

April 2024



SportRevue

TV LÄNGGASSE BERN



«Bewege dich fort mit eigener Kraft, halte dich fit und beweglich»

Schadenskizze



Inhalt

Editorial	5
Jahresberichte	
Leichtathletik	6, 7, 8, 9
RG / Gymnastik	10, 11
Cheerleaders	14, 15
Handball	16, 17, 18, 19
Volleyball	20, 21
Vereinssport	22, 23
Berg- und Skiriege	24, 25
TVL-Zunft	26, 27
Saisonrückblick Valérie Guignard	29
Jahresrückblick 2023 Nick Stalder	31
Zufriedener und motivierter Leichtathletik Nachwuchs	32, 33
Sophia Carlotta Chiarello glänzt mit Dreifach-Bronze	34
50 Jahre TVL-Steinibach	35
Geburtstags Aperitif 2023	36, 37
Neue Ehrenmitglieder	38, 39
Würdigung	39
Historisches und Amüsantes aus der Schatzkiste Bümpliz	40, 41
TVL Leitung	43

Impressum

Koordination: Kurt Bigler, Präsident TVL
 Gestaltung: André Spicher, Schmitten
 Druck: SENSIA AG, Düringen



Starker Service. Wir bleiben für Sie am Ball.

Thierry Lüthi, Versicherungs- und Vorsorgeberater
 T 031 320 23 28, thierry.luethi@mobiliar.ch

Generalagentur Bern-Stadt
 Christoph Gaus

Bubenberplatz 8
 3011 Bern
 T 031 320 23 20
 bern-stadt@mobiliar.ch
 mobil.ar.ch

die Mobil.ar



Der TVL dankt
 allen Sponsoren, Gönnern und Inserenten
 herzlich für ihre grosszügige Unterstützung

Alte Oele

THEATER THUN



Programm und Tickets unter www.alteoele.ch

Inserat zugunsten Leichtathletik

Köchli haustechnik ag

ihr berner installateur

■ sanitär ■ bäder ■ service ■ heizung ■ solar



*bad umbauen
& wohlfühlen*

www.koechli-sanitaer.ch

☎ +41 31 981 30 92

■ bern ■ wabern ■ niederwangen

Inserat zugunsten Leichtathletik

interbroc

Brockenhaus • Hilfswerk

- RÄUMEN
- ENTSORGEN
- REINIGEN
- MÖBELBAU UND RESTAURATIONEN INTERN
- NEU- UND OCCASIONSWARE

INTERBROCKENHAUS

Albligenstrasse 2 3148 Lanzenhäusern

Schwarzenburgerland



Mo: geschlossen

Di-Fr: 9.00-18.30Uhr

Sa: 9.00-17.00Uhr

033 222 21 22

info@interbroc.ch

www.interbroc.ch

Inserat zugunsten Leichtathletik

Editorial

Liebe Länggässlerinnen,
liebe Länggässer



Das Jahr 2023 mit seinen Kriegen, Schreckensmeldungen und Katastrophen, lassen wir gerne hinter uns und schauen mit Optimismus und Vertrauen in die Zukunft. Zugegeben, man darf dafür nicht allzu genau in den politischen Kalender und auf unsere zerrissene Welt schauen. «Man hat das Gefühl, alles sei so fragil geworden und es fehle ein robustes Grundvertrauen in die Welt» (Hartmut Rosa, Deutscher Soziologe und Politikwissenschaftler). Die Zeitenwende von der gesprochen wurde, ist zwar eingetroffen, selbst wenn wir Zeitgenossen noch unsicher sind, was sich alles gewendet hat. In unserem Alltag scheint manchmal die Leichtigkeit des Seins verloren zu gehen, in der Politik, in der Gesellschaft und im Leben jedes und jeder Einzelnen. Unser Vertrauen ist bedroht, und bei vielen Menschen führt dies zu einem «Doomscrolling». „Doom“ steht dabei für Unheil, Verhängnis, Untergang und „scrolling“ für Blättern und nach unten Wischen auf dem Smartphone oder am Computer. Schlechte Nachrichten werden online exzessiv konsumiert! Die Stimmung wird dadurch beeinträchtigt und kann mit der Zeit zu Desinteresse und Pessimismus führen.

