

Schwarz auf Weiss

all blacks
thun



Save the date!

 **18. August**
Letzter Abendlauf 2026

 **11. September**
Vereinsbräteln

Das vielfältige Angebot «All Mountains» kommt auch abends gut an. Beim «Vertical» von der Beatenbucht Richtung Vorsass verbringt diese Gruppe einen schönen Frühlingsabend.
Fotochat «All Blacks»



Die «All Blacks» freuen sich auf den Start am GP von Bern am 9.5.2026. Nicht nur die Trainings der All Blacks Thun, sondern auch viele Laufwettbewerbe wurden im ersten Halbjahr von den Vereinsmitgliedern sehr gut besucht.
Fotochat All Blacks Thun



Die Saison der Frühjahr-Marathons ist vorbei. In drei Berichten können die LeserInnen ein paar Erfahrungen miterleben; unter anderem, wie Laura mit ihren Plakaten ihrer Mutter Feli Liechti-Odermatt in Genf über die Ziellinie half.
Foto z. V. von Feli



**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

Impressum

Informationsbulletin des Laufvereins
All Blacks Thun

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

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:
24. August 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*

Die Hoffnung stirbt zuletzt

Hoffnung begleitet uns durch den Alltag. Mal ist sie klein und unscheinbar, aber manchmal trägt sie uns auch durch schwierige Zeiten. Wir hoffen, dass eine Verletzung rechtzeitig verheilt, dass die Arbeit gelingt, dass sich Missverständnisse klären und Beziehungen wieder ins Lot kommen, oder auch nur, dass das Wetter besser wird. Und manchmal hoffen wir auch auf Dinge, die weit über unseren persönlichen Alltag hinausgehen – auf friedlichere Zeiten und darauf, dass sich trübe Prognosen als falsch erweisen.



Gerade im Sport begegnet uns die Hoffnung immer wieder. Die Hoffnung, dass sich das Training doch noch auszahlt, obwohl die Vorbereitung nicht ideal verlief. Die Hoffnung, am Wettkampftag einen guten Tag zu haben. Die Hoffnung, mit den Vereinskolleginnen und -kollegen mithalten zu können. Solange wir hoffen, haben wir nicht aufgegeben. Im Gegenteil: Hoffnung bedeutet oft, weiterzumachen, dranzubleiben und an sich selbst zu glauben.

Natürlich ist Hoffnung allein selten ein Erfolgsrezept. Noch schöner ist es, wenn gute Vorbereitung, Fleiss und sorgfältige Arbeit dazu beitragen, dass sich Pläne und Wünsche erfüllen. Doch oft braucht es beides: den Einsatz und den Glauben daran, dass sich dieser Einsatz auch lohnen wird.

In diesem Bulletin finden sich dazu einige Beispiele. Da sind Berichte von Frühjahrsmarathons, bei denen Hoffnungen und Erwartungen auf die Probe gestellt wurden. Ein Pacemaker erzählt von seinem besonderen Einsatz und davon, wie ein Plan aufgehen kann. Wir lesen von Verletzungen und Rückschlägen, aber auch von gelungenen Premieren und grossen Fortschritten. Bei einem Erste-Hilfe-Training konnten unsere FunktionärInnen üben, wie man einem Verunfallten helfen kann, so dass Hoffnung auf gute Heilung besteht.

Auch für die Arbeit unseres Vorstands braucht es immer wieder Zuversicht: die Hoffnung, dass Ideen Anklang finden, Projekte gelingen und neue Wege den Verein weiterbringen. Die gut besuchten Anlässe in den ersten Monaten dieses Jahres beweisen, dass sich ihre Arbeit lohnt.

Ich wünsche viel Freude bei der Lektüre – und beim Testen deines Wissens. Es gibt nämlich ein Kreuzworträtsel auf Seite 34, ich hoffe auf ein paar richtige Lösungs-Einsendungen.

Und noch eine letzte Hoffnung: auf dass alle einen guten Sommer erleben und laufend schöne Erlebnisse geniessen können.

*Sportliche Grüsse
Euer Redaktor Roland Riedener*



aperta aurem

Ihre
ganzheitliche
Gesundheitsberatung
in Thun

«Ernährung, Darmgesundheit, Innere Unruhe,
Allergien und Frauenbeschwerden»

aperta aurem (lateinisch) heisst «ein offenes Ohr» haben.
Genau das habe ich und dazu ein offenes Herz.

Viele Berufsjahre als Drogistin zeigen mir,
dass – nebst fundiertem Fachwissen – für eine
ganzheitliche Beratung viel Einfühlungsvermögen
und Menschlichkeit wichtig sind.

Körperliche Beschwerden können oft Symptome
für emotionale oder seelische Herausforderungen sein.
Mein Anliegen ist es, mit Ihnen in einer ruhigen Atmosphäre
eine stimmige Lösung zu finden.

Ich freue mich von Herzen, für Sie da zu sein.



Jenny Carizzoni
Drogistin EFZ
Scherzligweg 12
3600 Thun
M 079 443 90 73
www.jennycarizzoni.ch



Dentalhygienepraxis
Tscherry

Für Ihre Dentalhygiene und Zahnreinigung in Steffisburg und Umgebung

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

Besuchen Sie mich: www.meine-dh.ch



Dentalhygienepraxis
Tscherry
Bernstrasse 134, 3613 Steffisburg
033 437 37 00

Termine online buchbar!

SCHLOSSAPOTHEKE
THUN

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

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

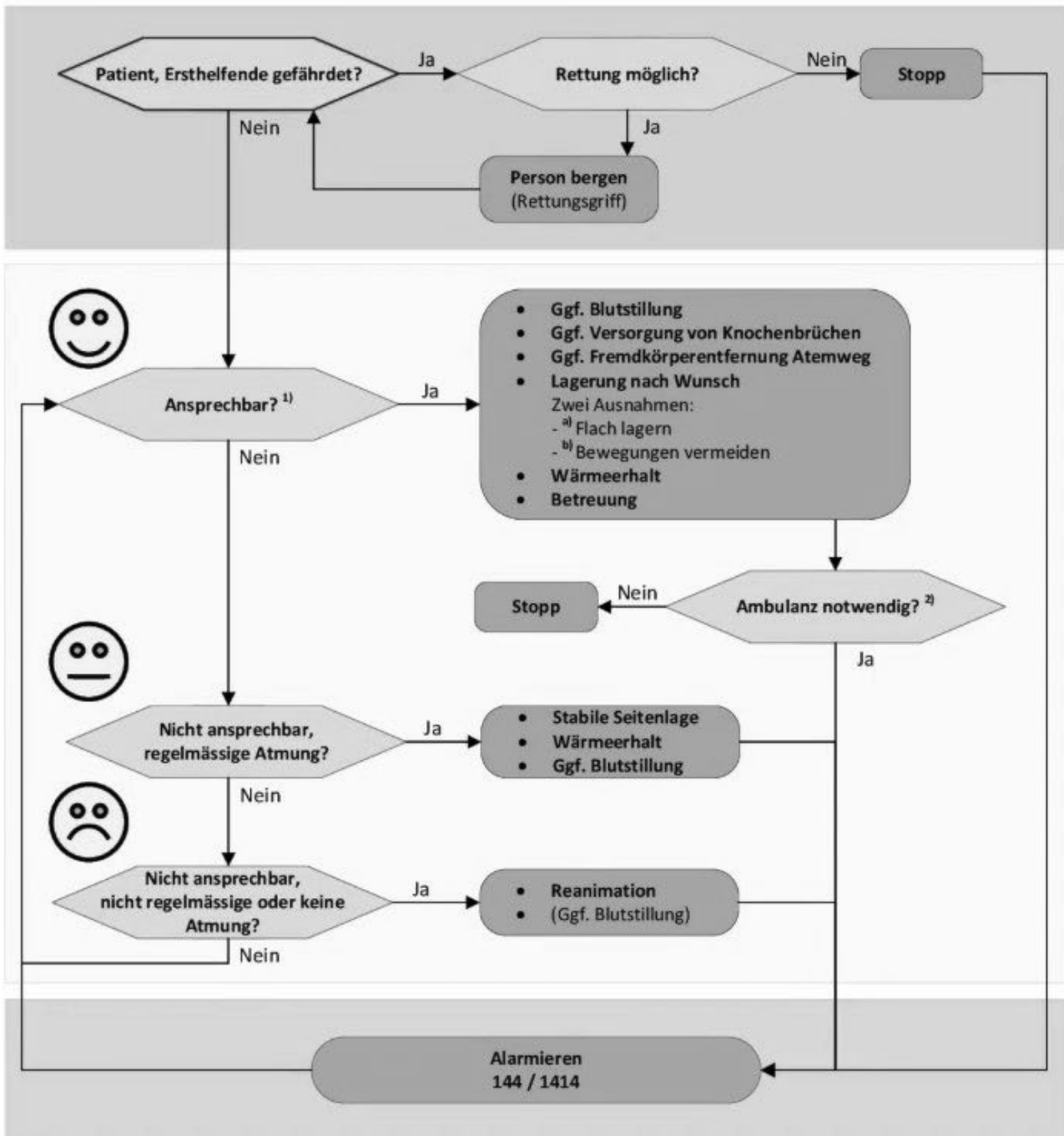
Inhaltsverzeichnis

	Seite
All Blacks News	
Erste Hilfe im Verein – und fürs Leben: ein Training für FunktionärInnen	7
30 Jahre bleibgesund	37
Neue Mitglieder	42
All Blacks People	
«All Blacks» am Paris Marathon 2026	11
Tom Blunier – Pacemaker am Zürich Marathon	19
Grenzerfahrungen im Grenzkanton	23
All Blacks Experience	
Der Thorberg Trail – unser Vereinslauf 2026	28
Patrick Simon – beim zweiten Einsatz schon auf dem Podest	31
Waldpflegetag	33
Etwas für den Kopf – wenn überhaupt	34
All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren	43



