ich erreiche die Zielinie in einer Zeit von 01:13:46 Std. Ich bin sehr zufrieden!



GÖRNERGRAT
+ ZERMATT
marathon

4. JULI 2026 | ZERMATTMARATHON.CH

SAVE THE DATE!

Lonza

gornergrat  railway

 matterhorn
gotthardbahn





Fritz Leibundgut an den Open Masters Games in Abu Dhabi

Roland Riedener

Die Open Masters Games sind ein internationales Multi-Sport-Event für «Masters»-Sportler, also für Erwachsene, die weiterhin sportlich aktiv sein möchten und ihre Sportarten auf Wettkampfniveau mit Gleichgesinnten aus aller Welt ausüben wollen. Das Besondere an den Open Masters Games ist, dass die Teilnahme offen ist – es gibt keine Nationalkader wie bei Olympischen Spielen und keine strengen Qualifikationshürden. Stattdessen steht der Wettkampf für «Sport für alle, Gemeinschaft und lebenslange Fitness». Schon ab einem Alter von 30 Jahren kann man teilnehmen, die Wettkämpfe sind in 5-Jahres-Altersgruppen unterteilt.

Die Open Masters Games gehören zur Open Masters Series, die von der International Masters Games Association (IMGA) organisiert wird. Diese Serie soll regelmässig regionale Masters-Sportveranstaltungen weltweit umfassen, mit verschiedenen Austragungsorten und Sportarten aus dem Masters-Multi-Sport-Bereich.

Die IMGA beschreibt das Konzept so, dass sie jährlich verschiedene Masters-Events organisieren will, um Athleten weltweit regelmässig Wettkampfmöglichkeiten zu bieten – aber diese finden an wechselnden Orten und zu unterschiedlichen Zeitpunkten statt (regional verteilt).

Vom 8.–16. Februar 2026 fand eine grosse Open Masters Games-Edition in Abu Dhabi statt. Weitere Veranstaltungen im Rahmen der Serie sind bereits für kommende Jahre geplant, zum Beispiel 2027 am Comer See in Italien oder auch in Japan.

Unser Vereinsmitglied Fritz Leibundgut (M60) ist in den Laufdisziplinen in der Masters Kategorie ein Begriff. Er hat sehr erfolgreich an den Open Masters Games in Abu Dhabi teilgenommen, zusammen mit Aeneas Appius (M65), einem Kollegen und bekannten Ausdauerathleten aus der Ostschweiz.

Bericht von Fritz Leibundgut

«Ich, Fritz Leibundgut und Aeneas Appius bringen nicht nur eindrückliche Erlebnisse, sondern auch 7 x Gold und 1 x Silber von den Open Masters Games 2026 in Abu Dhabi zurück in die kalte Schweiz. Die Masters Games bieten eine wunderbare Vielfalt an Sportmöglichkeiten; Abu Dhabi verfügt über modernste und grosszügig gebaute Sportanlagen, einfach eine andere Dimension. In 35 Sportarten massen sich über 21'000 Teilnehmende aus der ganzen Welt und kämpften in Einzel- und Mannschaftswettbewerben um Edelmetall.

Die Sport- und Disziplinauswahl für einen Läufer bot 3 x Obstacle Running, 3 x Orientierungslauf, Bahnrennen von 100 bis 10'000 m, 4 x Strassenrennen sowie Duathlon und Triathlon an. Wir waren schon bei der Rennplanung ziemlich gefordert. Aus maximal 3 Sportarten und 7 Disziplinen durften wir auswählen. Ich fokussierte auf 4 Langstreckenrennen und Aeneas wagte den Spagat mit Sprint Duathlon, 2 x Bahnrennen und einem Einzelzeitfahren. Wie hoch ist wohl das Niveau, wer sind die internationalen Konkurrenten, wie hart werden wohl die schnellen Bahnrennen sein, wie schnell sind wir wirklich bei unserem ersten Rennen mitten im Winter 2026? Wie gut und schnell erholt sich unser Körper, und wie lange reicht der «Treibstoff»? Kann das gut gehen? Wer es nicht versucht, der kann die Fragen nicht beantworten. Ich lief erstmals ein 10'000 m und 1'500 m Rennen auf der Bahn!

Wir reisten 3 Tage vor dem ersten Wettkampf an, damit wir uns an die warmen Frühlingstemperaturen mit bis zu 28° akklimatisieren konnten. 4 Rennen innert 6 Tagen standen für mich an. Unsere Renntaktik galt dem Sieg und nicht der Schlusszeit. Volle Kanne beim Startschuss und sich dann im Rennen einpendeln, wenn möglich Eco-Modus. Ich lief bereits morgens über die



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

Schlafen statt wälzen

**Leibundgut Betten folgen
Ihrem Körper. Garantiert!**

ZUFRIEDENHEITS
GARANTIE

25
JAHRE

Vorbeischaun lohnt sich

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

LEIB GUT[®]
— SCHLAFKONZEPT —



AniCura
TIERKLINIK THUN



Ihr Kompetenzzentrum

für Kleintiere in Thun.