Wie lässt sich dem entgegenwirken? Begrenzen wir die Informationsflut, deaktivieren wir die Push-Nachrichten auf unseren Smartphones, konsumieren wir weniger Inföhäppchen, sondern mehr Hintergrundartikel! Selbstkontrolle und Aufmerksamkeit sind deshalb wichtige Themen und helfen diesen Trend zu durchbrechen. Bei Sport, Hobby und gemeinsamen Erlebnissen können wir den Kopf lüften und auf neue Gedanken kommen.

Sportvereine ohne Freiwillige sind kaum vorstellbar und unsere Gesellschaft ist auf das ehrenamtliche Engagement angewiesen. Hauptproblem ist, dass die Clubs zunehmend Mühe haben, Freiwillige zu finden, sei es als Funktionäre oder als Trainer. Die Freiwilligen bilden das Rückgrat unserer Bestrebungen. Kurzfristige und unverbindliche Einsätze sind zwar gefragter als regelmässige, verbindliche Verpflichtungen. Nur wenn es uns gelingt, die natürliche Neugier, Wertschätzung und Offenheit zu wecken, haben wir eine Chance als Verein zu überleben und uns neu zu organisieren. Sich unkompliziert und in geeigneter Form für den Sport zu engagieren, ist deshalb ein vordringliches Ziel für den TVL.

Welche Ideen gibt es für die Vereine in der Schweiz, wie können sie zukünftig eine Rolle spielen und welche wirtschaftlichen und politischen Initiativen sind sinnvoll?

Wie finden wir Menschen, die sich in unserer Zivilgesellschaft engagieren, ehrenamtlich und doch professionell?

Auf der Stufe der Gemeinde ist das Thema schon lange auf der politischen Agenda: Es gibt riesige Nachwuchsprobleme. Auf die Dauer kommt man wohl nicht darum herum, strukturelle Verbesserungen vorzunehmen.

Ein Aspekt ist sicher die Entschädigung, aber auch die Organisation, ein Überdenken der bisherigen Sitzungszeiten oder der Zugang zu Weiterbildungen gehören dazu.

Im Alter von zehn- bis vierzehnjährig sind Jugendliche besonders empfänglich für gruppenspezifische Aktivitäten. Buben viel mehr als Mädchen. Es gilt also in dieser Phase, der Zugehörigkeit in einer Gruppe oder einem Clan eine besonders grosse Rolle zugeben.

TrainerInnen können inspirierende Vorbilder sein und Jugendliche für den Sport gewinnen und begeistern.

Der TVL hat ambitionierte Leistungsträger*Innen. Dafür machen wir uns im TVL weiterhin auf allen Leistungsstufen für gemeinsame sportliche Werte stark. Freude, Leistungsbereitschaft und Kameradschaft spielen eine wichtige Rolle.

Die emotionale Kraft des Sports steht im Zentrum unserer Bemühungen. Es braucht alle Bereiche: Spitzensport, Leistungssport und Breitensport. Die Werte unseres Vereins können als eigene Marke, als Corporate Identity verstanden werden, die wir leben und uns dafür einsetzen. Das persönliche Wohlbefinden steht im Zentrum.

Der TVL gilt als Plattform für guten und erfolgreichen Sport. Wir wollen deshalb die Identität behalten, Kooperationen stärken und den TVL-Spirit auch neben den sportlichen Ambitionen pflegen.

Die Revue zeigt einmal mehr, dass spannende Themen authentisch und ehrlich beim TVL stattfinden. Ein herzliches Dankeschön an alle, welche das TVL-Angebot möglich gemacht haben.

Ich freue mich auch in diesem Jahr Teil einer sportlichen und aktiven Gemeinschaft zu sein.

Kurt Bigler, Präsident TVL



länggasse

Leichtathletik

Das Jahr 2023 war erneut eine erfolgreiche und spannende Periode für uns Leichtathleten. Neben starken sportlichen Einzel- und Teamerfolgen arbeitet der Verein an der ständigen Weiterentwicklung des Angebots und der Professionalisierung der Strukturen. Auch das Umfeld (Stadt Bern, NLZ Bern, BLV, LA-Bern) ist laufend daran sich weiterzuentwickeln und da müssen auch wir unsere Abläufe zwangsläufig anpassen. Die neu geschaffenen Stellen und der Athletenrat nehmen massgeblich Einfluss auf den Verein und entlasten die ehrenamtlichen Mitglieder.

