

Schwarz auf Weiss

all blacks
thun



Die vielen «All Blacks» am Vogellisi Berglauf vom 12. Juli 2026 geniessen nach der Anstrengung den schönen Tag in grossartiger Bergwelt.
Fotochat All Blacks Thun

Save the date!

 **Samstag,
12. Dezember 2026**
Aeschiriedlauf mit Apéro

 **Freitag,
22. Januar 2027**
Hauptversammlung

 **Samstag,
19. Juni 2027**
40-Jahr-Jubiläum



Tom Blunier links und Patrick Ackermann (mit Bericht in diesem Heft) beweisen am Grill beim «All Blacks-Bräteln» ihr Können mal in einer anderen Disziplin.
Foto Roland Riedener



Jens-Uwe Eschenbach nach erfolgreicher Bewältigung des «Swiss Alps 100» über 51,6 km und 3'210 Höhenmetern in spektakulärer Bergwelt im Wallis. Seinem Bericht als Velo-coach auf Seite 31 kann man entnehmen, dass er auch Linzer Kuchen gerne mag :-).

Foto Jens Eschenbach



**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:
9. November 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*

Erfahrungen sind unbezahlbar

Erfahrungen prägen unser Leben. Sie machen uns reicher, vorsichtiger, mutiger oder manchmal auch gelassener. Mit jedem Jahr wächst unser persönlicher Erfahrungsschatz – und damit die Geschichten, die wir erzählen können. Auch unser Bulletin lebt von solchen Geschichten.

In jeder Ausgabe ist eine kleine Sammlung von Erfahrungen. Wir lesen von Erlebnissen, Herausforderungen, Erfolgen und Rückschlägen. Das macht diese Berichte interessant. Besonders dann, wenn wir Ähnliches selbst erlebt haben. Dann können wir mitfühlen, vergleichen, nachempfinden und manchmal sogar ein Stück weit miterleben. Zu einem reichen Erfahrungsschatz gehören nicht nur die schönen Erlebnisse. Auch die schwierigen Erfahrungen hinterlassen Spuren. Sie beeinflussen unser Denken und Handeln und werden Teil unserer persönlichen Geschichte. Die Kunst besteht wohl darin, aus ihnen zu lernen und an ihnen zu wachsen.

Muss man denn jede Erfahrung selbst machen? Nein, dafür reicht die Zeit, die wir zur Verfügung haben, nicht. Man kann nicht alles erleben, alles sehen und alles ausprobieren. Es lohnt sich deshalb, sich für etwas Zeit zu nehmen, weniger Dinge intensiv zu erleben ist sinnvoller, als alles nur oberflächlich zu sehen. Zum Glück gibt es auch die Erfahrungen anderer Menschen. Man kann sich an ihnen freuen, mit ihnen leiden und eventuell Schlüsse daraus ziehen. In gewisser Weise bietet unser Bulletin genau diesen Dienst an: Andere machen die Erfahrung (und ehrlich, vielfach ist es mir lieber so) – und wir dürfen daran teilhaben.

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder einiges zu entdecken. Hildegard Gilomen blickt auf einen aussergewöhnlichen Erfahrungsschatz zurück. Fünf Generationen ihrer Familie, von Grosseltern bis Grosskinder, hat sie miterlebt und dabei gesehen, wie sich die Welt verändert hat. Ich machte beim Aufschreiben unserer Unterhaltung die Erfahrung, dass ihre Geschichte niemals in unserem Bulletin Platz hat, darum ist sie stark kondensiert.

Beat Rindlisbacher berichtet von seinen Erfahrungen am legendären Comrades Marathon in Südafrika, wo er einmal mehr seine Grenzen auslotete. Jens Eschenbach erzählt von einer ganz besonderen Nacht auf dem Velo, als Begleiter von Manuel Walker beim 100-Kilometer-Lauf von Biel. Auch unsere Erfahrungen mit den Abendläufen 2026 haben im Heft einen Platz gefunden. Vielleicht sind es gerade die intensiven Erlebnisse an der Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit, die uns so lange begleiten. Sie bleiben tief in Erinnerung und werden im Kreis unserer Sportkameradinnen und Sportkameraden immer wieder lebendig. Ob das der Grund ist, warum wir so viele langjährige Mitglieder im Verein halten können?

Ich wünsche allen LeserInnen viel Freude beim Lesen und beim Sammeln neuer Erfahrungen – eigener und fremder.

*Sportliche Grüsse
Euer Redaktor Roland Riedener*



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



für schönste thuner augenblicke

stadtoptik

untere hauptgasse 29 | 3600 thun | 033 223 30 40

info@stadtoptikthun.ch | stadtoptikthun.ch



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	
«All Blacks»-Abendläufe – great since 1988	7
«All Blacks»-Bräteln – with a great turnout	11
Neue Mitglieder	42
All Blacks People	
Hildegard Gilomen – als ein Koffer genügen musste	15
All Blacks Experience	
Südafrika, Schmerzen und Glücksmomente	21
Ein Coaching über 100 Kilometer ist elend lang	31
All Blacks – All Mountains	41
All Blacks Thun Übersicht Inserate/Sponsoren	43



Dienstagabend, 14.7.2026, es ist immer noch über 30° warm! Die Leistungsgruppe 2 unterwegs, vorne v.l.n.r. Italo Titalo, Sarina Heusser-Calaresu und Emanuel Ritzmann. Trotz der heissen Abenden diesen Sommer waren die Trainings immer gut besucht.

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®

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

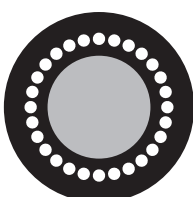
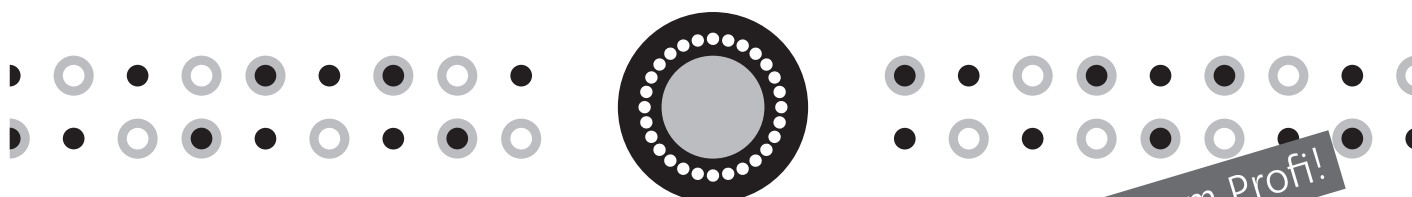
Chunsch o...?



motivierende
Gruppenkurse



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



Die Abendläufe der All Blacks Thun – great since 1988

Roland Riedener (Bilder aus dem Abendlauf-Chat)

Die Abendläufe haben bei All Blacks Thun Tradition. Sie gehören seit Jahrzehnten zu unserem Verein und sind ein Stück «All-Blacks-DNA». Was anfangs mit Pionier-Geist entstand, wurde unterdessen vielfach kopiert.

Wer schon einmal an einem unserer Abendläufe teilgenommen hat, weiss, es geht nicht nur um Zeiten und Ranglisten, sondern vor allem um einen unkomplizierten

Laufabend unter Gleichgesinnten.

Dieses Jahr fiel der mittlere unserer 3 Abendläufe leider den Wetterkapiolen zum Opfer und musste kurzfristig abgesagt werden. Dank Andrea Schneider, ihrem eingespielten OK und den zahlreichen Helfenden verliehen die beiden durchgeführten Läufe aber reibungslos, ja schon fast wie selbstverständlich –

was bekanntlich oft das beste Zeichen für eine gute Organisation ist. Wir bieten zwei abwechslungsreiche Strecken über 2 und 7 km im Bereich Haslimoos – Burgerwald an. Nach der Arbeit die Laufschuhe schnüren, eine schöne Runde im Wald geniessen und sich sportlich betätigen, das soll dabei im Fokus stehen. Breitensport für jedermann und jedefrau – nicht nur für die Schnellsten.



Von der Anmeldung beim Schulhaus Allmendingen...



...über den Wendepunkt auf der Gwattegg...



...zum Start auf dem Lindehubel...



...mit jüngeren...



...und älteren – aber immer noch schnellen LäuferInnen...



Seit 1995

Schneideratelier
Bruno Wenger

Änderungen aller Art

Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun, Telefon 033 222 01 85
www.schneideratelier-wenger.ch



Regeneration | Balance | Wohlbefinden

Mein Angebot

Ayurvedische
Massagen

Ayurveda-
Ernährungsberatung

Komplementär-
therapeutische Begleitung

*Individuell - achtsam -
ganzheitlich*



Krankenkassen anerkannt

Methode 57 - Ayurveda Ernährung & Massage*

Termin online buchen

Ayurvedapaxis Tscherry

Petra Tscherry
Bernstrasse 134
3613 Steffisburg
www.mein-veda.ch



QR-Code scannen

*Kostenbeteiligung je nach Zusatzversicherung.

Schlafen statt wälzen

Leibundgut Betten folgen Ihrem Körper. Garantiert!



Vorbeischaun lohnt sich

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

LEIBUNDGUT

Schlaf- und Rückenzentrum



Ihr Kompetenzzentrum für Kleintiere in Thun.



24h-Notfallbetrieb

☎ 0900 22 44 77 (2.60/Min)

AniCura Tierklinik Thun AG

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



...vom Sieger und wahrscheinlich Rekordteilnehmer...