Schon acht geführte Berglauftrainings in drei Stärkeklassen gingen dieses Jahr über die Bühne. Auch wenn mal ausnahmsweise schlechtes Wetter herrschte, konnte dies der immer guten Stimmung keinen Abbruch tun, wie hier, am 16. Mai auf dem Abendberg oberhalb Diemtigen in knöcheltiefem Neuschnee! Das Programm «All Mountains» beinhaltet dieses Jahr noch 6 weitere Trainings. Es lohnt sich die Daten zu reservieren, es sind dies: Do 25.6. || So 2.8. || Do 6.8. || So 30.8. || Sa 19.9. || Sa 17.10.

Bild: Fotochat «All Mountains»



Wichtige Hinweise auf einen Notfall ¹⁾	
Atemnot	Kurzer Bewusstseinsverlust
«Schwere» Atmung	Einseitige Lähmungen ^{a)}
Kaltschweissig	Hängender Mundwinkel ^{a)}
Starke Blutung	Sprachstörung ^{a)}
Verwirrtheit	Starke, nicht bekannte Schmerzen
→ Gegebenenfalls (ggf.) Fachexperten beiziehen ²⁾	

Hinweise auf eine Rückenverletzung ^{b)}
Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, Bewegungs- und/oder Gefühlsstörungen («Ameisenlaufen»)
Eingeschränkte Kommunikation, Verwirrtheit
Schwere Verletzungen am Körper (hohe Gewalteinwirkung)



Erste Hilfe für All Blacks Thun – und fürs Leben

Roland Riedener

Wieder lud der Verein seine zahlreichen Funktionärinnen und Funktionäre zu einem Anlass ein – als Zeichen der Wertschätzung für ihren grossen Einsatz während des ganzen Jahres. Diesmal stand dabei ein Thema im Mittelpunkt, das im Sport wie auch im Alltag von grosser Bedeutung ist: Erste Hilfe.

Der Anstoss dazu kam von Teresa Roth, Trainingsleiterin. Besonders schön dabei: Der Verein darf sich glücklich schätzen, kompetente Ausbilderinnen in den eigenen Reihen zu haben.

Das dieses Jahr mal etwas andere Training war in zwei Teilen aufgebaut. Bereits im Vorfeld waren alle Teilnehmenden gefordert. Zuhause galt es, ein einführendes, 2-stündiges Tutorial zu absolvieren. Darin wurde das richtige Vorgehen in Notfallsituationen instruiert: angefangen von der Szenenbeurteilung, zur Patientenbeurteilung, der Alarmierung und den wichtigsten Sofortmassnahmen.

Für den Praxisteil traf man sich im Saal des Restaurants Rössli im Dürrenast (Inserentin seit vielen Jahren, siehe Seite 20). Die All Blacks Thun-Mitglieder Claudia Münger, Denise Broger, Lisa-Maria Aeschlimann und Silvana Büchner hatten ein praxisnahes und abwechslungsreiches Programm vorbereitet.



Links Hardy Bieri, Vorstandsmitglied, gefolgt von den fachkundigen Instruktorinnen: Denise Broger, Ärztin, Lisa-Maria Aeschlimann und Silvana Büchner (Fachfrauen Gesundheit mit diversen Weiterbildungen) und ganz rechts Claudia Münger, ebenfalls Ärztin.

Fotochat All Blacks Thun



Die Herzmassage – üben, üben, üben – das «Dummy» zeigt mit hellen Lichtflecken an der Stirn, dass eine Blutzirkulation im Hirn erreicht werden kann – aber nur, wenn man konstant dranbleibt.

Fotochat All Blacks Thun

- 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®



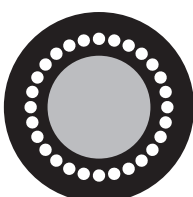
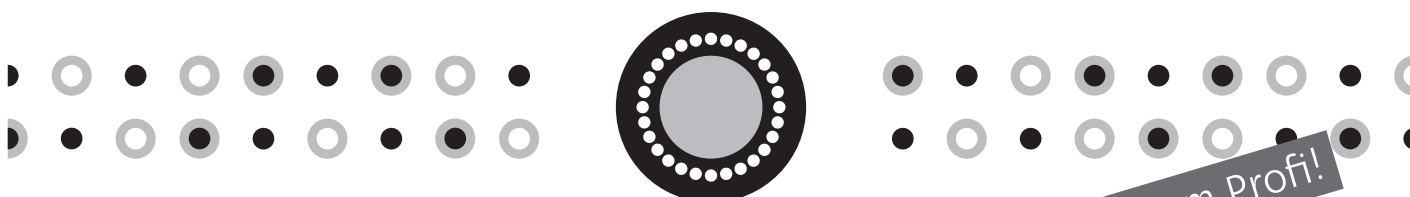
motivierende
Gruppenkurse



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



Das engagierte Team führte durch ein praxisnahes und abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Wir orientierten uns am «Notfalltrias Erwachsene» mit den 3 Smilies. Mit deren Hilfe müssen wir uns als Helfende im Falle eines gesundheitlichen Notfalls die zu treffenden Massnahmen einprägen.

Nach diesem Schema wurde praxisbezogen geübt. Es galt in erster Linie, die eigenen Hemmungen zur Hilfestellung zu überwinden, die Lage richtig einzuschätzen und durch eine möglichst einfache Grobdiagnose mit einer effizienten und auch für Laien machbaren Ersthilfe zu reagieren.



Üben der Herzmassage in Kombination mit dem Einsatz eines Defibrillators. V.l.n.r. Kathrin Lüthi, Claudia Münger und Jens-Uwe Eschenbach. Fotochat All Blacks Thun



Auch ein ausgiebiges Znüni gehörte zum Programm. Fotochat All Blacks Thun

Wie man sieht – es lohnt sich, eine Funktionärsfunktion bei den All Blacks Thun zu übernehmen :-)



Feli Liechti-Odermatt übt den Rettungsgriff zum Bergen von Menschen aus einem Gefahrenbereich. Fotochat All Blacks Thun



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

LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum



AniCura
TIERKLINIK THUN



Ihr Kompetenzzentrum

für Kleintiere in Thun.

24h-Notfallbetrieb

☎ 0900 22 44 77 (2.60/Min)

AniCura Tierklinik Thun AG

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

Am Paris-Marathon 2026

Denise Schneider

In der Euphorie beim Athen-Marathon 2025 entstand die Idee, 2026 am Paris-Marathon teilzunehmen. Hugo, Jens, Michael und ich meldeten uns an. Zwei Freundinnen von mir – Susanne Acher und Tatjana Schwager (nicht «All Blacks») – schlossen sich uns auch an. Zu unserem Erstaunen wollte unsere Tochter Céline uns auch begleiten. Mehrmals betonte ich, dass es dann nicht ein Shopping-Tripp würde und sich alles um den Marathon drehen würde. Sie wollte mitkommen – ein Herzenswunsch von Hugo und mir ging somit in Erfüllung.

Am 10. April 2026 reisten wir zu siebt mit Spannung, Freude, Respekt und voller Hoffnung mit dem TGV nach Paris.



Die «All Blacks»-Gruppe stimmt sich mit einem Footing auf den Paris Marathon ein. V.l.n.r. zuerst die beiden «Gäste» Susanne Acher und Tatjana Schwager, es folgen Denise, Hugo und Céline Schneider, Michael Beutler und Jens Uwe Eschenbach.
Foto Denise Schneider

Hugo und Michael trainierten die letzten Wochen gezielt nach einem Trainingsplan für den Marathon. Ich konnte dies leider aus diversen Gründen wieder einmal nicht. Zudem hatte ich 10 Tage vor dem Marathon wegen akuten sehr starken Beschwerden im unteren Rücken einen Schreck-Moment. Laut Chiro hätte ich nicht am Marathon teilnehmen dürfen.