24h-Notfallbetrieb

☎ 0900 22 44 77 (2.60/Min)

AniCura Tierklinik Thun AG

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



10'000 m zu einem ungefährdeten und grandiosen Sieg in 38:43 Min. Aeneas musste zuerst mit Sack und Pack mit dem Zeitfahrrad 18 km bis zum Start radeln, auf die Huydriyat Island, zum Sprint-Duathlon (5,1 / 18,8 / 3,1 km). Das Warm-up zahlte sich aus; er gewann in 1:06:22 Std. und klassierte sich Overall im 11. Rang! Am Abend konnten wir beide erstmals in unserem Apartment feiern.

Beim 5'000 m und 1'500 m Bahnrennen starteten die M60 / M65 zusammen, was uns natürlich sehr freute. Ich siegte über die 5'000 m in 18:19,71 Min. und Aeneas folgte mir mit 200 m Rückstand in 19:25,3 Min. zum Doppelsieg. Beim 1'500 m Lauf standen nun die schnellen Bahnläufer am Start, mit neuen noch frischen Konkurrenten! Wir erwarteten einen abartig schnellen Start. Für die ersten 300 m waren wir beide auch äusserst hart am Limit. Ich setzte mich mit einem Russen etwas ab. Aeneas hatte einen weiteren Russen und einen Algerier im Nacken. Ich konnte mit nur 0,3 Sek. Rückstand in 5:00,73 Min. als 2ter über die Ziellinie laufen. Aeneas siegte mit 7 Sekunden Vorsprung in 5:12,83 Min. in der Kategorie M65. Wir waren beide überrascht, wie schnell unsere Beine noch liefen beim bereits dritten Rennen.



Nach ihren Erfolgen über die 1'500 m auf der Bahn präsentieren Fritz Leibundgut und Aeneas Appius ihre Medaillen.
Foto Fritz Leibundgut



Für die 1'500 m auf der Bahn entschied sich Fritz, zum ersten Mal in seinem Leben mit Nagelschuhen zu laufen.
Foto Fritz Leibundgut

Tags darauf startete Aeneas am 10 km Einzelzeitfahren gegen versierte Radfahrer u.a. aus der Mongolei, Neuseeland, Italien und Marokko. Die Rad-Rennstrecke, auf der ebenfalls das Einzelzeitfahren der UAE-Tour durchgeführt wird, ist eine einzigartige Errungenschaft für den Radsport und ganzjährig geöffnet. Da es sein letztes Rennen war, galt es nochmals einfach alles reinzuhauen; es gelang ihm eine perfekte Siegesfahrt mit einem Schnitt von 42,1 km/h in 14:16 Min. Auch «Manager Fritz» war hoch erfreut. Aeneas unterstützte mich dann zwei Tage später bei meinem letzten Vorhaben, dem abschliessenden Halbmarathon. Dieser fand ebenfalls auf dem Radrennkurs statt. Schon bei 9 km konnte ich gut gelaunt und lächelnd Aeneas signalisieren: «Alles im grünen Bereich :-). Ich hielt das Tempo bis zum Schluss hoch und lief in 1:21:46 Std. über die Ziellinie. Es gelang mir nochmals ein fantastisches Finale. Ich wurde – als Goldmedaillist M60 und Overall als 7ter – gebührend gefeiert.

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



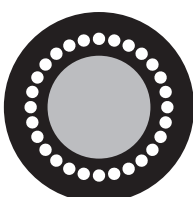
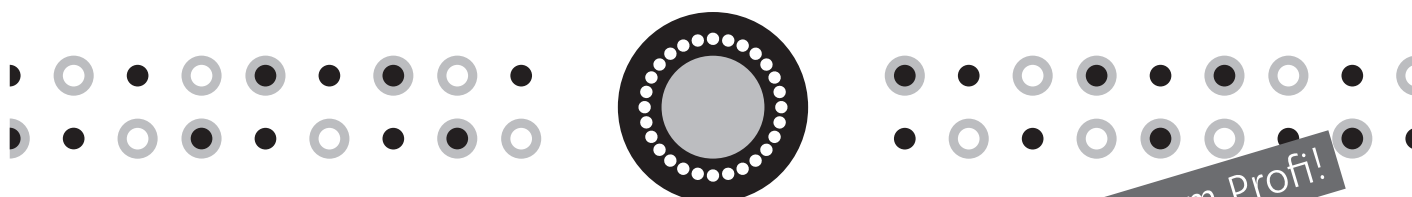
motivierende
Gruppenkurse