...zur Preisverleihung...



...bis zum Buffet mit Teresa Roth und Anita Schenk hinter der Theke.

Es sind immer feine, familiäre Läufe.



Auch im Jahr 2027 sind die Abendläufe wieder vorgesehen!

Der Vorstand und das OK machen sich bereits Gedanken, wie das Angebot noch besser publik gemacht werden kann und wie noch mehr Laufbegeisterte zum Mitmachen animiert werden könnten.

Die Organisation könnte eine grössere Anzahl Teilnehmende gut bewältigen, der Aufwand wäre nicht viel grösser ;-). Seitens des Vereins ist es sehr erfreulich, wie viele Mitglieder sich immer als Helfende engagieren. Beim selber Mitlaufen gibt es aber Luft nach oben. Da braucht es noch einen grossen «Ruck»!



Links: Vor der Startlinie hat es noch ganz viel Platz für «All Blacks»-LäuferInnen mit «All Blacks»-Shirt!



3. JULI 2027 | ZERMATTMARATHON.CH

NEXT STOP: GORNERGRAT

Lonza

gornergrat  railway
best view matterhorn

 matterhorn
gotthard bahn





Bräteln – Plaudern – Vereinsleben

Patrick Ackermann



Beim Apéro am Vereinsbräteln vom 11.9.2026 beim Pfadiheim Enzenbühl
Fotos: «All Blacks»-Fotochat

Wie bei vielen internationalen als auch nationalen wichtigen Grossereignissen gab es – wie es eigentlich zu erwarten war – auch bei unserem Vereinsbräteln einen neuen Teilnahmerecord! So sind wir dieses Jahr bei fast 90 TeilnehmerInnen angelangt, und die Organisatoren freuten sich natürlich darüber, obwohl es auch hohe Anforderungen an die Organisationslogistik stellte. Denke man nur an die Menge des Fleisches, der Getränke, der Infrastruktur, die bereitgestellt werden musste.

Als erstes wurden die Tische aufgestellt. Schon bald merkte man, dass es zu wenig Klapp-tische hatte, um 90 Personen Sitzgelegenheiten zu bieten. Doch auch dieses Problem

wurde kurzerhand gelöst, und Andrea konnte mit einer professionellen Dekoration für ein gemütliches Ambiente auf den Tischen sorgen. Gempi und Nadia sorgten für das Bereitstellen der veganen Verpflegung und der Getränke, während Tom und ich den «Ofen» anwarfen und das Feuer am Grill anzündeten. Wie immer, Hardy als gute Seele des Vereins, half dort, wo es gerade nötig war. Ab 18.00 Uhr und auch früher trafen die ersten «All Blacks»-Mitglieder ein, und schon kurz darauf war das Apéro in vollem Gang. Munter wurden über die vergangenen «All Blacks»-Erlebnisse parliert und so manche schöne Erinnerung von vergangenen Wettkämpfen und Trainings wurde diskutiert.

Kurz vor sieben Uhr war es so weit: der Start des Hauptganges wurde offiziell freigegeben! Nein, es gab kein Gedränge vor dem Salatbuffet und dem Grill! Das Salatbuffet, das wiederum von mehreren Vereinsmitgliedern mitgebracht wurde, liess keine Wünsche offen; auch bei den Grillspezialitäten konnte jedermann/jedefrau sich die gewünschte Art und Portion auswählen. Wir waren es uns nach diesem Prachtsommer nicht mehr gewohnt, aber tatsächlich, nach Sonnenuntergang wurde es merklich kühler. So nutzten einige die Grillstelle und andere die Finnenkerzen weiterhin bei lockeren Gesprächen, den ansonsten herrlichen Septemberabend weiterhin zu geniessen. Um 21.00 Uhr dank-

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
MEDAJO

**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



te dann Hardy den Helfenden des Brätelns mit einem kleinen Präsent. Das Dessertbuffet und der Kaffee liessen wiederum nichts zu wünschen übrig! Man fühlte sich wie im Viktoria Jungfrau aufgrund des Angebots, der Auswahl und der Qualität der Süssigkeiten, die wiederum von unseren Vereinsmitgliedern gebacken und kreiert wurden. Herzlichen Dank! Wohl ein wenig früher als auch schon verliessen nach 21.00 Uhr die letzten Sesshaften die Bänke, und die Organisatoren konnten bei einem «Feierabendbier» auf einen gelungenen Anlass zurückblicken!

Danke an alle, die für den Anlass etwas beitrugen und danke allen, die für den Teilnehmerrekord gesorgt haben! Die Latte liegt hoch – für das nächste Mal!



Hardy Bieri (rechts) bedankt sich beim OK vom Brätlen unter Patrick Gempeler (nicht im Bild), v.l.n.r. Nadia Roder, Andrea Rohrbach, Patrick Ackermann und Tom Blunier.

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**



«Ich hatte nur eine Handtasche dabei»

Ein Gespräch mit Hildegard Gilomen (Hildi) über Krieg, Flucht, Neuanfang und ihren Weg zu All Blacks Thun mit Bildern aus dem Fotoarchiv von Hildi.

Wer heute mit Hildi Gilomen an einem Nordic Walking-Training der «All Blacks» unterwegs ist, begegnet einer selbstsicheren Frau mit wachem Geist, beeindruckender Erinnerung und starkem Willen. Man würde kaum bemerken, dass sie als Kind Krieg, Flucht und Vertreibung erlebt hat. Vieles von dem, was für heutige Generationen selbstverständlich ist – Reisefreiheit, Sicherheit oder ein gefüllter Kühlschrank und eine gute Grundausbildung – waren in ihrer Kindheit nur Wunschtraum oder Fantasie.

Hildi wurde am 1. Mai 1940 mitten im Zweiten Weltkrieg geboren. Ihre Geschichte beginnt im Sudetenland, einem Gebiet der damaligen Tschechoslowakei, in dem viele Deutschsprachige lebten. Nach Kriegsende wurden Millionen Menschen deutscher Herkunft aus ihrer Heimat in Böhmen vertrieben. Auch Hildis Familie gehörte dazu.

Erinnerungen, die nie verblassen

Geboren wurde Hildi in Königswalde, nahe der heutigen deutschen Grenze. Viele Erinnerungen aus ihrer frühen Kindheit sind bis heute erstaunlich präsent.

Jahrzehnte später kehrte sie mit ihrem Mann an ihren Geburtsort zurück. Ohne Karte, ohne Navi-

gationsgerät. Als sie die Gegend erreichten, wusste sie wieder genau, wo einst das Elternhaus gestanden hatte.

«Da oben kam immer der Bus mit meinem Vater von der Arbeit», erinnert sie sich. «Und dort drüben war das Bächlein, wo meine Mutter die Wäsche spülte.»

Auch den Weg zu ihrem Grossvater hatte sie nicht vergessen. Dieser führte zu einem Bauernhof, nur wenige Minuten vom Elternhaus entfernt. Schon als kleines Kind lief sie oft allein dorthin.

«Wenn ich Lust hatte, ging ich hoch zum Grossvater. Dort gab es frisch gemolkene Milch. Am liebsten löffelte ich den Rahm ab, der sich oben abgesetzt hatte.»

Es sind so kleine Bilder, die zeigen, wie stark Kindheitserinnerungen ein Leben lang bleiben können.

Der Abschied von der Heimat

Als der Krieg zu Ende ging, war Hildi fünf Jahre alt.

Für die Erwachsenen war die Situation dramatisch, die Zukunft höchst ungewiss. Die deutsche Bevölkerung musste das Gebiet verlassen, wurde vertrieben. Hildis Vater wollte zunächst nicht glauben, dass auch seine Familie



Hildi (rechts) mit ihrer kleinen Schwester Maria in Königswalde (heute in der Tschechoslowakei). Im Hintergrund sieht man den Bauernhof ihres Grossvaters.

gehen musste. Aber das Haus wurde versiegelt. Immer häufiger dröhnte der Fliegeralarm.

Sie erinnert sich an eine Nacht, ihr Vater hatte bereits einen Wagen mit Hab und Gut beladen, um zu Fuss durch die Wälder nach Deutschland zu gelangen. Dieser Plan war aber nicht zu realisieren. Denn der Himmel färbte sich tiefrot, was das wohl sei, man wehrte, etwa Nordlichter? Später fielen Stoff- und Papierfetzen und alles Mögliche vom Himmel, die von der Hitze der brennenden Stadt in die Atmosphäre geblasen wurden.



Es war die Nacht der Bombardierung der Kulturstadt Dresden in einer Entfernung von 80 km, der Höhepunkt gezielter Flächenbombardierungen der Alliierten. Ob diese unerwartete, gigantische Zerstörung einer einzigartigen, unschuldigen und bereits mit Flüchtlingen aus dem Osten überfüllten Stadt, kurz vor dem absehbaren Ende des Krieges berechtigt war, wird, je nach politischem Stand, heute noch kontrovers diskutiert.

«Ich werde das Bild nie vergessen!», sagt Hildi noch heute. «Absolut der Horror muss es in dieser Stadt gewesen sein. Für mich war diese Zerstörung mit mehreren zehntausend toten Menschen schlicht nicht mehr notwendig!»

Und wo sollte die 4-köpfige Familie hin? Das fünfte Mitglied, der ältere Bruder, war nicht mehr zuhause, er wurde bereits mit 18 Jahren in die deutsche Armee eingezogen. Sie mussten jetzt auch weg, fort von zuhause, in ein zerstörtes Land. Das ging schliesslich nur noch per Zug.