Jens war noch schlechter dran. Er musste aufgrund seiner langwierigen Verletzung auf die Teilnahme am Paris-Marathon verzichten. Schön, dass er uns aber nach Paris begleitete.

Am Samstag vor dem Marathon organisierte Hugo ein Footing für uns alle. Wir genossen unser 6 km «Ründeli» entlang der Seine, passierten den Tour Eiffel und die Olympia-Ringe und machten Foto-Stopps.

Am Nachmittag ging's an die Laufmesse. Sie war riesig und bot tolle Laufsachen. Diese Messen sind jeweils auch immer ein Highlight, die Stimmung unter den Besuchenden mit der Vorfreude auf den Marathon ist einzigartig. Auch für die Kreditkarte sind sie ein Highlight... :-)

Mein Rücken bestand den Footing-Test, und ich beschloss deshalb am Abend, das Risiko in Kauf zu nehmen und nicht auf den Marathon zu verzichten.

Der Sonntag, 12. April 2026, unserem 3. Tag in Paris, war der Marathon-Tag. Der Start ist ein paar Meter unterhalb des Arc de Triomphe de l'Étoile. Das Wetter war perfekt für einen Marathon (ca. 14 °, ohne Regen, Sonne-Wolken Mix).



Michael Beutler und Hugo Schneider machen sich am 12. April 2026 beim Arc de Triomphe de l'Étoile bereit für die 42,19 km lange Strecke. Sie führt vorbei an vielen weiteren Sehenswürdigkeiten von Paris.

Foto Denise Schneider

Die Strecke, ganz besonders die ersten 14 km, ist sehr schön. Die Stimmung war super – was für ein Wahnsinns-Erlebnis, mitten in Paris – wow!

Jeder von uns konnte den Marathon genießen. Alle konnten finishen und sich stolz die riesige Medaille umhängen.



GORNERGRAT
+ ZERMATT
marathon

3. JULI 2027 | ZERMATTMARATHON.CH

NEXT STOP:

GORNERGRAT

LONZA

gornergrat  railway
best view matterhorn

 matterhorn
gotthard bahn



ZERMATT
MATTERHORN®



2/2026

Hugo konnte seine Leistung wunschgemäss abrufen und finishte mit einer super Zeit. Michael hatte unterwegs ein paar Herausforderungen zu meistern, finishte dennoch mit einer guten Zeit an seinem ersten Strassen-Marathon. Respekt und ein grosses Bravo!

Ich bin einfach nur überglücklich, dass ich diesen «Plämpu» umhängen durfte und mich Finisherin des Paris-Marathons nennen darf. Dem Rücken geht es nicht schlechter als vorher. Ich bin sehr zufrieden und fühle mich irgendwie gerade als Glückspilz...

Danke Paris für dieses Wahnsinns-Erlebnis und tausend Dank an Jens und unsere Tochter Céline für den tollen und sehr wertvollen Support!

Herzlichen Glückwunsch an Euch für diese starken Leistungen und abschliessend vielen Dank, dass wir das zusammen erleben durften.



*Denise, Céline und Hugo Schneider geniessen (trotz Marathon :-)) ihren Aufenthalt in Paris.
Foto Denise Schneider*

Wir sind für Sie da in der Region Thun.



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



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

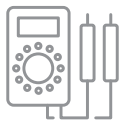
Generalagentur Thun
Julian von Känel
mobilier.ch
Bernstrasse 7
3600 Thun
T 033 226 88 88
thun@mobilier.ch

die **Mobilier**

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 erste Strassen-Marathon von Michael Beutler

Roland Riedener

Roland: Denise hat geschrieben, dass du mit ein paar Herausforderungen zu kämpfen hattest. Ich nehme mal an, sie meinte nicht die Verständigung auf Französisch :-). Was hat dich motiviert, deinen ersten Strassen-Marathon anzugehen?

Michu: Hmmm, ich brauchte mich nicht zu motivieren, ich glaube, das war einfach eine Nebenwirkung des «All Blacks-Virus», das ich vor gut einem Jahr eingefangen hatte. Ich kam im Frühjahr 2025 in den Verein mit der Absicht, regelmäßig und strukturiert zu laufen und meine damals noch bescheidene Form etwas aufzubauen. Im Herbst waren es dann 17 absolvierte Laufwettkämpfe. Da studierte ich an einem Winterprojekt herum, um die Form in der kalten Jahreszeit bestmöglich zu behalten. Als Hugo und Jens mit der «Idee Paris» kamen, war der Fall für mich sofort klar – «Mache mir!»

Roland: Wie hat deine Vorbereitung ausgesehen?

Michu: Mit der Vorbereitung hatten wir im Januar begonnen, die Lauftrainings im Rahmen des Di- und Do-Trainings und zusätzlich eines Longjoggs an den Wochenenden, gemeinsam mit Hugo. Ergänzend kamen noch 2 Schwimmeinheiten sowie Velo auf der Rolle und Stabi dazu. Alles in Allem ein für mich guter und ausgeglichener Mix ohne Gefahr einer Überbelastung.

Roland: Wie ist es dir während des Laufs gegangen, hat sich das Training bewährt?

Michu: Am Lauf ging es vom Start weg ganz gut, trotz vielen Leuten und den damit verbundenen Überhol- und Ausweichmanövern konnte ich die trainierte Pace locker halten und war auch bis km 25 gut auf Kurs. Ab da wurde es aber ziemlich schnell härter, mein unterer Rücken machte sich bemerkbar, wie schon im Training bei den letzten

Longjoggs. Die Schmerzen wurden schnell stärker und strahlten in den linken Oberschenkel aus, was mir das Halten der angesprochenen Pace verunmöglichte. Ab da musste ich mein Ziel, in 4 Std zu finishen, aufgeben. Die fantastische Kulisse und die bombastische Stimmung entlang der Strecke trugen sicherlich viel dazu bei, doch noch in zufriedenstellender Zeit zu finishen und im Ziel den «Plämpu» abzuholen.

Roland: Gratulation zu deiner Leistung! Was hat dir an diesem verlängerten Wochenende speziell gefallen?

Michu: Das Wochenende war nach einer ganz tollen Vorbereitungszeit noch die Kirsche auf der Torte und bedeutete für mich ein einziges Highlight. Die Stadt – den Lauf – die Stimmung – die Organisation – und unsere Gruppe – werde ich bestimmt nie vergessen. «100 % Weiterempfehlung!»



Hugo Schneider und Michael Beutler füllen nach dem Marathon ihre Speicher auf.
Foto Denise Schneider

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.



Roland: *Gab es denn keine Nachwehen?*

Michu: Der Rücken hat sich nach dem Lauf schnell wieder erholt und ausser Muskelkater und natürlich müden Beinen war da nichts.

Roland: *Also nicht – ein Marathon nie wieder – sondern – so etwas möchte ich noch viele Male wiederholen?*

Michu: Von Anfang an war klar: «Ich will noch mehr davon!». Kaum zu Hause ging auch schon die Planung für das nächste Winterprojekt los. 2,5 Wochen nach Paris war bereits Rom 2027 gebucht. Aber jetzt liegt der Fokus zuerst bei der aktuellen Saison, sie hält noch das eine oder andere Highlight bereit :-).

Roland: *Also dann – viel Erfolg und weiterhin viel Spass beim Austesten deiner Grenzen :-)*



Eine Städtereise, die bleibende Erinnerungen hinterlässt. Alle beweisen, dass sie viel Biss haben:-). V.l.n.r. die Finisher: Michael Beutler, Susanne Acher, Hugo Schneider, Tatjana Schwager und Denise Schneider. Foto Denise Schneider

Jumpers Knee? Achillessehnen- Probleme?



Medwell KLINIK HOHMAD
PHYSIOTHERAPIE
Medical Wellness Center MEDAFO

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



Mehr als ein Team – dein Partner auf zwei Rädern

www.veloschneider.ch



GRAVITY
THUN

☎ 033 336 60 04

✉ info@veloschneider.ch



VELO SCHNEITER
FAHRRADMECHANIK

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

Was **uns** ausmacht:

**Anlegen mit
Substanz.**

Wir beraten Sie persönlich entlang
bewährter Anlagegrundsätze.

Filip Jevremovic
Vermögensberater





Tom Blunier, Pacemaker am Zürich Marathon

Roland Riedener

Roland: *Wie bist du dazu gekommen, am Zürich Marathon als Pacemaker zu laufen?*

Tom: Anfang letzten Jahres hatte ich auf Facebook eine Ausschreibung gesehen, in der man sich als Pacemaker bewerben konnte. Gelesen getan, mit nur wenigen Angaben hatte ich die Bewerbung abgeschickt. Man musste einfach die möglichen Endzeiten angeben. Eine Referenz wurde zu meinem Erstaunen nicht verlangt. Leider wurde es dann im Jahr 2025, aufgrund eines Ermüdungsbruches im Fuss, nichts mit Pacen; und ich musste den Einsatz absagen. In diesem Jahr habe ich mich nicht mehr aktiv um einen Platz im Pacer-Team beworben. Relativ kurzfristig wurde ich aber angefragt, weil jemand für die Zeit von 3:15 Std. ausgefallen war.