Der TVL schafft den Sprung in den exklusiven 5-Sterne Club von Swiss Athletics

Sportlich gesehen beweisen die nackten Zahlen, dass wir äusserst erfolgreich unterwegs sind und dass die eingeschlagene Richtung stimmt. Der TVL ist im Swiss Athletics Ranking sowohl im Leistungssport als auch im Nachwuchsbereich wieder ein 5-Sterne-Verein, was im 2023 nur 6 weiteren Vereinen in der Schweiz gelang. Wir mischen also wieder ganz an der Spitze der besten LA-Vereine mit. Die doppelten 5-Sterne Vereine 2023 sind: TV Länggasse Bern, BTV Aarau Athletics, LAS Old Boys Basel, LC Frauenfeld, LC Therwil, LC Zürich und STB Leichtathletik. Weiter Details zum Ranking gibt's auf <https://swiss-athletics.ch/de/verband/mitgliederkategorien/vereine/>

Unsere Athleten/innen sammelten Titel und Medaillen

In der Sommersaison erreichte der TVL allein im Leistungssport (U18+) mit 3 Europameisterschaftsteilnahmen (U20/U23), 2 Berglauf EM-Titel bei den Masters, 21 Einzel-Schweizermeisterschaftsmedaillen, 2 Staffel und 2 Team-SM Medaillen, 4 SVM-Podestplätze, 2 Swiss Starter Nominierungen und 4 Vereinsrekorden wieder ein fantastisches Jahresresultat. Aber auch der Nachwuchs musste sich nicht verstecken und glänzte mit vergleichbaren Resultaten und total 9 Podestplätzen bei den SM-Indoor, SM-Outdoor und den Swiss Athletics NW-Projekten.

Trainer*innen, die Basis des Erfolgs

Ein Fokuspunkt bleibt die Rekrutierung von Trainerinnen und Trainern. Insbesondere im Nachwuchs sind mehrere wichtige Trainer zurückgetreten. Gleichzeitig steigt die Nachfrage laufend, was leider in einer Warteliste mit über 40 potenziellen Athletinnen und Athleten der Kategorie U10/U12 mündete. Wer unser Trainerteam verstärken möchte, soll sich bei Ludo Schatzmann oder David Spichiger melden.

Wichtige Änderungen im Umfeld

Das NLZ Bern hat sich neu aufgestellt und implementierte verschiedene Neuerungen, mit Einfluss auf den TVL-Trainingsbetrieb. Die Freunde der Leichtathletik wurden aufgelöst und in den BLV integriert. Bei der Infrastruktur freuen wir uns über ein neues Wankdorf LA-Stadion und warten gespannt auf die Modernisierung des Neufeldstadions.

Die wichtigsten Zahlen 2022 und ihre Entwicklung

	2013	2020	2021	2022	2023
Anzahl Mitglieder	411	506	494	527	523
Athleten/innen U18 und älter	29	57	67	94	87
Athleten/innen U16 und jünger	37	144	113	122	117
Anzahl Einzelmedaillen an SM	19	13	15	23	30
Anzahl Team-Medaillen an SM	10	2	17	7	4
Total Umsatz in 1'000 CHF	82.8	159.7	173.9	192.4	184.9
Gewinn/Verlust in 1'000 CHF	+2.8	+23.4	+28.9	+23.6	-3.5

Wettkampfergebnisse 2023

Über die Wettkampfleistungen geben die Newsmeldungen auf der Webseite Auskunft, so dass auf eine detaillierte Berichterstattung verzichtet wird.

Einzel-SM:

An den diversen Schweizer-Einzelmeisterschaften erkämpften sich die TVL-Athletinnen und Athleten nicht weniger als 6 Titel, 11 Vize-Titel und 12 Bronzemedailien.