Das kleine Mädchen auf dem Perron

Eine ihrer frühesten Erinnerungen ist zugleich eine der eindrücklichsten.

Die Familie wollte einen völlig überfüllten Flüchtlingszug besteigen. Die Eltern hatten bereits alle Hände voll zu tun:

die kleine Schwester Maria im Kinderwagen, Gepäck, die Menschenmassen. Hildi stand mit ihrem kleinen Kofferchen noch auf dem Perron.

«Plötzlich merkte ich, dass der Zug gleich losfahren könnte und ich noch draussen stand.»

Sie begann zu schreien.

Ein Mann, der aussen am überfüllten Wagen hing, packte Hildi am Arm, zog sie hinein; andere Reisende reichten das kleine Mädchen über die Köpfe hinweg bis zu den Eltern weiter.

«Das war mein erstes grosses Glück», sagt sie heute.

Suppe im Stahlhelm

Die Familie gelangte schliesslich dorthin, wo sie die Reise trieb, nach Erfurt in Thüringen. Dort wurden die Flüchtlinge in verlassenen Militärbaracken untergebracht. Privatsphäre gab es keine. Hauptsache war ein Dach über dem Kopf.

«Für die Verpflegung müsst ihr selber schauen», hiess es. Die Familie besass praktisch nichts mehr. Kein Kochgeschirr, keine Teller. Der Vater fand einen Stahlhelm, reinigte ihn gründlich und richtete damit auf einigen Ziegelsteinen eine primitive Feuerstelle ein.

«Meine ältere Schwester arbeitete bald in einer Gärtnerei und brachte Gemüse nach Hause. Im Stahlhelm kochten wir Suppe. Wunderbare Suppe war das.»

Für heutige Leser klingt das kaum vorstellbar. Für viele Flüchtlingsfamilien jener Zeit war es Alltag.

Hunger und Lebensmittelmarken

Die Nachkriegsjahre waren hart.

Hildi erinnert sich an Lebensmittelmarken für Brot, Butter, Fleisch, Kartoffeln oder Heizmaterial. Alles war rationiert.

Besonders lebhaft erzählt sie von ihren ständigen Hungergefühlen als Kind. Das Brot wurde oft in grossen zusammenhängenden Laiben gebacken. Gemeinsam mit ihrer jüngeren Schwester knabberte sie heimlich an den weichen Stellen im Innern.

«Wenn unsere Mutter das bemerkte, wurden wir «abgekanzelt», aber zünftig.»

Die Mutter war streng, sehr streng, sie bestimmte die Geschicke der Familie.

Der Vater arbeitete wieder als Former in einer Giesserei. Die Arbeit war schwer und gesundheitsschädigend. Nach bestimmten Arbeiten kam er regelmässig krank nach Hause.

«Jetzt hat er wieder sein Rotguss-Fieber, pflegten wir zu sagen.»

Trotzdem gelang es den Eltern, die Familie durchzubringen.

Die Schule als grosse Herausforderung

Während andere Kinder mit Sprache und Unterricht vertraut waren, hatte Hildi eine schwierige Zeit.

Ihr sudetendeutscher Dialekt unterschied sich stark von der Sprache in Thüringen. In der



Schule fühlte sie sich oft unverstanden, konnte dem Unterricht nicht folgen. Besonders das Schreiben bereitete ihr Mühe. Eine Klasse zu wiederholen war nicht möglich, es ging einfach weiter.

«Wenn ich heute daran denke, sehe ich noch immer die roten Korrekturen in meinen Heften.»

So entwickelte sich ein Gefühl, einfach in allem nicht gut genug zu sein. Ein Eindruck, der sie noch lange, lange begleitete.

Während der Schulzeit wurde im Jahr 1949 die Teilung Deutschlands beschlossen, sie lebten nun in der neu gegründeten DDR.

Schon mit 14 Jahren begann die 2-jährige Ausbildung zur Lebensmittelverkäuferin, das war quasi gegeben, mit diesem Schulzeugnis sowieso.



Hildi (ganz links) mit ihren Kolleginnen, Verkäuferinnen bei der HO. Die Verteilung der Lebensmittel war verstaatlicht. Die meisten Lebensmittel kamen noch lose in den Läden an, in Säcken und Fässern, die Butter in grossen Blöcken. Die Verkäuferinnen portionierten und verpackten die Waren erst vor den Augen der Kunden.



Hildi mit ihrer Klasse in der Grundschule. Als Flüchtlingskind wurde sie oft schikaniert und hörte Sätze wie: «Jetzt müssen wir die auch noch durchfüttern!»

Mit 16 Jahren war Hildis Ausbildung fertig, und sie arbeitete vorerst als Verkäuferin in der HO (Handelsorganisation). Darin und im Konsum waren alle privaten Läden aufgegangen.

Man musste nur nach dem Mund der Kommunisten reden und leben, dann gab es Auszeichnungen, Medaillen und Ehrungen zuhauf, aber sonst kam man nicht weiter.

Hildi merkte, mit diesem System komme ich auf keinen grünen Zweig, hier gibt es für mich keine Zukunft.

Schon mit 19 Jahren fasste Hildi einen mutigen Entschluss.

Sie wollte in den Westen flüchten, die DDR verlassen.

Eine Schulfreundin war bereits mit ihrer Familie nach Hamburg geflüchtet. Über sie erhielt Hildi Kontakte und Informationen, wie das von sich gehen könnte.

Der ausgeheckte Plan musste streng geheim bleiben. Nur ihre Eltern wussten Bescheid, bekamen aber ein Alibi, das beweisen würde, dass sie nichts wussten.

«Meine Familie hätte grösste Schwierigkeiten bekommen können, wenn etwas bekannt geworden wäre. Für meine Eltern wäre eine weitere Flucht sowieso nicht mehr in Frage gekommen.»

Über die arbeitsfreien Pfingsttage 1959 setzte Hildi ihren Plan um. So würde es drei Tage dauern, bis ihr Fehlen am Arbeitsplatz bemerkt wird. *«Man macht sich keine Vorstellung davon, wie viel Aufwand betrieben wurde, um die Leute zu kontrollieren.»*

Mit nur einer Handtasche verliess sie Erfurt, um möglichst nicht aufzufallen.

Mit dem Flugzeug gelangte sie nach Ostberlin. Ein Schreckmoment erlebte Hildi schon im Flugzeug, wo ein ehemaliger Schulkollege sass. Beide erkannten sich sofort, schwiegen, sahen sich nicht mehr an. Sie wollten beide keine Aufmerksamkeit erregen, hatten offensichtlich den gleichen Plan...

Von Ostberlin aus war es noch möglich, in einen westlichen Sektor der Stadt zu gelangen. Der Flughafen Tegel war Hildis



Ziel, er war wieder teilweise in Betrieb. Am Flughafenschalter wurde Hildi gefragt: «*Kommen Sie aus der Ostzone?*»

Hildi erstarrte ein weiteres Mal und war verblüfft.

«*Ja. Wieso?*»

Die Antwort war zwar lapidar, erstaunte sie aber umso mehr.

«*Das sehen wir sofort!*»

Aber am nächsten Tag schon konnte sie nach Hamburg fliegen. Die Flucht war gelungen.

Zwei Jahre später begann die komplette Abriegelung von Westberlin. Der Weg, den Hildi genommen hatte, wäre danach unmöglich geworden. Die «Hauptschlagader» für mehr als 2 Millionen Flüchtlinge aus dem Osten über Berlin in den Westen wurde dicht gemacht.

Eine neue Welt

In Hamburg wohnte sie zunächst bei ihrer Freundin in engsten Verhältnissen, sie schliefen im gleichen Bett, ein zweites hätte gar keinen Platz gehabt; Hildi fand Arbeit in einer Fabrik.

Bald erfuhr Hildi von einer anderen Beschäftigungsmöglichkeit. Sie hoffte, diese würde ihr mehr zusagen als die monotone Arbeit in der Fabrik.

Ein wohlhabendes Schweizer Ehepaar suchte ein «jeune fille» – eine junge Frau, die im Haushalt und bei der Kinderbetreuung mithelfen konnte.

Hildi meldete sich; ein völlig neuer Lebensabschnitt begann.

Sie wohnte darauf bei der Familie in Hamburg. Später beschloss diese, in die Schweiz nach Lausanne umzusiedeln. Hildi ging mit. Mit ihrer Arbeit und den Beziehungen der wohlhabenden Familie lernte sie eine Welt kennen, die sich stark von allem unterschied, was sie bisher erlebt hatte.

Plötzlich gab es Ferienreisen, elegante Gäste, seltene Weine, silberne Servierplatten und feine Umgangsformen. Sie lernte auch viel über Kindererziehung, Haushaltsführung und ganz allgemein den Umgang mit Menschen. Aber hinter der schicken Fassade bekam Hildi auch allenthalben Unsicheres mit, wie häusliche Gewalt und Spielsucht. Sie musste Notlügen erfinden, um den Ehemann zu decken und um Streit innerhalb der noblen Familie zu vermeiden, sie bekam alles mit.

Eine Erkenntnis aus den vielen Erfahrungen in schon jungen Jahren, und eine, die sie bis heute begleitet: «*Es ist nie im Leben etwas für nichts. Man muss aus den Erfahrungen einfach seine Lehren ziehen.*»



Hildi mit ihrem Mann Gottfried und ihren 3 Kindern mit Familie, 1998, ein Jahr nach ihrem Beitritt zu den «All Blacks». Mittlerweile hat sie 6 Grosskinder.