Roland: *3:15 Std.! – das ergibt eine recht schnelle Pace. Hattest du Respekt davor, oder war dir von Anfang an klar, dass du dieses Tempo sicher laufen kannst? Es sollte dein erster Zürich Marathon werden und erst dein zweiter Flachmarathon überhaupt.*

Tom: Eigentlich war mir klar, dass ich dieses Tempo gut und mit Reserve laufen kann. Trotzdem hatte ich Respekt, da es mein erster Einsatz als Pacemaker war und man nicht wirklich instruiert wurde. Ich bekam im Vorfeld eine Laufausrüstung inkl. Schuhe, die ich versuch-

te einzulaufen. Es blieb aber beim Versuch, denn für mich war der Schuh über die 42 km nicht lauffähig. Also musste ich mir etwas überlegen :-). 15 Min. vor dem Start wechselte ich die Schuhe – und niemand beschwerte sich! Am Rennmorgen wurde mir auch die Fahne übergeben, aber auch da gab es keine weiteren Informationen zu meiner Aufgabe. Meine Mission war glasklar – die LäuferInnen idealerweise mit 3:14:59 Std. ins Ziel zu bringen.

Roland: *Was ist deine persönliche Bestzeit über die Marathon-Distanz?*

Tom: Den bisher einzigen Strassen Marathon lief ich letztes Jahr in Athen in 3:00:41 Std. Aber da läge zeitlich sicher noch mehr drin – unter 3 Stunden ganz bestimmt :-).

Über die Marathon Distanz bin ich schon mehrmals gelaufen, sei es beim Jungfrau-Marathon, als Schlusssdisziplin bei zwei Langdistanz Triathlons oder bei Wings for Life, einem Wohltätigkeitslauf ohne vorgegebene Streckenlänge.

Roland: *Wie hast du dich auf den Einsatz als Pacemaker vorbereitet? Hast du anders trainiert als für den eigenen Wettkampf?*

Tom: Da habe ich nichts Spezielles trainiert. Ich wusste, dass der Marathon in Zürich prak-

tisch flach ist und ich somit eine gleichmässige Pace von 4:36 Min/km laufen musste. Das war das Tempo, das ich vermehrt in mein Training einbaute.

Roland: *Anhand der Bilder waren die Bedingungen eher nass. Herrschten gute oder schwierige Laufbedingungen?*

Tom: Die Bedingungen waren ideal, wenn auch beim Start eher auf der kühlen Seite. Ich denke ohne Fahne am Rücken, wäre für mich eine Zeit um die 2:55 Std. drin gelegen.

Roland: *Warst du aufgeregt vor dem Start? Immerhin verliessen sich viele Läuferinnen und Läufer auf dich.*

Tom: Ja, das stimmt, und die Nervosität kam dann auch am Wettkampftag. Ich hatte eine gewisse Verantwortung, aber natürlich kann man nie zu 100 % sicher sein, dass alles so funktioniert, wie man es geplant hat.

Roland: *Wie erlebt man den Marathon als Pacemaker? Schaut man ständig auf die Uhr oder genügt das Gefühl für das richtige Tempo?*

Tom: Ich habe mir auf der Uhr eine «Pace Pro Strategie» programmiert, die mir jeweils die Differenz zur aktuellen Zielzeit anzeigte. Gerade am Anfang musste ich viel auf die Uhr schauen, da man ja bekannter-



**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

Bei Wenger Fenster
erlebe ich ein auf-
gestelltes Team sowie
abwechslungsreiche
und vielseitige Arbeit,
die mir grosse Freude
bereitet.

**DANIEL GONZALEZ
PRODUKTION BLUMENSTEIN**

**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



weise zu schnell startet. Das mit der Uhr wurde mir aber zum Verhängnis, da die Kilometerangaben nicht mehr ganz mit dem GPS übereinstimmten. Daraus resultierten auch die 19 Sekunden, die ich am Schluss zu lange unterwegs war. So macht man seine Erfahrungen :-).

Roland: *Du hast aber deine Aufgabe bravourös gemeistert – wie ein Uhrwerk. Die erste Hälfte in 1:37:42 Std., die zweite in 1:37:37 Std., was eine Schlusszeit von 3:15:19 Std. ergab – meiner Meinung nach «erfüllt» ;-).*

Hattest du unterwegs Kontakt mit den Läuferinnen und Läufern deiner Gruppe? Entstand etwas wie eine kleine «Laufgemeinschaft»?

Tom: Anfangs hatte ich ungefähr 50 LäuferInnen in meinem Rücken und je einen auf meiner linken und rechten Seite. Mit diesen hatte ich auch immer wieder eine Unterhaltung. Bei der Halbmarathonmarke verabschiedeten sich viele nach vorne. So starteten sie nicht zu schnell und kamen sicher über die erste Hälfte. Die Gruppe wurde kleiner und kleiner; ungefähr ab Kilometer 35 wurde es ziemlich einsam. Die Spreu hatte sich vom Weizen getrennt, und ich rannte kontinuierlich meine 4:36 Min.; konnte natürlich keine Rücksicht nehmen, auch wenn mal einer mit einem Krampf zurückblieb.



*Tom, zwischenzeitlich recht einsam unterwegs, hier bei km 39.
Foto z. V. von Tom*

Roland: *Wie ist es dir persönlich während des Rennens ergangen? Musstest du kämpfen oder hattest du noch Reserven?*

Tom: Es war für mich ein tolles Erlebnis, das ich richtig genießen konnte. Ich musste nicht kämpfen, war zum Glück weit von meiner Grenze entfernt und konnte die anderen LäuferInnen motivieren und anfeuern.

Roland: *Was war für dich der schönste oder speziellste Moment dieses Einsatzes?*

Tom: Das waren die vielen LäuferInnen, die sich im Ziel bei mir bedankten. Das hat man sonst nicht :-).

Roland: *Würdest du wieder einmal als Pacemaker antreten?*

Tom: Ja, das würde ich sicherlich gerne wieder einmal machen.

Roland: *Ich nehme an, es gibt zumindest einen Gratisstartplatz ;-)?*

Tom: Genau, einen Gratisstartplatz und wie bereits oben erwähnt, eine Laufausrüstung von ON... würde ich sonst nie kaufen ;-)



*Auf dem letzten Kilometer, Tom immer noch mit einem Lächeln unterwegs.
Foto z. V. von Tom*

Roland: *Beim Marathon in Valencia im Dezember 2026 will Tom testen, wie schnell es in einem flachen Strassenmarathon für ihn wirklich gehen kann. Wir wünschen ihm eine gute und unfallfreie Vorbereitungszeit – und dann, gutes Gelingen!*

Dein zuverlässiger Medienpartner

GERBER DRUCK

Steffisburg
www.gerberdruck.ch



Seit 1957 – Qualität, die bleibt.

Im Zentrum unseres Handelns stehen Sie.
Ob Neubau, Umbau, Sanierung oder die Umsetzung Ihrer individuellen
Wünsche – wir bauen mit Sorgfalt, Fairness und Erfahrung.
Qualität und Kundenzufriedenheit sind unser höchstes Ziel.



Gregor Röstli

Ihre Ansprechpartner

Hoch+Tiefbau Heimberg
Winterhaldenstrasse 13
3627 Heimberg
033 439 45 45



Sandro Hanel



Kampfgeist, Tränen und Überraschungen in Genf

Roland Riedener

Frühling bedeutet Marathonzeit – auch bei den «All Blacks». Zahlreiche Vereinsmitglieder standen auch dieses Jahr wieder an verschiedenen Orten an der Startlinie. Unter ihnen auch **Felicia Liechti-Odermatt (Feli)**, zusammen mit Denise Broger und Patrick Mathys bestritt sie den Marathon von Genf am 10. Mai 2026. Besonders aufgefallen sind Bilder, auf denen Tochter Laura ihre Mutter mit selbstgemachten Schrifttafeln anfeuerte. Grund genug, mit Feli über Genf, Marathonfieber und einen ganz besonderen Muttertag zu sprechen.

Warum gerade Genf?

«Eigentlich wollten wir nach Stockholm», erzählt Feli. Die Reise war bereits geplant, doch als die Anmeldung erfolgen sollte, war der Marathon schon ausgebucht. Also suchte das Trio nach einer Alternative. «Keiner von uns hatte den Genfer Marathon bisher gemacht. So fiel die Wahl auf Genf.»