SM in Teams:

2 Medaillen an den Staffel-SM, wobei sich die Olympische der Männer den Vizetitel holte und 2 Medaillen an der Team-SM mit dem Titel im Dreisprung der Frauen lieferten die Highlights der Staffel- respektive Team-SM. Erstmals fand die Team-SM nur in technischen Disziplinen statt, womit sich die Anzahl zu gewinnende Medaillensätze halbierte. Entsprechend sind die beiden TVL-Medaillen hoch einzuschätzen.

Internationale Meisterschaften:

Anna Rotter und Nick Stadler durften in Espoo, Finnland, an den U23-Europameisterschaften an den Start gehen. Anna erreichte im Weitsprung den 14. Rang und Nick lief mit der 4x400m Staffel in den Final (5. Schlussrang) und erzielte mit seinen Kollegen einen neuen Schweizerrekord (3:05.51).

Das absolute Highlight aus TVL-Sicht lieferte Valérie Guignard ab, welche an der U20-Europameisterschaft in Jerusalem über die 100Hü den Vizetitel holte und damit eine Medaille nach Hause brachte.

Bei den Aktiven vertrat Daniela Gubler die Schweizerfarben im Weitsprung an den European Team-Championships in Polen.

Bei den Berglauf Europameisterschaften in Adelboden, Schweiz, zeigten unsere Masters einmal mehr Spitzenleistungen. Sowohl Daniela Aeschbacher bei den W45, als auch Martin Zürcher bei den M40 holten sich je den Europameistertitel.

SVM:

Mit dem 3. Platz der Männer in der NLB und damit der souveränen Bestätigung des letztjährigen und dem erneuten zweiten Platz der Frauen in der NLC lieferten beide Aktiv-Team Top-Resultate ab.

Die U20-Teams starteten in Castellón (ESP) am Europacup und vertraten die Schweiz auf Europäischer Bühne. Dadurch war ein Start am gleichzeitig stattfindenden U20-SVM nicht möglich.

Bei den U18 erreichten die Männer Rang 7 und die Frauen holten sich vor dem STB den Titel.



SM-Medaillengewinner*innen 2023

1. Rang: Yessic Schibler, NW-SM Indoor, Weit U18, 6.82m
Silvan Ryser, NW-SM U23, Hoch, 2.03m
Silvan Ryser, NW-SM U23, Drei, 14.14m
Daniela Aeschbacher, SM 10km Strasse, W45, 36:23.0
Daniela Aeschbacher, EM Berglauf, W45
Martin Zürcher, EM Berglauf, W40
2. Rang: Daniela Gubler, SM Indoor Aktive, Weit, 6.29m
Daniela Gubler, SM Aktive, Weit, 6.60m
Valérie Guignard, SM Aktive, 100Hü, 13.50"
Nick Stadler, NW-SM U23, 200m, 21.41"
Anna Rotter, NW-SM U23, Drei, 12.23m
Valérie Guignard, NW-SM U20, 100Hü, 13.74"
Oliver Freudiger, NW-SM U20, 400Hü, 54.23"
Joel Binggeli, NW-SM U20, Diskus, 48.28m
Carina Stettler, SM-U16, 80m, 9.90"
Carina Stettler, Viana Sprint 80m, 9.93"
Lena Orell, NW-SM U16 Indoor, Weit, 5.32m
3. Rang: Pascal Furtwängler, SM Indoor Aktive, 1500m, 4:00.80
Julia Chorzepa, NW-SM Indoor, Drei, 10.56m
Pascal Furtwängler, SM Aktive, 1500m, 3:45.57
Anna Rotter, SM Aktive, Drei, 12.16m
Nick Stadler, NW-SM U23, 100m, 10.65"
Fiona Heinzmann, NW-SM U20, Stab, 3.70m
Nils Breuer, NW-SM U18, 110Hü, 14.29
Carina Stettler, NW-SM U16 Indoor, 60m, 7.93" (VL 7.85")
Lena Schneider, NW-SM U16, Speer, 40.79m
Timon Ingold, NW-SM U16 Indoor, Weit, 6.29m
Timon Ingold, NW-SM U16, 100Hü, 13.83"