Die Schweiz wird zur Heimat

1961 lernte sie ihren späteren Mann kennen. Das war ihr zweites grosses Glück. Er stammte aus dem «Schoren», einem Quartier von Thun, und arbeitete als Sanitärinstallateur in Lausanne. Bereits ein Jahr später heirateten die beiden. Aus der Ehe gingen zwei Töchter und ein Sohn hervor.

Zunächst lebte die Familie in Lausanne. 1973 erfolgte der Umzug nach Thun.

«*Es schneite wie verrückt*», erinnert sich Hildi. «*Der Zügelwagen blieb sogar stecken.*»

Der Weg zu den «All Blacks»

Wer Hildi kennt, weiss: Stillsitzen und einfach zuschauen war nie ihre Sache.

Nach ihrer Ankunft in der Region suchte sie Anschluss und fand ihn zunächst in den Turnvereinen in Uetendorf und später in Strättlingen.

Später entdeckte sie das Joggen. Über ein vom Verein organisiertes Abendjoggen im Wald kam sie erstmals mit den «All Blacks» in Kontakt.



«Man traf sich einfach im Wald und lief los.»

Mit der Zeit wurde das Training strukturierter. Doch Rückenprobleme zwangen sie zu einer längeren Pause.

Die Lösung kam über ihre Kollegin Heidi Rodriguez. Sie machte Hildi auf die neu gegründete Nordic Walking-Gruppe der «All Blacks» aufmerksam. Das war genau das Richtige.

Fortan trainierte sie regelmässig, nahm an zahlreichen Nordic Walking-Veranstaltungen teil und erlebte viele schöne Stun-

den mit den Vereinskolleginnen und -kollegen.

Diese gemeinsamen Ausflüge sind ihr in bester Erinnerung geblieben. «Das hat mir immer grossen Spass gemacht!»

In Bewegung bleiben

Hört man Hildi zu, fällt auf, dass sie trotz schwieriger Erfahrungen ihren Weg in ein gutes Leben gefunden hat. Sie hat Krieg erlebt, Vertreibung, Hunger, politische Bevormundung und eine riskante Flucht. Über ihr Leben erzählt sie aber mit Wärme, Humor und Dankbarkeit.

Vielleicht liegt darin das Geheimnis ihres langen und bewegten Lebens? Heute schaut sie auf mehr als acht Jahrzehnte voller Erfahrungen zurück. Und noch immer kommt sie, wenn es die Gesundheit zulässt, gerne ins Training.

«Man sollte das auf jeden Fall beibehalten», sagt sie zum Schluss unseres Gesprächs. «Das ist wichtig.»

Wer ihre Lebensgeschichte gehört hat, merkt: Da spricht die Erfahrung eines ganzen Jahrhunderts.



Die geraden Geburtstage feiert die ältere «All Blacks»-Generation gerne gemeinsam. Als idealer Ort erwies sich einige Male eine Fischerhütte an der Kander bei Reichenbach. Dieses Bild entstand im Jahr 2014. Vorne rechts Hildi beim Anstossen mit Brigitte Graf. Die vielen gemeinsamen Erlebnisse bewirken, dass wir heute noch zahlreiche ältere Semester zu unseren Vereinsmitgliedern zählen dürfen.

Grosse Auswahl
an Vorhang- und
Möbelstoffen

Ihr Vorhangparadies in Thun!



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

* Flächenvorhänge * Streifenvorhänge * Plissees * Anfertigung
* Raffrollos | Rollos * Stangengarnituren * Polsterei von Kissen



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 Mindestfakturawert. Jeden Monat viele Aktionen.
Auch Kleinkunden herzlich willkommen.



99. Comrades Marathon, 14. Juni 2026

Roland Riedener

Schmerzen vergehen, Erinnerungen bleiben

Traditionsreich ist er, der Comrades Marathon in Südafrika. Er gilt nicht nur als ältester, sondern auch als teilnehmerstärkster Ultramarathon der Welt. Er ist ein riesiges nationales Sportereignis, fast wie ein Nationalfeiertag, wird in voller Länge im Fernsehen übertragen und von Millionen von Zuschauenden verfolgt.

Der Name «Comrades» bezieht sich nicht etwa auf politische «Genossen», sondern auf Kameraden aus dem Krieg. So einen Bezug gibt es auch beim ursprünglichen Marathon, von Marathon nach Athen, oder auch beim Strassenlauf Murten – Freiburg, beiden Läufen liegt ein kriegerisches Ereignis zugrunde. Beim Comrades Marathon handelt es sich jedoch nicht um eine Legende, sondern um ein reales Ereignis, das nur hundert Jahre zurückliegt: dem Ersten Weltkrieg.

Ein Infanterist von der «8th South African Infantry», Vic Clapham, kämpfte sich mit seiner Einheit 2'700 Kilometer durch die raue und unwegsame Savanne Ostafrikas. Angesichts der unerhörten körperlichen Qualen, Entbehnungen und des Todes Tausender seiner Mitstreiter kam ihm die Idee für ein «lebendes Denkmal». Aus diesem Grund rief er im Jahr 1921 ein forderndes Strassenrennen ins

Leben – den Comrades Marathon. Die rund 90 Kilometer lange Route verläuft seither zwischen Claphams Heimatstadt Pietermaritzburg und Durban.

Am 24. Mai 1921 (dem damaligen Empire Day) fand der allererste Comrades Marathon statt. 48 Läufer stellten sich der Herausforderung. Das Zeitlimit betrug damals wie heute 12 Stunden. 34 Läufer erreichten das Ziel in der vorgegebenen Zeit.

Mit **Beat Rindlisbacher** (und seinem Bruder Heinz, seit kurzem auch bei den «All Blacks») standen dieses Jahr zwei «All Blacks» unter den 22'000 Startenden. Mit einem guten Gefühl?

Beat erzählt:

Ich stand am Start mit der Ungewissheit: **«Hey, geht's ächt?»**, und dennoch mit der Haltung: «Doch, doch, es wird schon gut gehen!». Grundsätzlich muss man mit positiver Einstellung am Start stehen, alles andere macht keinen Sinn. Aber meine Vorbereitung lief alles andere als gut, es war eine lange Geschichte, die viel Geduld erforderte.

Die Vorbereitung

Seit ich im September 2025 am mehrtägigen Transalpin Run teilgenommen hatte, war ich ständig mehr oder weniger verletzt.



Ob wohl Beat Rindlisbacher am Comrades-Marathon seine Flügel ausbreiten und dem Ziel in Pietermaritzburg nur so entgegenfliegen konnte? Alle Bilder sind von Beat Rindlisbacher

Ein Fersensporn erwies sich trotz der vielen verschiedenen Therapien als sehr hartnäckig. Dazu kommt: Um die Startberechtigung für den Comrades zu erhalten, muss man im Vorjahr eine Marathon-Zeit unter 5 Stunden vorweisen können. Die vorgewiesene Zeit wird auch für die Startblock-Zuteilung verwendet.

Der **Valencia-Marathon** im Dezember 2025 war dafür vorgesehen. Trotz fehlender Vorbereitung reiste ich an, dachte mir, es wird einfach ein schönes Wochenende. Obwohl ich seit Monaten nur alternativ trainierte, ohne Joggen, nahm ich am Samstag am gemeinsamen Footing teil. Wegen des guten Gefühls und der aufmunternden Worte meiner Kollegen entschloss ich mich, am Marathon zu starten und später auszuweichen, wenn es unvernünftig würde, weiter zu laufen.

In Valencia ist dieses Vorgehen ideal. Bei km 10, 20 und 30

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

Heute
vorsorgen



**Ihre Zukunft beginnt jetzt –
heute vorsorgen**

Mit einer privaten Vorsorge legen Sie den Grundstein für
eine finanziell abgesicherte Zukunft, damit Sie Ihren dritten
Lebensabschnitt in vollen Zügen geniessen können.

raiffeisen.ch/vorsorgen





kommt man in die Nähe des Start- und Zielgeländes, so dass man nicht irgendwo auf der Strecke draussen aussteigen muss.

Selbstverständlich startete ich nicht mit meinem normalen Tempo. Km 10, 20, 30 kamen, und weil es «einigermassen» ging, lief ich den Marathon fertig. Die Zeit 3:45 Std. hätte gereicht für den Startplatz am Comrades.

Aber das war nicht die Zeit, die ich gerne vorgewiesen hätte. Anfangs Jahr, als wir den Startplatz für den Comrades hatten, wollte mein Bruder Heinz noch den Barcelona-Marathon machen. Mein Fersensporn hatte sich unterdessen einigermassen gebessert, und ich nahm noch an einer Laufwoche auf Fuerte Ventura teil.

Wegen Fehlbelastungen machte mir aber eine Entzündung im Knie zu schaffen, während des ganzen Frühlings zog sich das hin. Dennoch entschloss ich mich, Ende März den Barcelona-Marathon zu laufen. Das Joggen ging einigermassen, ich sagte mir, alles, was besser ist als 3:45 Std., gibt mir einen besseren Startplatz in Afrika.

Ich ging ohne jeden Druck an den Start. Und siehe da, es wurde «mein Marathon», ich habe nie gelitten. Mit einem guten Gefühl von A bis Z lief es wie am Schnürchen. Es resultierte nicht meine Bestzeit, was auch nicht die Idee war. Aber mit 3:00:04 Std. war ich unglaublich happy. Das reichte für den Startblock A in Südafrika.