Die Vorbereitung verlief allerdings alles andere als ideal. Im Januar und Februar war Feli durch eine heftige Grippe und eine Darmentzündung ausgebremst. «Mir fehlte am Ende rund ein Monat Vorbereitung. Ich konnte erst Ende Februar/Anfang März richtig ins Training einsteigen.» Zwar absolvierte sie die langen Trainingsläufe noch, doch vieles musste sie in eine zu kurze Zeitspanne einpacken.

«Die Trainings fühlten sich sogar richtig gut an, aber im Nachhinein muss ich eingestehen, das war für meinen Körper definitiv zu viel. Ich konnte ihm nicht die gewohnten Erholungszeiten geben.»

Trotzdem stand Feli voller Zuversicht am Start. «Die Bedingungen waren perfekt. Am Morgen fühlte ich grossen Enthusiasmus: Heute passt es!»

Vom Traumrennen zum Kampf

Die ersten Kilometer bestätigten dieses Gefühl. Bis Kilometer 16 oder 17 lief alles nach Plan. «Ich war konstant mit etwa 5:10 Min/km unterwegs; und es fühlte so richtig gut an.»

Dann aber kam der Einbruch. «Ab Kilometer 19 machten meine Oberschenkel plötzlich zu. Ich weiss bis heute nicht genau, weshalb.» Krämpfe sind es nicht gewesen. «Ich konnte einfach kein Tempo mehr machen.»

Was folgte, wurde zu einem mentalen Kraftakt. Immer wieder dachte Feli ans Aufgeben. Besonders in Erinnerung geblieben ist ihr die Passage bei Kilometer 33. «Es ging bergab zu einem Tunnel – laute Musik, ein DJ, viel rotes Licht, viel Bass – eigentlich eine geniale, motivierende Stimmung – und mir tat einfach nur alles weh – ich konnte es nicht geniessen, ja, es trieb mir Tränen in die Augen!»

Trotzdem kämpfte Feli weiter und weiter: «Die letzten 23 Kilometer waren ein einziger grosser Fight.» Nach 3:53:59 Std. erreichte sie das Ziel. «Der zweite Teil war einfach nur noch reine Kopfsache.»

Ein Muttertag, den man nicht vergisst

Dass sie überhaupt durchhielt, schreibt Feli ihrer Tochter Laura zu.

«Schon kurz nach dem Start stand Laura plötzlich das erste Mal am Streckenrand.» Dass ihre Tochter nach Genf kommen würde, wusste sie zwar. Von den selbstgemalten Plakaten hatte sie jedoch keine Ahnung. «Als ich diese das erste Mal sah, ging mir das schon sehr nahe, die Plakate verschwammen vor meinen feuchten Augen. Damit habe ich überhaupt nicht gerechnet.»

Auch Vereinskolleginnen und -kollegen waren nach Genf gereist, um die Läuferinnen und Läufer anzufeuern. «Ohne diese Unterstützung hätte ich wahrscheinlich aufgegeben.» Zusammen mit Denise reiste Feli bereits am Donnerstag nach Genf. Patrick stiess einen Tag später dazu. Die Tage vor dem Lauf sind wunderschön gewesen. «Wir konnten die Sonne am See geniessen, gemütlich frühstücken und die Stimmung rund um den Marathon aufsaugen.»

Die besondere Art Brille zu tragen.

Marktgasse 17
3600 Thun
probst.ch



**Entdecke jetzt
unseren Grillkäse
im Käsekeller Thun!**

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

Wir freuen uns auf deinen Besuch.



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



Zahnarztpraxis



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

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

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



Skip Leg Day.

Werde Bauprofi.

Frutiger

Balmholz

FAVOR
LABOR

BELLONI

BälzlanImmer

e-therm

G
greuter



moll

frutiger-gruppe.com/ausbildung

Für Feli war es, nach 6 Berg- und 5 Flachmarathons, bereits der zwölfte in ihrer Karriere.

Das Marathonvirus

Dass sie einmal einen Marathon laufen wollte, war für Feli der Grund, im Herbst 2012 den «All Blacks» beizutreten.

«Ich hatte mir schon lange vorgenommen, vor meinem 30. Geburtstag einen Marathon zu finishen.»

Aber es blieb Feli nicht viel Zeit. Im August 2013 stand dieser Geburtstag schon an. Das Ziel beim Beitritt war also klar: Im folgenden Jahr wollte sie ihren ersten Marathon bestreiten.

Und Feli profitierte schnell und stark von der Unterstützung im Verein. Besonders erinnert sie sich an Uele Thönen. «Er hat mir viel von seinen Marathons erzählt, mir Tipps gegeben und mich in allen Belangen unterstützt. Die Trainerin, Ursula

Spielmann, hat mir dann auch einen Trainingsplan erstellt, speziell für den Marathon von Zürich.»

Am 7. April 2013 war es so weit – nur vier Monate vor ihrem 30. Geburtstag. «Ich hatte riesigen Respekt und fragte mich ständig, ob ich das überhaupt schaffen würde.»

Der Respekt zahlte sich aus. Es wurde nicht nur ihr erster Marathon, sondern gleichzeitig ihr schnellster mit 3:39:59 Std. «Damals dachte ich, ich müsse alles perfekt machen, sonst schaffe ich es nie.» Das hat offensichtlich Früchte getragen!

Heute sieht sie vieles etwas gelassener, auch wenn sie in einem Wettkampf doch schon die Früchte ihres Trainings ernten will. Etwas anderes ist ihr auch geblieben: die Dankbarkeit gegenüber dem Verein, wo sie sich heute als Trainingsleiterin engagiert.

«Ohne die Unterstützung der «All Blacks» wäre ich wohl nie so weit gekommen.»



Laura Liechti mit ihrer Mutter Feli im Ziel. Das Anfertigen der Anfeuerungsplakate hat sich gelohnt. Sie haben Feli ins Ziel getragen.

Foto z. V. von Feli

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

Beratung und Bemusterung sind kostenlos:

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

Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.

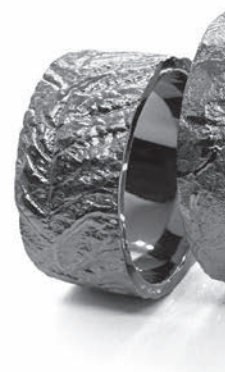


UHREN BIJOUTERIE RENTSCH

seit 1966

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

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





Und die anderen?



Patrick Mathys (im Bild): «Es ist mir sehr gut gelaufen. 3:43:50 Std. ist eine meiner besseren Zeiten bei Flachmarathons, ich bin lieber in den Bergen unterwegs. Ich startete im Block hinter Feli, sie ist normalerweise schneller als ich. Später hatte ich sie lange weiter vorne in den Augen und bei km 20 schloss ich auf. Eine kleinere Strecke legten wir gemeinsam zurück, aber Feli litt enorm. «Es täte ihr alles weh, sie denke ans Aufgeben, ich solle jetzt bitte meine eigene Pace laufen...». Das tat ich, regelmässig und konstant bis ins Ziel – nicht zu unterschätzen die Tatsache, dass mit dem «hinter mich lassen» einer eigentlich stärkeren Kollegin ich zusätzlichen Auftrieb erhielt.»

Feli über **Denise Broger** (im Bild): «Also Denise ist eine Legende! Früher war sie eine starke Raucherin und hatte mit Sport gar nichts am Hut. Corona kam, und Denise begann zu joggen. Während einer Laufwoche in Andalusien lernte sie mich und andere «All Blacks» kennen. Wir konnten sie offensichtlich anstecken. Im Jahr darauf finishte sie nämlich den Zürich Marathon in 4:43:03 Std., wieder ein Jahr später Wien in 4:16:59 Std. und jetzt Genf in 3:57:56 Std. Wahnsinnig, diese Steigerung und der Wille, den Denise aufbringt, ich kann sie nur bewundern!»



Die drei FinisherInnen am Marathon von Genf, mit ganz unterschiedlichen Geschichten, aber dem gemeinsamen, guten Gefühl nach einer so grossen Leistung. V.l.n.r. Denise Broger, Patrick Mathys und Felicia Liechti-Odermatt.
Bilder z. V. von Patrick



Unser Vereinslauf – der Thorberg-Trail vom 28. März 2026

Roland Riedener



Am Thorberg-Trail 2026 freuen sich die «All Blacks» auf den Start.
Foto: chat All Blacks Thun

Warum der Thorberg-Trail?

Hardy (Vorstandsmitglied Ressort Anlässe): «Ich bevorzuge eher kleinere, weniger bekannte Anlässe. So können wir lokale Veranstalter unterstützen, und unsere Mitglieder lernen andere Gebiete und neue Strecken kennen. Wenn dazu auch Kategorien angeboten werden, die es für ein breites Spektrum unserer Vereinsmitglieder ermöglichen mitzumachen, eignen sich solche Läufe nach meiner Meinung gut». Der Thorberg-Trail entspricht genau dem, so entschied sich der Vorstand für diesen Lauf. Er findet schon Ende März statt, ist für viele der erste Wettkampf des Jahres und gibt Aufschluss über die Form nach dem Wintertrain-

ning. Start und Ziel befindet sich in Krauchthal, unterhalb der markanten Gebäude der Justizvollzugsanstalt Thorberg.