Bilder: David Spichiger, Andreas Fehr

Viele Topresultate; Podestplätze und Meistertitel

Leichtathletik

Team-Medaillen 2023

1. Rang: Team-SM Dreisprung Frauen, Schnitt 11.74m
Gubler, Rotter, Schmid, Wälti
2. Rang: Staffel-SM, Olympisch Aktive M, 3:15:52
Furtwängler, Stalder, Kaufmann, Naef
Team-SM Dreisprung Männer, Schnitt 13.07m
Ryser, Lichtle, Kleisa, Aebischer
3. Rang: Staffel-SM, 4x100m U18, 42.99"
Schibler, Vogt, Aebischer, Breuer

Schweizerische Vereinsmeisterschaften (SVM)

- Aktive Frauen: 2. Rang NLC, Verbleib in NLC
- Aktive Männer: 3. Rang NLB, Verbleib in NLB
- U20-Frauen: 4. Rang
- U20-Männer: 5. Rang
- U18-Frauen Einzel: 2. Rang
- U18-Männer Einzel: 3. Rang
- U16 Mädchen Einzel: 4. Rang
- U16 Knaben Einzel: 4. Rang
- U14 Mädchen Einzel 22. Rang
- U12 Mixed Mehrkampf. 7 Rang

Nachwuchsprojekte CH-Finals

- UBS Kids Cup Team: 3. Rang U16 W, 8. Rang U16 M
- UBS Kids Cup: Bronze für Timon Ingold
- Swiss Athletics Sprint: Silber für Carina Stettler
- Mille Gruyère: 4. Rang Cassandra Gouttefarde

Auszeichnungen von TVL-Mitgliedern

TVL-Ehrennadel 2023

- Sina Sprecher
- Pascal Furtwängler

Steinibächler Preis 2023

- Valérie Guignard, Talent des Jahres
- Daniela Gubler, Athletin des Jahres
- Nick Stalder, Athlet des Jahres
- Céline Pfeiffer, Strassenläuferin des Jahres

Vereinsrekorde von TVL Athleten/innen

- Daniela Gubler, Weit, 6.64m
- Valérie Guignard, 100Hü, 13.23"
- Fiona Heinzmann, Stab, 3.70m
- Joel Binggeli, Diskus 1.75kg, 49.17m
- Mani Anker, Speer 700g, 50.44m

Freunde der Berner Leichtathletik Nachwuchsförderpreis (BLV) Valérie Guignard

LA-Vorstand 2023 / 2024

Vorstand 2023

Christian Stephan (Präsident bis Nov 23), Martin Hofer (Präsident seit Nov 23), David Spichiger (Leistungssport), Nadine Reber (Finanzen), Oliver Schörlin (Verbandsgeschäfte), Markus Jegerlehner (Kleider), Dario Kaufmann (Kommunikation), Daniela Gubler (Beisitz).

An der LAAP 2023 trat Christian Stephan als Präsident der TVL-Leichtathleten zurück. Wir danken Christian ganz herzlich für die weitsichtige Führung des Vereins in den vergangenen 3 Jahren, in denen sowohl sportlich wie auch organisatorisch/strukturell viel erreicht werden konnte. Als Nachfolger hat Martin Hofer das Präsidium per November 2023 übernommen.

David Spichiger, Christian Stephan



Nicole Jarolimova beim Diskuswerfen



Valérie Guignard beim Hürdenlauf

Neuer Präsident TVL-Leichtathletik

Liebe Mitglieder der TVL-Gemeinschaft

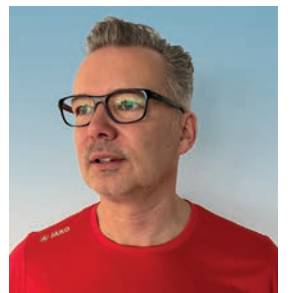
Ich freue mich, mich euch vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Martin Hofer, ich bin 52 Jahre alt und lebe gemeinsam mit meiner Familie im Seeland. Im November 2023 wurde ich an der LAAP stolz zum neuen Präsidenten der TVL-Leichtathletik gewählt, und es ist mir eine Ehre, diese spannende Aufgabe zu übernehmen.