Danach begann ich für die

längere Distanz am Comrades zu trainieren. Prompt kam die Entzündung zurück, und ich musste im April und Mai, zwei Monate vor dem Comrades, das Laufpensum auf ein absolutes Minimum beschränken. Ich absolvierte nur noch 3 – 4 Longjoggs und ein paar Regenerationsläufe, sonst nichts. Hätte ich das auch nicht machen können, hätte ich auf den Start verzichten müssen. Die Ausdauer trainierte ich auf dem Velo.

Die Strecke

Von Anfang an wird jährlich die Laufrichtung zwischen den beiden Städten gewechselt; der in Durban – also von Meereshöhe aus – gestarteten Lauf wird **«Up-Run»**, derjenige von Pietermaritzburg (596 m) aus **«Down-Run»** genannt. Start ist traditionell vor dem Rathaus des jeweiligen Ausgangsortes. Da immer wieder verschiedene Sportstätten in den Zielorten angesteuert werden, variiert die Streckenlänge zwischen 86 und 92 km.

Wir sind dieses Jahr aufwärts gelaufen von Durban nach Pietermaritzburg. 1'800 kumulierte Höhenmeter und ein Abstieg von 1'200 m sind zu bewältigen. Man läuft durchgehend auf Teer entlang der Hauptstrasse R 103. Es ist ein «welliges» Gelände mit fünf grösseren Anstiegen, die man als **«Big Five»** bezeichnet.

Man könnte meinen, der «Down-Run» sei einfacher. Ich kenne aber einige, die schon beide Varianten gemacht haben und sagen, der «Down Run» sei eher schwieriger. Die Schläge seien für die Muskulatur und

den ganzen Körper belastender. Beim «Down Run» wird die Strecke auch um ein paar Kilometer länger ausgelegt, als Ausgleich für weniger Höhenmeter. Die Limite von 12 Stunden gilt aber für beide Varianten.



Eine gute Vorbereitung ist das halbe Leben und gibt Sicherheit. Beat hat seine «Wettkampfpackung» ausgebreitet.

Mein Rennen

(Hey geht's ächt – knapp 90 Kilometer, und alles am Stück?)

Der Start morgens um 5 Uhr war im Dunkeln (Winter in Südafrika). In Durban hat es Strassenlampen, aber als wir nach 5 bis 6 Kilometern die Stadt verliessen, war es immer noch recht finster. **«Pass auf wo du hintschalpest!»**

Ich wusste, heute muss alles aufgehen, dann kommt es gut. Aufwärts geht es mir sowieso viel, viel besser, das wusste ich von den Longjoggs her. Abwärts hatte ich mir angewöhnt, kurze Schritte zu machen, um Schläge ins Knie zu vermeiden.

Anfangs lief es super, ich war gut unterwegs, nicht zu schnell, gerade richtig. Die Stimmung

**Ihr kompetenter Partner
für alle Sanitär- und Heizungslösungen.**

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

Bei der Hofer AG sind Sie genau richtig!



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

Die passgenaue Erfüllung
von Kundenbedürfnissen
mithilfe unserer Produkte
motiviert mich besonders.

MANUEL TRACHSEL
PROJEKTLEITER

wenger
fenster

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



*Herzlich
Willkommen*

Gasthof Restaurant



Rössli Dürrenast

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

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

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

TAXity Kurt Kneubühler
gerne mit Ihnen unterwegs

033 243 43 43

baumann

elektro



jung, dynamisch und motiviert

Baumann Elektro AG, Münsingen
Südstrasse 1 | 3110 Münsingen

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

Photovoltaikanlagen | Elektroinstallation | Telekommunikation | Service & Unterhalt | Haushaltgeräte



auf der Strecke durch die Dörfer ist einzigartig. Unglaublich viele Zuschauende säumen die Strasse. Die Stimmung ist extrem ausgelassen und energiegeladen. Die Südafrikaner feiern den Comrades Marathon, er ist für sie wie ein Nationalfeiertag. Die Begeisterung entlang der Strecke ist kaum zu beschreiben und motiviert enorm. Auf der ganzen Strecke hat es viele Zuschauende, in den Dörfern ist die Zuschauermenge extrem. Die Euphorie ist vergleichbar mit den Bildern der Tour de France auf der Alpe d'Huez.

Leider geschah es dann bei km 35 das erste Mal, als es für längere Zeit etwas steiler runterging, zwickte es mir ins Knie. Ein moralischer Tiefschlag, jetzt noch 55 km mit Schmerzen laufen, nein das darf ich nicht machen! So habe ich es mir nicht vorgestellt. Ich war kurz vor dem Aufgeben. Dann fing ich an zu rechnen: Wenn ich jetzt nur noch zügig wandern würde? Nein, da käme ich nicht unter 12 Stunden ins Ziel. Also weiter joggen...



km 28 Betreuungsposten von Albis Reisen. Beat erhält seine persönliche Verpflegung.

Die Verpflegungsstände/Betreuungsposten von Albis Reisen sind bei km 28 (aber da war ich schon vorbei) und bei km 51.

Also setzte ich mir immer wieder neue kleine Ziele. Zuerst joggen bis oben auf diesen Hügel, dann als nächstes zum Dorf dort vorne. Irgendwie komme ich sicher bis km 51.

Mein Durchhaltewillen wurde arg auf die Probe gestellt. Zeitweise besserte der Schmerz ein wenig, dank der lautstarken Unterstützung der Zuschauenden wurde ich abgelenkt.

Etwa auf halber Strecke des Ultramarathons führt die Strecke an einer grossen Sonderschule für beeinträchtigte Kinder vorbei. Zu Hunderten säumten sie die Strecke. Viele sassen im Rollstuhl oder benützten Gehhilfen. Sie schwenkten ihre selbst gemalten Banner, sangen

traditionelle Lieder, trommelten, tanzten und klatschten stundenlang, um die vorbeikommenden AthletInnen zu motivieren.

Für mich war es ein psychologischer Wendepunkt nach über 40 harten Kilometern. Die Lebensfreude und der unbändige Jubel dieser Kinder gaben mir neue Kraft. Plötzlich erschienen mir die eigenen Schmerzen weniger wichtig.



Die Kinder geben alles, stundenlang. Der Comrades Marathon ist für die Schule die wichtigste Spendenquelle.



Am Strassenrand bei der Ethembeni School, einer Institution für über 300 körperlich und visuell beeinträchtigte Kinder. Ethembeni bedeutet in der Zulu-Sprache «Ort der Hoffnung».



Die Organisation des Marathons ist überwältigend. Es gibt 49 Verpflegungsposten, also praktisch alle 2 km. Nicht überall das ganze Angebot, mindestens aber Wasser später auch isotonische Getränke, Riegel, Gels, Salzkartoffeln, Zitronen- und Orangenschnitze. Die Verpflegung war absolut top.

So erreichte ich bei km 51 den Verpflegungsposten von Albis Reisen doch noch in vernünftiger Zeit. Dort war auch eine Arztgehilfin. Sie offerierte mir ein Schmerzmittel: «Das darfst und kannst du ohne Bedenken nehmen», versicherte sie mir. Ich zögerte, bin nicht der Typ, der Schmerzmittel nimmt. Aber vor mir lag noch fast ein ganzer Marathon.

Das Mittel begann nach 15 Minuten zu wirken und schien mir zu helfen. Viel spielt sich im Kopf ab, die mentale Stärke und der Durchhaltewille sind zentral. Ich fühlte mich tatsächlich besser. Beim Runtergehen musste ich kleine Schritte machen und mich schonen. Sobald es wieder anstieg, bin ich schneller gelaufen, und konnte meine Energie voll ausnützen. Vor dem letzten Anstieg bei km 78 wusste ich, dass ich den Comrades eigentlich im Sack hatte, hätte auch ins Ziel marschieren können. Aber es ging sehr gut, ich konnte noch viele überholen, was mir wieder Auftrieb verlieh. Die letzten 7 km gingen tendenziell hinunter, für mein Knie nicht das Beste. Aber das Ziel war nun in Reichweite und kam mit jedem Schritt näher, die Kilometer wurden immer weniger.

Dann der Zieleinlauf: ich habe noch nie so viele Emotionen

gezeigt wie in diesem Moment, obwohl ich schon viele Marathons gelaufen bin, viel erlebt, auch hart mit mir gekämpft und schlechte Phasen gehabt hatte. Am Ziel des Comrades sind mir tatsächlich die Tränen geflossen. Die ganze Anspannung, die Schmerzen und die Zweifel der vergangenen Monate fielen in diesem Moment von mir ab. Ich hatte den Comrades 2026 geschafft!

Roland: Wie kamst du darauf, am Comrades Marathon mitzumachen?

Beat: Es muss ums Jahr 2017 in einer Laufwoche von Albis Reisen gewesen sein, als ich von Peter Camenzind den Vortrag über den Comrades Ultra-Marathon hörte. Damals hatte ich schon einige Marathons in den Beinen und nahm auch an vielen Laufwochen von Albis Reisen teil. 90 km joggen war damals für mich noch unrealistisch. Der Gedanke, irgendwann mal diesen Lauf zu schaffen, blieb erhalten.

Peter Camenzind genießt in der Comrades-Szene Legendenstatus. Er ist x-facher Teilnehmer und dominierte im fortgeschrittenen Alter die Hügel zwischen Durban und Pietermaritzburg. Im Jahr 2012 stellte er als 60-Jähriger in der Kategorie der Grandmasters (Altersklasse 60+) den bis heute gültigen Rekord für den «Up Run» auf mit 6:52 Std.