Etwas zur Justizvollzugsanstalt Thorberg, dem Namensgeber des Trails

Die heutige Justizvollzugsanstalt Thorberg hat eine lange und wechselhafte Geschichte. Einst verwaltete die Adelsfamilie de Porta (vom Tore) von hier aus ihre Ländereien. Der letzte Verbliebene des Geschlechts vermachte 1397 seine Besitztümer dem Kartäuserorden. Die Reformation von 1528 beendete auch die Zeit, als die Gebäude mit Umgebung als Kloster dienten.

Bis 1798 amtierten danach auf dem Thorberg die Landvögte. Sie hatten ein umfangreiches Pflichtenheft. Unter anderem übten sie die niedere Gerichtsbarkeit (ohne Strafen an Leib und Leben) und eine umfangreiche soziale Fürsorge aus. Auch die folgenden Amtsschaffner (Vorgänger der Regierungstatthalter) mussten sich vor allem mit sozialen Problemen und ihren Folgen befassen. Thorberg war Pfründeranstalt, psychiatrische Klinik, Enthaltungsanstalt... ein Sammelbecken des sozialen Elends dieser Zeit. Ab 1848 wurde der Thorberg «Zwangsarbeitsanstalt für Männer und Weiber», ab 1893 mit Zuchthaus. Arbeit galt als das Heilmittel gegen Bettel, Vagantität, Müssiggang, Armut und



*Justizvollzugsanstalt Thorberg. Unterhalb des Hügels mit dem Gefängnis befindet sich der Start des Thorberg-Trails.
Foto Webseite Kanton Bern*

letztlich Kriminalität. So bewirtschaftete Thorberg z. B. einst 5 Landwirtschaftsbetriebe und eine Weberei, damit man die zeitweise bis zu 400 Insassen (!) beschäftigen konnte.

Nach verschiedenen Bränden entstanden sukzessive diverse Neubauten und Anlagen für einen zeitgemässen und menschenwürdigen Strafvollzug. Thorberg ist heute ein modernes Hochsicherheitsgefängnis mit 180 Inhaftierten und bietet Arbeit für rund 120 Angestellte.

Die **LäuferInnen am 5. Thorberg-Trail** starteten am 28. März 2026 zwar am Fusse des imposanten Gefängnisses, konnten zum Glück aber einen grossen Bogen darum herum machen. Der Fokus lag im Bewältigen der happigen Laufstrecke, und nicht in der Geschichte

der eindrücklichen Gebäude.

Mit Herzblut und viel Engagement gelingt es dem vielfältigen SV (Sportverein) Krauchthal eine perfekt organisierte Veranstaltung auf die Beine zu stellen. Schon Monate zum Voraus sind die 550 Startplätze ausgebucht. Die «All Blacks» stellten 2 Teilnehmer über die Kurzdistanz und 23 Teilnehmende über die anspruchsvolle Runde der Langdistanz über 13 km mit rund 500 m Höhendifferenz. Das Terrain aus einer Mischung von befestigten Wegen, schönen Singletrails durch Wälder und über Wiesen und mit stetigem Auf und Ab ist herausfordernd und abwechslungsreich. Vor allem ein treppenartiger, nicht enden wollender Anstieg gibt unter den Wettkämpfern viel zu reden :-).

Am Morgen starteten die Kids noch bei frostigen Temperaturen, während es dann bis zum Start der «All Blacks» schon wieder fast frühlinghaft wurde – um danach, bis zum Eintreffen der letzten WalkerInnen, bereits wieder zu schneien.

Beim geselligen Zusammensein anlässlich des Rangverlesens in der Mehrzweckhalle Rüedismatt analysierten die «All Blacks» ihren Einsatz, besprachen ihre Ideen für die kommende Laufsaison und beklatschten die Podestplätze. Die Tagesschnellen wurden mit Sandsteinpokalen, Blumen und Barpreisen geehrt. Eine Verlosung bescherte aber auch manchem nicht so schnellen Teilnehmer schöne Sachpreise. Eindrücklich, was der Sportverein Krauchthal auf die Beine stellt.

**Unsere Podestplätze – herzliche Gratulation:**

Lauriane Christinet auf dem 2. Platz in der Kategorie W20.
Fotochat All Blacks Thun



Tom Blunier, 3. Rang M40.
Fotochat All Blacks Thun



Rosmarie F. Aemmer auf dem 1. Platz bei den Frauen W70.
Fotochat All Blacks Thun



René Freiburghaus auf dem 2. Platz und Hansjörg Kummer auf dem 3. Platz in der Kategorie M70.
Fotochat All Blacks Thun

«Mit euch fägt! Schön, wart ihr am Mini-Jubiläum des 5. Thorberg-Trails mit dabei!», mit diesem Dank entlassen die Organisatoren die Teilnehmenden wieder nach Hause.

Patrick Simon – mit einem tollen Erfolg

Roland Riedener

Nach seinem Vereinsbeitritt im Oktober 2025 machte Patrick Simon am Bremgarten Reuss-Lauf Ende Februar 2026 seine erste erfolgreiche Wettkampferfahrung. Auch am Thorberg-Trail wollte er mitmachen, und prompt resultierte sein erster Sieg in der Kategorie «männliche Jugend» über die vollen 13 km.

So stellt sich Patrick unseren Lesern vor:

Mein Name ist Patrick Ben Simon. Ich komme aus Reutigen und gehe in Wimmis in die 9. Klasse als Realschüler. Nach der Schule werde ich meine Lehre als Maurer EFZ bei der Bauunternehmung Läderach Weibel AG beginnen. In meiner Freizeit komme ich zu den «All Blacks» trainieren. Ich spiele Waldhorn in der Jugendmusik unteres Simmental, daneben gehe ich in den TV Reutigen

und probiere auch dort, ein aktives Mitglied zu sein, manchmal reicht die Zeit halt nicht.

Mein Alltag läuft so ab: Ich stehe auf, habe Schule, nach der Schule spiele ich Waldhorn, mache danach noch Krafttraining oder gehe Joggen. Auf meinen Jogging-Touren kann ich meinen Kopf leeren und den Frust über meine Schule rauslassen. Meine Familie unterstützt mich mega in meinen Hobbys, dafür bin ich sehr dankbar. Viele in meinem Heimatort Reutigen kennen mich, weil ich viel herumrenne, obwohl ich so jung bin.

Zu den «All Blacks» bin ich durch Zufall gekommen, aber jetzt bin ich hier und habe nicht vor, so schnell wieder zu gehen :-). Die Stimmung und der Zusammenhalt gefallen mir extrem.



Patrick Simon am Thorberg-Trail das erste Mal auf dem Podest und gleich zuoberst, trotz seinen erst bald 16 Jahren in der Kategorie U20.

Fotochat All Blacks Thun

JUNGFRAU
TOP OF EUROPE

Unlimited Jungfrau Summer Pass

SAISONABONNEMENT GÜLTIG BIS 29. NOVEMBER 2026



AB CHF 449.-*

Beliebige Fahrten auf dem Streckennetz
der Jungfrauabahn
inkl. Jungfraujoch – Top of Europe

* Ermässigt mit GA, Halbtax, Unlimited Jungfrau Winter Pass 2025/26, Saisonpass Jungfrau Ski Region 2025/26

jungfrau.ch/unlimited-summer

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

www.ortho-team.ch



ORTHO-TEAM Thun
Marktgasse 17
3600 Thun



ORTHO-TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

Der Waldpflegeetag vom 11. April 2026

Roland Riedener

Zwar stiess der Mail-Aufruf an die Mitglieder der «All Blacks», sich für einen Einsatz beim offiziellen Waldpflegeetag der Burgergemeinde Strättligen zu melden, nicht auf grosse Resonanz. Umso grösser war diese hingegen in den lokalen Medien nach dem Event, wo die «All Blacks» mehrmals erwähnt wurden.

Was wurde bei diesem Einsatz gemacht?

In den Bereichen, wo im vergangenen Winter Holz geschlagen wurde, lagen viele Äste herum, verdeckten den Waldboden und störten den Jungwuchs. Dieses Holz wurde zu kleinen und grösseren Haufen zusammengetragen. Wenn man im Schorenwald unterwegs ist, sieht man überall solche Haufen Wieso macht man das?



Diese Asthaufen machen den umgebenden Waldboden frei für Neuwuchs und beleben selber die Biodiversität.
Foto Roland Riedener

- Entgegen des «Aufräumens» des Waldes, wie man das früher machte, ist dieses Vorgehen weniger arbeits- und kostenintensiv, solange es dadurch zu keiner grossen Vermehrung von Schädlingen kommt.