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

Chunsch o...?

bleibgesund gmbh
wir bringen bewe... ung 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



In den kurzen Erholungsphasen versuchten wir, uns optimal zu verpflegen und mit Besichtigungen von atemberaubenden und Energie spendenden Kulturstätten unsere Adrenalinstöße wieder in den Griff zu bekommen. Wer den Lauf- und Multisport liebt, sollte sich die Open Masters Games 2027 in Kansai, Japan, näher ansehen oder dann jene vom 17. – 26. September 2027 in den Provinzen von Como, Lecco und Varese in Italien.



*Fritz (r) und Aneas präsentieren ihre fürstliche Medaillen-Ausbeute: 3 goldene und 1 silberne für Fritz und 3 goldene für Aneas.
Foto Fritz Leibundgut*



*Fritz Leibundgut auf dem Weg zu seiner unglaublichen Halbmarathonzeit von 1:21:46.
Foto Fritz Leibundgut*



**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



1/2026

All Blacks – All Mountains – unterwegs



Bereits am 25. Januar 2026 ging es los beim Potluck-Berglauf im Gebiet vom Niesenbänkli bei Heiligenschwendi. V.l.n.r. stehend Rosmarie Aemmer, Patrick Mathys, Christina Zumbrunn, Ruth Schwander, Stefan von Niederhäusern, Tom Blunier; kniend Andrea Rogg, Yvonne Kohli und Sibylle Wagner.

Fotochat All Blacks Thun



Ein Potluck-Berglauf, was ist das: Jeder Teilnehmer bringt etwas Verpflegung mit, es entsteht ein Buffet – die Belohnung für alle nach getaner Arbeit.

Fotochat All Blacks Thun



Unterwegs auf dem Gürbentaler Höhenweg am 14.2.2026. Von hinten: Astrid Leutert, Denise Broger, Andrea Rogg, Lauriane Christinet, Katrin Tschabold, Felicia Liechti-Odermatt und Patrick Mathys.

Fotochat All Blacks Thun



Der letzte Berglauf mit Stirnlampe vor der Sommerzeit, am 5. März 2026 ging es auf die Rabenfluh oberhalb Thun.

Fotochat All Blacks Thun



Neue Mitglieder

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

Patrick Wyss, 3646 Einigen

Marie-Theres Brunner, 3608 Thun

Rebekka Hänni, 3600 Thun

Selina von Niederhäusern, 3612 Steffisburg



Herzlich willkommen!



all blacks thun

AbendLäufe 2026

28. April
2. Juni
18. August

Save the Date!

2 km
19:00 Uhr

7 km
19:30 Uhr

www.allblacks.ch/Abendlaeuft
Keine Voranmeldung - spontane Teilnahme!

**Sponsoren und Partner**

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



Bekleidungspartner

Inserentinnen und Inserenten

4feet AG, Bern
AEK BANK 1826, Thun
AniCura Tierklinik Thun AG, Thun
aperta aures, 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
Dähler AG Die Maler & Gipser, Heimberg
DAYTONA Gesundheitszentrum Thun, Thun
Dentalhygienepraxis Tscherry, Steffisburg
die Mobiliar, Ivan Wyttenbach/Simon Zingg, Thun
Elektrik Wenger Markus GmbH, Thun
Energie Thun AG, Thun
Fritz Studer AG, Steffisburg
Frutiger AG, Thun
Gerber Druck AG, Steffisburg
Gertsch Comestibles AG, Thun
Gornergrat Zermatt Marathon, Zermatt
Hofer AG, Thun
HoschiBeck, Thun
HTH AG, Heimberg
Innendekoration Engel AG, Muri bei Bern
Jungfraubahnen Management AG, Interlaken
Jungfrau-Marathon, 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
OCHSNER SPORT AG, Thun/Dietikon
ORTHO-TEAM AG, Thun
Papeterie Leutwyler, Steffisburg
Physiotherapien Medwell & Klinik Hohmad, Thun
Probst Optik, Thun
Raiffeisen Thunersee-Kiesental, 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
Terra-Domus Immobilien AG, Thun
THUNcity/Innenstadt-Genossenschaft Thun (IGT), Thun
Velo Schneiter, Thun
Vom Käser, Käsekeller Thun, Thun
Wenger Fenster AG, Wimmis
Zahnarztpraxis Dres. Schuler & Burri AG, Thun

Gönner

Kaufmann Beat, Iseltwald

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

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!

T E R R A
DOMUS
Immobilien AG

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

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

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



Dentalhygienepraxis
 Tscherry

**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