Roland: Wie unterscheidet sich der Comrades Marathon von einem anderen Ultramarathon?

Beat: Obwohl es sich um ein gigantisches Strassenrennen mit

rund 20 000 Teilnehmenden handelt, gleicht die Atmosphäre in Südafrika eher einer kollektiven, emotionalen Reise, die tief in der Kultur des Landes verwurzelt ist.

Auf jeder Startnummer wird die Anzahl der teilgenommenen Comrades gedruckt (bei mir eine Null); es hatte viele TeilnehmerInnen mit einer 10 oder gar einer 15. Man spricht einander an: «Hey, ich gratuliere, du bist schon das zehnte Mal dabei! Dann schaffst du den Comrades auch dieses Mal!» Es ist auch sehr eindrücklich, wie sich die LäuferInnen gegenseitig unterstützen, vor, während des Laufs und nachher.

Nebst den erwähnten Big Five gibt es unterwegs viele Orte, die das «Herz» und die «Seele» der Comrades-Tradition ausmachen. Ein paar Beispiele:

- **Drummond (Halbzeit):** Dieses kleine Dorf liegt genau in der Mitte der Strecke und bietet einen spektakulären Blick auf das Valley of a Thousand Hills. Es ist das emotionale Zentrum des Rennens, an dem Tausende Zuschauende die LäuferInnen anfeuern.
- **Arthur's Seat:** Nur kurz hinter Drummond befindet sich eine kleine Nische in einer Felsböschung. Hier ruhte sich der fünfmalige Comrades-Sieger Arthur Newton in den 1920er Jahren während des Trainings jeweils aus. Der Legende nach bringt es Glück für die zweite Rennhälfte, wenn man im Vorbeilaufen eine Blume dort ablegt und laut «Good morning, Sir!» oder «Good morning, Arthur!» ruft.



• **The Wall of Honour:** Eine Steinmauer entlang der Strecke, auf der Tausende von LäuferInnen, die das Rennen erfolgreich beendet haben, eine eigene Plakette mit ihrem Namen und ihrer Startnummer erworben haben. Wer 10-mal finisht, erhält hier eine grüne Plakette. Sie erinnert an die starke Willenskraft der Teilnehmenden.

• **Pietermaritzburg City Hall:** Das Rathaus von Pietermaritzburg ist der traditionelle Startpunkt des «Down Run's» bzw. der Zielort des «Up Run's». Hier startete 1921 das allererste Rennen. Ganz in der Nähe befindet sich heute auch das offizielle Comrades Marathon-Museum, das die bewegte Geschichte des Laufs (inklusive der geschichtlichen Öffnung für alle Ethnien und Frauen im Jahr 1975) dokumentiert.

Die 12-Stunden Zeitlimite beim Comrades Marathon ist die unbarmherzigste und emotionalste in der Laufwelt. Nach exakt 12 Stunden stellen sich Streckenposten mit dem Rücken zum Ziel auf die Linie – wer

es auch nur um eine Sekunde verpasst, wird **gnadenlos disqualifiziert** und erhält keine Medaille. Dieses Limit ab dem Startschuss, unabhängig vom Startsektor, sorgt immer wieder für herzerreissende Szenen. LäuferInnen, wenige Meter vor dem Ziel, am Ende ihrer Kräfte, die eben noch frenetisch angefeuert wurden, schaffen die Zeitlimite nicht mehr. Jubel und Hoffnung weichen innert Sekunden bedrückender Stille. Es ist die brutale Grenze zwischen **lebenslangem Stolz und absolutem Herzscherz**.

Die Finisher erhalten verschiedene Medaillen, je nach gelaufener Zeit. Mit meiner Zeit von 8:25:30 Std. erhielt ich die «Bill Rowan Medaille» (für Zeiten zwischen 7:30 und 9 Std.). Bill Rowan war der Sieger der ersten Austragung des Rennens im Jahr 1921 mit einer Zeit von 8:59 Std.

Es gibt spezielle Medaillen wie die «back to back»-Medaille für Teilnehmende, die 2 Jahre nacheinander den Lauf erfolgreich gemeistert haben (einmal «Up Run» und einmal «Down Run»).

Ob mich der Comrades nächstes Jahr reizen würde? Ich weiss es noch nicht. Eine Zeit unter 7:30 Std. wäre für mich durchaus möglich, dann bekäme ich eine Silbermedaille :-).

Nächstes Jahr ist die 100. Austragung. Statt 22 000 Startplätze werden erstmals **28 000** zugelassen. Sie sind jeweils innert weniger Stunden vergeben.

Roland: Wie sah dein Reise-Package aus?

Beat: Das Package mit Albis Reisen dauerte 6 Tage. Wir sind an einem Donnerstagabend geflogen (zuerst nach Johannesburg und dann mit einem Inlandflug nach Durban) und kamen am nächsten Morgen dort an.

Nach der Ankunft am Freitag gingen wir die Startnummer holen. Am Samstag besichtigten wir die ganze Strecke mit dem Bus, das war cool. Wir sahen das Start- und Zielgelände, die beiden Verpflegungsposten und den Treffpunkt nach dem Lauf. Der Lauf findet am Sonntag statt, am Dienstag ist jeweils die offizielle Rückreise.



Die Wall of Honour (Mauer der Ehre) des Comrades Marathons ist ein Denkmal in der Nähe von Drummond mit Blick auf das Tal der tausend Hügel.



Das Comrades Marathon-Museum im historischen Gebäude Pietermaritzburg. Es ist eines von weltweit nur drei Museen, die sich ausschliesslich dem Strassenlauf widmen. Es dokumentiert die reiche Geschichte und Entwicklung des Laufs, dem ältesten und grössten Ultramarathon der Welt.

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 Röstl

Ihre Ansprechpartner

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



Sandro Hanel



Das Moses-Mabhida-Stadion in Durban mit Platz für 56 000 Zuschauende. Der riesige, 106 Meter hohe Bogen über dem Stadion symbolisiert die nationale Einheit. Besuchende können mit dem SkyCar auf den Bogen fahren, um einen Panoramablick über die Stadt zu geniessen, den Bogen zu Fuss erklimmen oder den weltbekannten «Big Rush Big Swing» (eine Riesenschaukel) ausprobieren.

Wenn schon mal in Südafrika wollte ich die Gelegenheit nutzen und mit meinem Bruder Heinz und einem Kollegen für ein paar Tage im Krüger National Park auf Safari gehen. Ein Flug mit einer kleinen Propeller Maschine mit ca. 15 Plätzen, einer Landung mitten in der Wildnis auf einer Gras-Landebahn, so etwas hatte ich noch nie erlebt und ist unvergesslich. Man steigt ein und aus, ohne jede Sicherheitskontrolle, wie man bei uns in den Bus geht.

Roland: Von Südafrika hört man immer wieder von grassierender Kriminalität.

Beat: Beim Lauf merkt man davon wirklich nichts.

Durban ist nicht nur die drittgrösste Stadt Südafrikas mit ca. 4 Millionen Einwohnern, sie ist auch eine der grössten Hafenstädte ganz Afrikas. Wir waren praktisch immer geführt unterwegs, hatten auch eine interessante Stadtführung mit einer in

Durban wohnhaften Schweizerin. Sie erklärte auch, wo es sicher ist und was für Grundsätze zu beachten sind. Nach einem auswärtigen Nachtessen durften wir z. B. nicht allein ins Hotel zurückgehen, immer nur in der Gruppe.

Es gibt tatsächlich viel Kriminalität, ist aber auch nicht verwunderlich. Unsere Führerin erzählte, dass von den Jungen

im Alter zwischen 20 und 30 Jahren die Hälfte arbeitslos ist. Über die ganze Bevölkerung gesehen sind das 35 %. Für mich unglaublich, irgendwie müssen die Leute doch über die Runden kommen.

Roland: Haben sich deine Erwartungen an deinen «Ausflug» nach Südafrika erfüllt, trotz den nicht gerade idealen Voraussetzungen für den Lauf?

Beat: Unbedingt! Mit ein bisschen Abstand stelle ich fest, dass meine Zeit von 8:25 Std. immer noch gut ist. Es sind schliesslich mehr km als für 2 Marathons und zudem ist die Strecke alles andere als flach. Meine Durchschnittspace von 5:40 Min/km muss man zuerst mal schaffen!

«Es war definitiv eine gute Erfahrung – trotz der Schmerzen. Diese sind längst verschwunden. **Geliebt sind die Emotionen und die Erinnerungen an dieses einzigartige Erlebnis.** Darauf werde ich ein Leben lang gerne zurückblicken!»



Wie Beat Rindlisbacher geniessen auch diese Löwen im Krüger National Park eine entspannte Zeit. Sie sind aber Sprinter und hätten gegen Beat nur über kurze Distanz eine Chance :-).



Die besondere Art Brille zu tragen.

Marktgasse 17
3600 Thun
probst.ch



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



Neben unserem Fondue-und
Raclette-Sortiment findest du eine
grosse Auswahl an Käsespezia-
litäten 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



Frutiger

Balmholz

FAVAT
LABOR

BELLONI

BalzanImmer

e-therm

G
greuter



moll

Skip Leg Day.
Werde Bauprofi.

frutiger-gruppe.com/ausbildung



100 Kilometer durch die Nacht

Jens-Uwe Eschenbach

Meine erste Begleitung als Velo-Coach

Bei den Bieler Lauftagen 2026 durfte ich Manuel Walker auf seinem 100-km-Lauf als Velo-Coach begleiten. Für Manuel bedeutete das: 100 Kilometer zu Fuss durch die Nacht. Für mich bedeutete es: Velo, Getränke, Gel, Zuspruch, kalte Füsse – und die Erkenntnis, dass unerfahrene Coaches manchmal vor allem eines tun: sehr viel reden.