- Lebensraum für Tiere: Ein Holzhaufen ist einer der lebendigsten Orte im Wald. Er bietet Unterschlupf und Nahrung für Insekten, Amphibien (z. B. Kröten), Reptilien (z. B. Eidechsen), kleine Säugetiere und Vögel.

- Natürlicher Nährstoffkreislauf: Wenn das Holz durch Pilze, Bakterien und Käfer zersetzt wird, verwandelt es sich in nährstoffreichen Humus. Dieser dient als Dünger für den Waldboden und fördert das Wachstum neuer, gesunder Jungpflanzen.

- Wasserspeicher und Kühlung: Totholz wirkt wie ein Schwamm. Es speichert Feuchtigkeit und gibt diese an heissen Tagen durch Verdunstung wieder ab, was den Wald kühlt und das Mikroklima stabilisiert.

Das Zusammentragen und Aufschichten der herumliegenden Äste ist recht anstrengend, dessen ist sich die organisierende Burgergemeinde bewusst. Sie bringen nicht nur ein «Znüni» auf den Arbeitsplatz, sondern laden nach getaner Arbeit auch zu einem Imbiss in das Forst-

haus ein. Zur Auswahl standen Suppe, gebratene Würste, Käse und Getränke.

Es würde sich also durchaus lohnen, beim nächsten Aufruf auch mal mitzumachen. Ein Morgen im Wald beim Zusammentragen der Überbleibsel vom Holzschlag kann auch als Stabi-Training eingetragen werden, eine Win-Win-Situation :-).



Bei einem grosszügigen Buffet kann man sich nach getaner Arbeit wieder kräftigen.

Foto Roland Riedener



Rosmarie F. Aemmer beginnt mit einer warmen Suppe.

Foto Roland Riedener

Ein Kreuzworträtsel für «All Blacks»-Insider

Roland Riedener

Waagrecht

1. Ein Könnner
4. «All Blacks»-Vorstandsmitglied für den Bereich Anlässe
5. Eine Runde beim Sport
7. Längster Fluss Italiens
9. Unterhalb dieser markanten Anstalt war der Start des diesjährigen Vereinslaufs
10. Erfolgreiches Musikstück
11. System zum Erfassen der Streckenlänge mit Sportuhren
12. Sinnesorgan
14. Leichtathletik-Stadion von Thun
17. Körperfunktion, welche die Sportuhr misst
18. Lauftempo (englisch)
19. Kohlehydratreiches Grundnahrungsmittel
21. Gegenteil von Flut
22. Durchhaltevermögen
23. schmales, wendiges Paddelboot

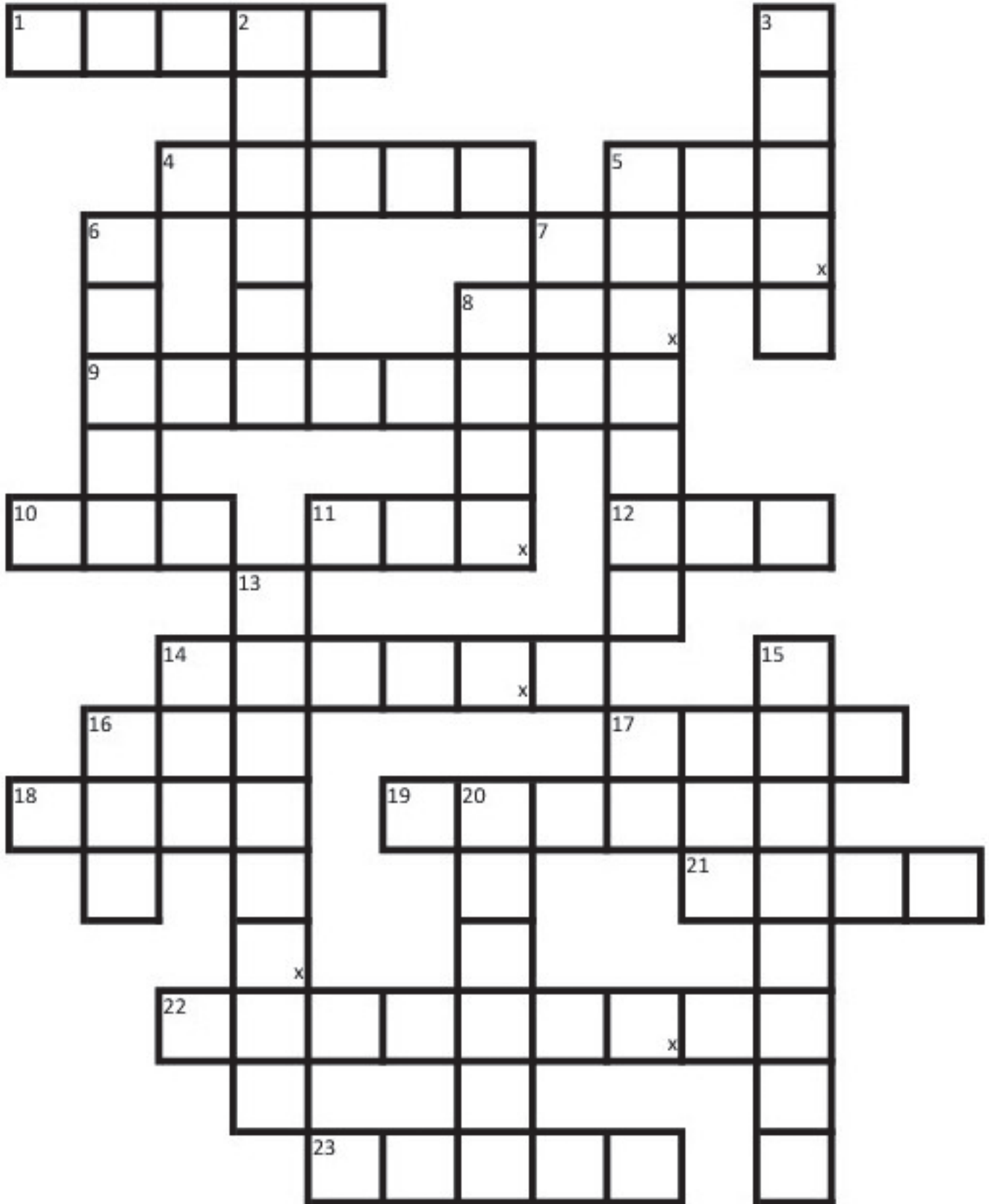
Senkrecht

2. Schnellster Oberländer Skirennfahrer
3. Die meisten Schweizer Berge gehören zu diesem Gebirgszug
5. Ausgedehnte Laufeinheit
6. Leiterin im Morgenjogging der «All Blacks»
8. Vorstandsmitglied für den Bereich Kommunikation
13. Trainingsform in der direkten Wettkampfvorbereitung
15. Vereinssoftware bei den «All Blacks»
16. Er hält unser Vereinslokal sauber
17. Frühere, und immer noch häufig verwendete Messgrösse für Leistung
20. Tatkraft (Englisch)

Lösungswort

Es besteht aus den 6 Buchstaben von den mit x bezeichneten Feldern und ist ein markanter Punkt im Berner Oberland.

Aus den mir zugestellten richtigen Antworten (**an r.riedener@bluewin.ch**) wird ein kleiner Preis ausgelost :-).






★★★★
FITNESS & PRAXIS
MIT CHARME

DAYTONA
Gesundheitszentrum



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

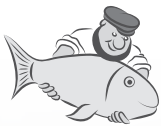


...testen Sie uns **1 Monat**
zum Preis von **CHF 49.-**
statt CHF 150.-
inkl. **Betreuung** und
Körperanalyse mit BIA
Nur gültig mit Inserat bis
31.12.26

www.daytona-gesundheitszentrum.ch

GERTSCH COMESTIBLES

VIELFALT, DIE BEGEISTERT



FISCH



PFANNENFERTIG



GEFLÜGEL



FLEISCH



WILD



VEGETARISCH/
VEGAN



Gertsch Comestibles 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



bleibgesund gmbh
wir bringen bewegung in ihr leben!

30 Jahre in Bewegung: Jubiläum der bleibgesund GmbH

Sarah und Bruno Röthlisberger

Seit drei Jahrzehnten steht die bleibgesund GmbH für Bewegung und Gesundheit. Die Verbundenheit zwischen «bleibgesund» und All Blacks Thun besteht ebenfalls seit vielen Jahren. Die Geschäftsführer Sarah und Bruno Röthlisberger-Horni blicken dabei zufrieden auf erfolgreiche Jahre zurück und gehen motiviert in die Zukunft.