Die Frage, warum ich dieses Amt angenommen habe, ist sicherlich berechtigt. Meine Motivation liegt nicht darin, alles zu verändern, sondern vielmehr darin, das Bewährte aufzunehmen und gemeinsam mit euch allen auf den nächsten Level zu heben. Die Betonung liegt dabei auf Gemeinsamkeit. In unserem Vorstand sind wir ein eingespieltes Team mit ganz viel Erfahrung in verschiedenen Chargen, und ich bin davon überzeugt, dass wir durch Zusammenarbeit und Zusammenhalt weiter Großes erreichen können.

Mein Dank gilt dem gesamten Vorstand sowie allen Mitgliedern für das Vertrauen, das sie mir entgegenbringen. Ich freue mich darauf, mit euch allen diese spannende und vielseitige Aufgabe anzugehen. Unsere Gemeinschaft besteht aus tollen Menschen und leidenschaftlichen Sportlern. Lasst uns zusammen die Leichtathletik beim TVL weiter aufblühen und gemeinsam großartige sportliche Erfolge feiern. Ich freue mich auf eine erfolgreiche und positive Zusammenarbeit.

Mit sportlichen Grüßen

Martin Hofer, Präsident TVL-Leichtathletik



Bilder: David Spichiger, Andreas Fehr

Team Dreisprung Frauen an der SM

U20 Team an der SVM

RG / Gymnastik

Wettkampfgymnastik

An unserer Matinée anfangs 2023 mussten wir schweren Herzens von vielem und vielen Abschied nehmen. Im Vorstand trat unsere langjährige, zupackende und topmotivierte Frau für die Anlässe zurück. Schoni Prado hat in über 20 Jahren alle unsere Jahresanlässe, Sommertreffen und Trainingslager mit viel Liebe zum Detail ausgerichtet und Elternteile aus dem Verein für Mithilfe und Beiträge zum Buffet motiviert. Wir verlieren in ihr eine tragende Kraft für die so wichtigen, vereintragenden Events. Nochmals ganz herzlichen Dank an dieser Stelle. Für sie konnten wir bis dato zu unserem grossen Bedauern keinen Ersatz finden.

Dann mussten wir ein weiteres langjähriges Vorstandsmitglied verabschieden. Beat Rihm übernahm von 2013 an die Kassenführung stets präzise und ohne jede Beanstandung und behielt diese, auch nachdem seine Tochter aus dem Verein ausgetreten war. Er hatte nun nach 10 Jahren für 2023 seinen Rücktritt gegeben. Wir sind ihm zu grossem Dank verpflichtet, dass er uns all die Jahre so hervorragend unterstützt hat. Zum Glück konnten wir in Natascha Fischer und Samia Leopizzi zwei Mütter aus der Gruppe Gymnastik Mini finden, die sich neu an das Abenteuer der Kassenführung wagen.

Des Weiteren mussten wir leider auch von vier Trainerinnen Abschied nehmen. Namentlich sind das Milena Martinec, Isabelle Stöckli, beides Trainerinnen der Gruppe Jugend, Amandine Berger, Gruppe Mini und Taisia Mühlethaler, Balletttrainerin. Auch ihnen ein grosser Dank für ihren jahrelangen Einsatz als Trainerinnen. Wir werden euch vermissen. Da wir leider bis zur Hauptversammlung keinen Ersatz für sie finden konnten, mussten wir die uns zur Verfügung stehenden Kräfte bündeln und haben daher die Trainings der Gruppe Gymnastik Jugend und das Techniktraining bis auf Weiteres eingestellt. Wir bleiben jedoch offen und hoffnungsvoll, dass sich im Laufe des Jahres neue Trainerinnen finden.

An der Matinée durfte die Gruppe **Gym Jugend** zum traurigen Abschluss ihre Wettkampfkür vorführen und noch eine vorbereitete Show zum Thema zeigen. Sie wurden mit grossem Applaus verdankt und verabschiedet.