Los ging es am Freitag um 17 Uhr mit der Abholung in Thun. Der erste Lacher liess nicht lange auf sich warten: Ich stand draussen vor unserem Haus in Thun, mit schwerem E-Velo und Natel in der Hand. Martina (Partnerin von Manuel) stand derweil im Hauseingang bei den Klingeln und wunderte sich, dass niemand öffnete. Also schrieb ich ihr: «Hinter dir.» Ein starker Start. Noch kein Kilometer begleitet, aber kommunikativ bereits voll im Einsatz.

In Belp folgten die letzten Vorbereitungen: Reis mit Ei oder mit Pilzen und Halloumi, Getränke bereitstellen und ein Video der Bieler Lauftage aus dem Jahr 1977 schauen. Diese Hosen, diese Musik, diese Stimmung – wir freuten uns auf die Nacht.

Dann ging es zu dritt vorne nebeneinander im VW-Büssli Richtung Biel. Komfort ist

leicht anders, aber wir hatten eine gute Fahrerin und kamen schnell im Camp beim Stadion an. Ausladen, Velo mit Korb versehen, und dann ging es ab zum Tross aller Velo-Coaches.

Wir waren bereits um 20:30 Uhr beim Tross. Angesagt war Treffen um 20:45 Uhr und Abfahrt um 21:00 Uhr. Tatsächlich los ging es dann um 21:15 Uhr. Macht für mich 45 Minuten Wartezeit. In normaler Zeitrechnung klingt das überschaubar. In aufgeregter Velo-Coach-Zeit entspricht das ungefähr einer kleinen geologischen Epoche.

Innerlich war ich längst dreimal in Lyss angekommen und mental schon bei Kilometer 50.



Ein starkes Team – der Velo-Coach Jens-Uwe Eschenbach und der Läufer Manuel Walker. Die Velo-Coaches für die 100 km LäuferInnen treffen sich beim Stadion in Biel. Danach fahren die Coaches per Velo gemeinsam nach Lyss. Dort ist nicht nur die erste Übergabestelle für die 100-km-5er-Staffel, erst ab dort ist auch die Begleitung per Velo für die Einzelläufer erlaubt (nicht aber für die Staffeln).

Dann endlich: Aufbruch nach Lyss. Im Konvoi mit zwei Velo-Polizisten und zwei Töff-Polizisten als Begleitschutz. Viele staunende Augen entlang der Strecke. So eine Masse an Coaches sieht man wohl auch nicht jeden Abend.

In Lyss angekommen realisierte ich: Jetzt heisst es nochmals warten. Obwohl ich es in Manuels Guide mehrfach gelesen hatte, war es offenbar nicht wirklich angekommen. Lesen und emotional verarbeiten sind eben zwei verschiedene Disziplin.

Nach einiger Zeit tauchten die vier Staffelmithglieder vom «Nachtexpress» auf. Gemeinsam stimmten wir uns auf Manuel und Emanuel ein. Schnell noch mit Tom einen Kaffee holen – merci Tom für den Kaffee.

(Über 100 km standen auch zwei 5-er-Staffeln der «All Blacks» im Einsatz. «All Blacks Nachtexpress» mit Emanuel Ritzmann, Patrick Mathys, Hardy Bieri, Andreas Wullimann und Tom Blunier sowie «All Blacks Staffel 2» mit Anja Kohler, Michael Maurer, Michael Beutler, Andrea Rogg und Hugo Schneider).

Laut Guide war Manuels Ankunft in Lyss um 23:45 Uhr angesagt. Er kam um 23:43 Uhr. Sehr unverschämt von einem Athleten, einfach zwei Minuten zu früh zu kommen. Nun aber

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

Beratung und Bemusterung sind kostenlos:

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

Modernes Polstern: mit Gummigurten und Schaumstoffauflagen.



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





schnell machen: Velo nach vorne, erste Reihe. Oder zumindest dahin, wo ich als leicht verplanter Velo-Coach die erste Reihe vermutete. Gefühlt standen schon alle Velo-Coaches ganz vorne – auch jene, deren Athlet vermutlich erst in 60 Minuten kommen würde. Ein bisschen wie Boarding am Flughafen: Es dauert noch, aber vorne stehen fühlt sich sicherer an.

Dann war er da: Manuel Walker. Aufsatteln und los.

Meine erste Frage: «Wie geht es dir? Was brauchst du gerade?». Kurz darauf stellte ich fest: Der Korb vorne verdeckte die Lampe komplett. Ein starkes Detail in meiner jungen Coaching-Karriere. Also musste ich später nochmals halten, um die Stirnlampe am Helm zu montieren.

Manuel war zügig unterwegs, und wir konnten gut miteinander reden. Die Kilometer wollten in den ersten 20 Minuten irgendwie nicht wirklich vergehen. Und plötzlich, nach 30 Minuten, stellte ich fest: «Du, ich begleite dich nun schon für mehr als sechs Kilometer!».

Es wurde langsam Nacht. Das Licht bestrahlte die Bäume, die Stirnlampe half gegen Löcher im Weg, und es wurde etwas einsamer. Manuel konnte seine Pace-Strategie nun ungehindert durchziehen.

Die ersten drei Verpflegungsposten nach Lyss konnte ich noch gut ignorieren. Doch dann kam langsam der Hunger. In Etzelkofen, für mich der vierte Verpflegungsposten, konnte ich ein Stück Linzer-Törtli mitschnappen. Ein Hochgenuss nach

mehreren Stunden auf dem Velo in der Nacht. Dazu noch eine kleine Salzbrezel. Hochgefühle. Und dann doch schnell weiter, Manuel wieder einholen, damit er nicht zu lange allein unterwegs ist. Professionalität ist schliesslich, mit Linzer Törtli im System wieder zur Aufgabe zurückzufinden.

Im bereits Dunkeln musste ich bei ca. Kilometer 42 kurz austreten. Also schnell vor der nächsten Ortschaft am Waldrand anhalten. Und dann, kurz bevor ich weiterkonnte, kam mitten aus dem Dunkel ein: «Hoi Jens!».

Hardy, der dritte Läufer, der «Nachtexpress»-Stafette hatte mich eingeholt. Noch nicht Mänu, der war weitergelaufen. Also schnell wieder aufsatteln und weiterfahren. Erst Hardy wieder einholen und über seine Pace staunen. Dann zu Mänu aufschliessen und berichten, dass gleich Hardy kommt.

(Die Staffeln starten eine halbe Stunde nach den Einzelläufern.)

Keine Minute später war Hardy da, nahm kurz Pace raus und fragte bei Mänu den Stand ab. Kurzes Fachsimpeln zweier «Raketen» – und dann nahm Hardy wieder Tempo auf. Schön zu sehen, wie auch der «Nachtexpress» mit Mänu mitfieberte.

Bei Kilometer 48 in Jegenstorf dann der Schuhwechsel. Manuel sagte plötzlich, er wolle jetzt gern schon auf die anderen Schuhe wechseln. An der ersten Bank waren wir mit guter Pace vorbeigeschossen. Gar nicht so einfach, im Dunkeln nicht beleuchtete Bänke zu erkennen.

Die zweite Gelegenheit blieb theoretisch. Dann endlich: die dritte Bank, fast im Ort Jegenstorf.

Ich fuhr vor, nahm direkt die Packtasche vom Velo, holte die Schuhe raus und stellte alles bereit. Manuel zog Schuhe und Socken aus. Ich verstaute alte Socken und getragene Schuhe im Sack. Ein olfaktorisches Erlebnis (den Geruchssinn oder den Riechnerv betreffend :-)) der besonderen Art: irgendwo zwischen Sportromantik und sehr ehrlicher Laufrealität. Nach knapp 50 Kilometern Nachtlauf weiss man: Diese Socken und Schuhe haben Kilometer erlebt. Und sie erzählen davon, ungefragt.

Dann Tasche wieder ans Velo montieren und hinter Manuel her.

In dem Moment wirkte es nach einem ziemlich sauberen Boxenstopp. Nachträglich betrachtet war dieser Wechsel wohl nicht ganz ideal, wie sich zwischen Kilometer 50 und 54 zeigte – und später nochmals bei Kilometer 74.

Bei Kilometer 50 kamen langsam schwere Beine. Nun wusste ich für mich: Es braucht Ablenkung und Unterhaltung. Also alle Register ziehen.

«Was machen die Schultern?»

«Brauchst du Gel? Die Flaschen sind gut gefüllt».

«Du, ich habe gesehen, es gibt Linzer-Kuchen an den Verpflegungsposten. Das ist meine Lieblings-Torte.»

«Wie bist du eigentlich zum



Herbstwanderungen

IN DER JUNGFRAU REGION

HÖHENWANDERUNG
SCHYNIGE PLATTE – FAULHORN – FIRST
↔ 16 km | ↑ 835 hm | ↓ 629 hm | 6 h



jungfrau.ch

Alle Wanderungen:

ANALYSE, READY, GO!

LAUFANALYSE, BERATUNG UND
SENSOMOTORISCHE EINLAGEN

www.ortho-team.ch



ORTHO-TEAM Thun
Marktgasse 17
3600 Thun



ORTHO-TEAM
WIR BEWEGEN MEHR



Langdistanz-Joggen gekommen?»