Was Mitte der 1990er-Jahre als Hobby zweier Leistungsschwimmer begann, entwickelte sich zu einem etablierten Anbieter von Fitness- und Gesundheitskursen. Bruno, mittlerweile Langdistanz-Triathlet, startete mit dem Angebot von zwei Spinning-Lektionen in Kursform, während Sarah parallel dazu drei AquaGym-Lektionen anbot. Heute umfasst das Angebot rund hundert Kurse pro Woche im Wasser und an Land. Zusammen mit dem 30-köpfigen Team werden damit wöchentlich knapp tausend Erwachsene professionell bewegt und betreut.

Angebote im Wasser und an Land: Die Wasser-Kurse AquaFit, AquaForte, AquaGym und Schwimmen finden in verschiedenen Hallenbädern der Region statt. Im eigenen Kurszentrum am Postgässli in Uetendorf stehen für die Land-Angebote seit dem Erwerb und Umbau der Liegenschaft im Jahr 2004 moderne Unterrichtsräume mit Garderoben und Duschen zur Verfügung.

Breites Angebot mit Qualitätsanspruch: Nebst dem ursprünglichen Spinning-Angebot umfasst das Land-Programm heute unter anderem Krafttraining, RückenGym, M.A.X.® & Kraft, Cardio

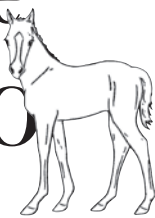
& Kraft sowie spezifische Kurse für SeniorInnen. Auch wenn die Firma auf bewährte Angebote setzt, kamen laufend zeitgemässe Formate wie OutdoorFitness, FunTone oder PowerYoga hinzu. Alle Kurse sind QualiCert-anerkannt und damit krankenkassenrückerstattungsfähig.

Schrittweiser Aufbau und gemeisterte Herausforderungen: Den Schritt in die vollständige Selbstständigkeit wagten die Inhaber kurz nach dem Jahr 2000. Eine Entscheidung, die sich bewährt hat – trotz Herausforderungen. Parallel zum unternehmerischen Aufbau wuchs die Familie, und so gehören heute zwei Kinder im Alter von 15 und 18 Jahren dazu. Besonders die Corona-Zeit stellte das Unternehmen vor grosse Belastungsproben. «Flexible Angebote und viel Kreativität haben unser Überleben gesichert», blickt Bruno zurück. So wurden Kurse zeitweise in ein Festzelt ausgelagert, um den Betrieb aufrechtzuerhalten. Heute zeigt sich: Die Nähe zu den Teilnehmenden und das persönliche Kursformat haben wesentlich zur Erholung und zum erneuten Ausbau beigetragen.

Der Mensch im Mittelpunkt: Ein zentrales Erfolgsrezept ist die persönliche Atmosphäre. Ein wichtiges Ziel der Kursleitung ist, dass sich die Teilnehmenden wohlfühlen und mit Freude an den Lektionen teilnehmen. Die Kursformate ermöglichen es, gezielt auf persönliche Anliegen einzugehen.

Details zu den Kursen: www.bleibgesund.ch oder 033 356 42 27. Wir freuen uns auf Sie.

Ristorante Cavallino



Besnik Mersini
C.F.L.-Lohnerstrasse 55, 3645 Gwatt-Thun
Telefon 033 336 00 55
info@cavallinothun.ch
www.cavallinothun.ch

Italienische Spezialitäten

7 Tage geöffnet

Montag – Freitag 08.30 – 23.30 Uhr

Samstag* 09.30 – 23.30 Uhr

Sonntag* 09.30 – 22.00 Uhr

* durchgehend warme Küche

Herzlich willkommen!



**Ein Geschenk,
das Freude macht!**

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



energie thun

da wo du bisch

Warm geduscht?

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



Sarah und Bruno Röhli von der bleibgesund GmbH





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

**Hier könnte Ihr
Inserat
stehen!**



Zitate von «All Blacks»-Mitgliedern über «bleibgesund»:



Myriam Deriaz: «bleibgesund» ist familiär, sportlich vielseitig und mit top motivierten KursleiterInnen. Team Land wie auch Team Wasser, alle sind mit Herzblut dabei ♥».



Andrea Rohrbach: «Ich besuche das sehr abwechslungsreiche Krafttraining. Jede Einheit ist immer anders, mit neuen Elementen, und doch folgt sie einem klaren, zielführenden Aufbau. Ich schätze die Flexibilität: obwohl ich aus beruflichen Gründen nicht regelmässig teilnehmen kann, gehen mir keine Lektionen verloren. Sie machen auch koordinative Sachen, wobei man darüber hinaus das «Hirni braucht» :-). Das Angebot im Wasser kenne ich nicht».



Silvia Stucki: «Ich trainiere seit über 22 Jahren im «bleibgesund». Ursprünglich motivierte mich das Spinning-Angebot, da ich damals intensiv Rennrad und Mountainbike fuhr und im Winter eine passende Trainingsalternative suchte. Seit einigen Jahren konzentriere ich mich auf das funktionelle Krafttraining. Dabei stehen neben dem Muskelaufbau auch Mobilität, Beweglichkeit, Koordination, Stabilität und Gleichgewicht im Fokus – alles wichtige Faktoren, insbesondere mit zunehmendem Alter und für jemanden wie mich, der eher Ausdauersport betreibt.

Im «bleibgesund» schätze ich besonders:

- Die abwechslungsreichen Trainingseinheiten mit immer wieder neuen Übungen und Bewegungsabläufen, die den Körper kontinuierlich zu neuen Anpassungen anregen.
- Das Training mit dem eigenen Körpergewicht, freien Gewichten, Hanteln und anderen innovativen Hilfsmitteln – ganz ohne Maschinen.
- Das Gruppentraining mit motivierender Musik und fachkundiger Anleitung, bei der auf eine korrekte Ausführung geachtet und bei Bedarf individuell korrigiert wird.
- Den persönlichen Kontakt zu den anderen Teilnehmenden, den Trainingsleiterinnen und natürlich zu Sarah und Bruno Röthlisberger.
- Die Flexibilität beim Vor- oder Nachholen verpasster Lektionen sowie die individuelle Betreuung, insbesondere bei Krankheit, Verletzungen oder während einer Rehabilitationsphase.

Da es mir schwerfällt, mich zu Hause – auch mit Unterstützung von Apps – zu regelmässigem Krafttraining zu motivieren, und ich mich in klassischen Fitnessstudios an Geräten nicht besonders wohlfühle, ist «bleibgesund» für mich der ideale Trainingsanbieter».



Neue Mitglieder

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

Sonja Kauer, 3510 Konolfingen

Hans Lauener, 3600 Thun

Lua Schneider, 3110 Münsingen

Nadia Brun, 3512 Zäziwil



Sonja Kauer
Foto Sonja Kauer



Herzlich willkommen!



TERRA DOMUS

für Immobilien im Berner Oberland

Als erfahrenes und hoch motiviertes Team können wir Ihnen sämtliche Dienstleistungen bieten, die Sie im Bereich Immobilien brauchen. Ganz persönlich.

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



NIEDERER AG
mobil in immobilien

Wir setzen uns mit Engagement, Verlässlichkeit und starkem Teamgeist für Sie und Ihre Immobilien ein. Als unabhängiges Familienunternehmen verbinden wir Tradition mit Fortschritt. Engagiert, nahbar und bodenständig.

www.niederer.com / info@niederer.com

**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
Baumann Elektro AG, Münsingen
bleib gesund GmbH, Uetendorf
Blumen Kaspar AG, Thun
Dähler AG Die Maler & Gipser, Heimberg
DAYTONA Gesundheitszentrum Thun, Thun
Dentalhygienepaxis Tscherry, Steffisburg
die Mobiliar, Ivan Wytttenbach/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
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
Raiffeisenbank 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 / Niederer AG
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!



Harder Run Race presented by



**FREITAG,
4. SEPTEMBER 2026**

Start: 17.10 Uhr; Höhematte, Interlaken

Ziel: Harder Kulm

Distanz: 4,4 Kilometer und 755 Höhenmeter

Startnummernausgabe: Congress Kursaal Interlaken

Gepäcktransport: Mit Effektentasche von max. 5 kg zum Ziel

Startgeld: CHF 42.00 (exkl. Gebühren)

Online-Anmeldung und weitere

Informationen: jungfrau-marathon.ch

Anmeldungen ab dem 25. August sind gegen eine zusätzliche Gebühr von CHF 10.00 möglich – auch am Renntag, solange Startnummern vorrätig sind.



18 (halbe seiten at und 17)
CRAFT

Im Startgeld enthaltene Leistungen: Zeitmessung, Gepäcktransport, Rücktransport mit der Harderbahn nach Interlaken, Pasta-Party, Finisher T-Shirt im Ziel, Dusche und Garderobe.

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

**UNSERE
EXPERTISE.**

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

**DEIN
SPORTPLATZ.**

**OCHSNER
SPORT SERVICE**