«Du, der Kanal von Korinth ist auch einfach nur eine grosse Baugrube gewesen.»

Man merkt: Das mentale Coaching hatte ein breites thematisches Fundament. Von Körpergefühl über Ernährung bis Tiefbaugeschichte war alles dabei.

Dann kam mal wieder ein Athlet mit Coach. Auf dem Gepäckträger lief eine Musikmischung irgendwo zwischen Musikantenstadl und bayerischem Festzelt. Ein Glück probierten sie es schneller. Wir haben sie nie wieder getroffen. Oder die Musik ist ihnen durch die Nacht ausgegangen – man weiss es nicht.

Bei Kilometer 74 gab es ein warmes Getränk und ein kurzes Stehenbleiben. Leider war dies ein Fehler. Manuel bekam Probleme mit dem Knie. Also alle Register meiner mittlerweile sechs Stunden alten Coaching-Karriere ziehen:

«Komm, langsam gehen und dann wieder laufen.»

«Dein Laufstil schaut von hinten unverändert aus.»

«Du läufst sehr rund.»

«Wollen wir probieren, den nochmals einzuholen?»

Die Trinkpausen wurden von den vorgegebenen 15 bis 20 Minuten auf 3 bis 8 Minuten reduziert. Und es gab endlich getränketechnische Abwechslung: nicht mehr nur Malto-dextrin-Tee, sondern Sponser-Getränk. Manuel freute sich

eigenartigerweise nur semi-doll. Ich hatte mehr Begeisterung für diesen Meilenstein der Getränkevielfalt erwartet.

Zum Morgen hin bekam ich immer wieder kalte Füsse. Sneaker-Socken und Laufschuhe waren wohl wirklich die falsche Wahl für diese Wetterverhältnisse. Wieder etwas gelernt: Auch Velo-Coaches können bei einem Lauf plötzlich sehr viel über Ausrüstung nachdenken. Vor allem über die eigene.

Also weiter durchbeissen. Pace rausnehmen, den Kopf beschäftigen, Fragen stellen: zu Trainings, zu weiteren Läufen, zum Werdegang für solche Distanzen.



Gute Miene zum bösen Spiel. Manuel, nach dem Überqueren des Bucheggbergs, bei Arch, ungefähr km 82. Es ist Tag geworden, Manuel kämpft mit Knieschmerzen, musste die Pace anpassen, und verliert ein paar Plätze. Dank seiner mentalen Stärke geht es aber trotzdem flott vorwärts.

Bei Kilometer 85 folgte die Hochrechnung von Pace und Zeit bis ins Ziel. Bei Kilometer 94 die Erleichterung, so weit gekommen zu sein.

Bei Kilometer 96 die Erkenntnis, dass Schafe in der Lüneburger Heide «Schnucken» heissen und wir bald im Ziel sind. Bei Kilometer 99 die grosse Freude über das Schild mit der Anzeige: 1 Kilometer bis ins Ziel.



Auf den letzten hundert Metern dann die ganz grosse Freude: Hugo, der Schlussläufer der «All Blacks Staffel 2» tauchte auf der Strasse hinter uns auf. Er gab alles und Manuel nahm noch etwas Tempo raus. Kurz vor dem Abbiegen ins Ziel schloss Hugo auf.

Manuel und ich hatten seit Kilometer 86 immer wieder nach Hugo geschaut. Digital auf der Seite von Datasport und real durch mich, indem ich immer wieder nach hinten schaute. Umso grösser war die Freude, gemeinsam ins Ziel zu laufen.

Und dann war es geschafft: 100 Kilometer zu Fuss durch die Nacht bei Biel.



★★★★
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



Perfektes Timing. Kurz vor dem Ziel schliesst Hugo Schneider von der Staffel «All Blacks Staffel 2» zu Manuel auf.

Ich durfte Manuel Getränke, Gel und viel Zuspruch reichen. Wir haben zusammen gelacht und gebangt. Einer – ich – war permanent am Reden. Hinterher fragte ich mich schon, ob ich vielleicht zu viel ablenken wollte. Andererseits: Wenn man schon unerfahren ist, kann man wenigstens mit Einsatz glänzen.

Schon vorher fragte ich mich, und auch danach fragten mich viele, was ein Coach da mental eigentlich so machen muss. Ich muss sagen: Mit Manuel hatte ich gar nicht so viel mentale Arbeit als Bürde. Es war mehr ein Plausch unter Freunden über

80 Kilometer. Natürlich wird hier jeder Athlet anders sein. Wie sollte es auch sonst sein.

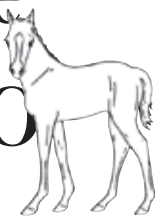
Es bleibt für mich eine grosse Freude und Inspiration, Manuel durch diese Nacht begleitet zu haben – und zu sehen, wie er sich mental durch diese 100 Kilometer getragen hat. Gleichzeitig hat es für mich nie wie ein Kampf gewirkt. Mehr wie ein: Ich mache das jetzt. Ich weiss, ich kann das.

Eine starke Leistung von Manuel – und für mich ein Erlebnis, das ich wohl noch lange in Erinnerung behalten werde.



Elend lang ziehen sich die letzten Kilometer hin.

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!



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.



Die grosse Gruppe «All Blacks» am Morgen nach einer schlaflosen Nacht und einem Erlebnis mit grossem «Wir-Gefühl». Ganz vorne mit der Startnummer 65 Manuel Walker, sekundiert von der grossen Zahl der All Blacks, die in der Staffel-Kategorie Männer, im Halbmarathon und im 10 km Lauf teilgenommen haben. Manuel erreichte in seiner Kategorie den 5. Platz in einer Zeit von 9:20:08 Std. Alex Tsogidis (links oben) meisterte den Nacht-Halbmarathon in 1:41:53 Std. und erreichte damit ebenfalls den 5. Kategorienrang.



Die Staffel «All Blacks Nachtexpress» spulte die 100 km in 6:52:48 Std. ab und erreichte damit den 3. Rang in der Kategorie Männer. Im Ziel v.l.n.r. Hardy Bieri, Andreas Wullimann, Tom Blunier, Emanuel Ritzmann und Patrick Mathys.



Auch der Staffel «All Blacks Staffel 2» lief es ausgezeichnet. Sie benötigten mit 8:50:08 Std. genau 30 Min. weniger als Manuel. Am Start v.l.n.r. Anja Kohler, Michael Beutler, Andrea Rogg und Michael Maurer. Es fehlt der Schlussläufer Hugo Schneider, er stiess erst im Verlauf der Nacht zur Gruppe.



Bereits letztes Jahr gewann Lauriane Christinet die 10 km der Damen. Das gelang ihr auch dieses Jahr wieder, und dies mit einer Zeit von 39:37 Min., fast 2 Minuten schneller als letztes Jahr!

Allen – auch dem Coach Jens :-)) – herzliche Gratulation!



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!



3/2026

All Blacks Experience

All Blacks – All Mountains

Am **Samstag, 17. Oktober** findet das letzte der 14 Berglauftrainings 2027 statt.

Ein paar Bilder aus dem Berglauf-Chat sollen schöne Erinnerungen an Berglauf-Erlebnisse 2026 hervorrufen und zum künftigen Mitlaufen animieren.



Auf alpinem Berglauf am 19.9.2026: Stechelberg-Obersteinberg-Oberhoresee.



Sonnenuntergangslauf auf die Heimbergflue am 12.6.2026.



Auf dem Gürbetal Höhenweg am 14.2.2026.



Vertical Bergtraining vom 30.4.2026, Beatenbucht-Beatenberg-Vorsass.



3/2026

AllBlacks**News**

Neue Mitglieder

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

Sandro Buri, 3671 Herbligen

Siobhan Lee, 3645 Gwatt

Heinz Rindlisbacher, 1792 Cordast

Silja Rohrbach, 3604 Thun

Daniel Schmid, 3005 Bern

Lian Steuri, 3603 Thun



*Daniel Schmid (rechts) am Vienna City Marathon mit Hugo Schneider und Patrick Mathys.
Foto Daniel Schmid*



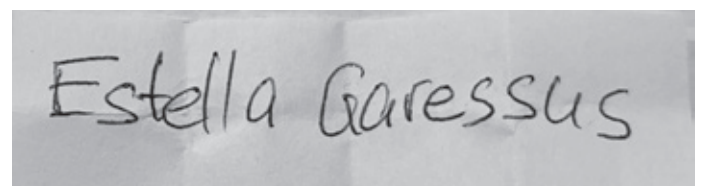
Herzlich willkommen!



Das Lösungswort vom Kreuzworträtsel im Bulletin 2/2026 ist

Aus den 12 richtigen Einsendungen wurde

« N I E S E N »



ausgelost. Ihr Preis, ein paar Protein-Riegel, soll sie motivieren, wieder mal ins Training zu kommen ;-).

**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
Ayurvedapraxis Tscherry, Steffisburg
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
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
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, Thun /
Niederer AG, Ostermundigen
THUNcity/Innenstadt-Genossenschaft Thun (IGT), Thun
Velo Schneiter, Thun
Vom Käser, Käsekeller Thun, Thun
Webpresso AG, Herzogenbuchsee
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!

Ihr Team

**für Webseiten, Webentwicklung
und Mediengestaltung**



webpresso.ch

Webpresso AG
Industrieweg 2
3360 Herzogenbuchsee

Tel. 062 544 76 00
www.webpresso.ch



**UNSERE
EXPERTISE.**

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

**OCHSNER
SPORT SERVICE**

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

**DEIN
SPORTPLATZ.**