Gym Einsteigerinnen

Bei den Jüngsten im Verein, nämlich der Gruppe Einsteigerinnen, hat sich dieses Jahr viel getan. Nach dem ersten Auftritt am Matinée zum Thema „Monster“ als kleine Krokodile in der Neufeldturnhalle machten sich die Kleinsten gleich ans Üben mit Handgeräten, nämlich dem Reif. Zuzana wurde fortan von Siobhán als zweite Trainerin unterstützt. Im Trainingslager über Auffahrt hat die Gruppe, damals bestehend aus fünf Turnerinnen, gleich alle drei Tage mit grosser Begeisterung teilgenommen und das ohne grössere Heimwehkrise! Eine Show mit Reif stand auf dem Programm. An

ihr wurde gefeilt bis sie sich sehr gut bei der Abschlussvorführung vor den Eltern am Ende des Lagers zeigen liess. Mit der ersten guten Erfahrung als Gruppe wurde auch gleich beschlossen zu expandieren und so wurden nach den Sommerferien neun weitere Mädchen aufgenommen. Im Training wurden spielerisch und tänzerisch Grundelemente der Gymnastik geübt. Aufgrund grosser Nachfrage wurden nach den Herbstferien nochmals Mädchen in die Gruppe aufgenommen. Sie trainieren mittlerweile manchmal in zwei Gruppen, die älteren, bereits erfahrenen, dürfen sich mit anspruchsvolleren Elementen und vor allem mit Handgeräten befassen. Der Jahresabschluss wurde dann auch tänzerisch, jedoch auf eine etwas andere Art, nämlich mit einem gemeinsamen Schlittschuhausflug ins Weyerli gefeiert. Im Training hat die Gruppe schon die nächste Kür vorbereitet - wir sind gespannt auf den nächsten Auftritt im neuen Jahr.

Gym Mini

Auch für die Gym Mini begann das Jahr mit einem Auftritt an der Matinée, an welcher sie in die Welt der Monster eintauchten. In der ersten Jahreshälfte standen dann hauptsächlich Elemente wie Rad, Bögli, Pirouetten, Gleichgewichtsübungen, Stände und Standwaage auf dem wiederkehrenden Trainingsprogramm. Im traditionellen Trainingslager über Auffahrt in Jegenstorf übten die Minis an ihrer neuen Kür ohne Handgeräte und durften sich daneben mit der Reiftechnik auseinandersetzen. Daneben galt es andere Sportarten wie Parcours, Volleyball oder Ballett kennenzulernen. Natürlich gab es neben dem Training auch noch vieles Andere das Spass machte, sei es um die Halle herum oder in der Zivilschutzanlage an den Abenden mit viel Spiel und Spass. Die neue Kür zu Musik vom Film «Oben», bei der auch gekonnt Luftballons zum Einsatz kommen, riss die Zuschauer bei der Schlusssauführung in den Bann.

Nach den Sommerferien stand dann der **Rothrister-Cup** auf dem Programm; der Anlass, an dem wir in den letzten Jahren wegen brütender Hitze meistens verzweifelt Schatten und Erfrischung gesucht haben, war dieses Jahr von strömendem Regen geprägt. Die Vorführungen ohne Handgeräte und damit die Kür der Jugend finden an diesem Anlass stets im Freien statt und weil es dieses Jahr so stark regnete, musste das Wasser zwischen den Vorführungen mit Besen vom Wettkampffeld gewischt werden. Die Mädchen waren aufs Äusserste gefordert und klatschnass, haben sich aber bestens behauptet. Ein Teil der Gym Einsteigerinnen, motiviert von deren Leiterin Zuzana, trotzte ebenfalls dem unwirtlichen Wetter und feuerte die tapferen Minis unter ihren Regenschirmen aus vollem Hals an. Trotz oder vielleicht gerade wegen des schlimmen Wetters wird der Wettkampf für die Gymnastinnen immer in Erinnerung bleiben. Die weiteren Wettkämpfe wurden aus verschiedenen Gründen abgesagt und stattdessen an der bestehenden Kür gefeilt und sich auf die Show für die nächste Matinée vorbereitet.

Gym Aktive

Die Gym Aktive traten dieses Jahr zum ersten Mal in der Formation eines «Teams» auf. Dies ist eine eher neue Kategorie bei der 3-5 Turnerinnen auftreten. Im Trainingslager haben sie mit viel Elan an ihrer Kür mit Ball und Stofftuch gefeilt. Der erste Wettkampf stand dann auch schon vor den Sommerferien vor der Tür, nämlich das Turnfest Breitenbach. Leider konnte das gesamte Team krankheitshalber nicht auftreten, aber Emilia und Siobhán zeigten ihre zu Zweit Kür ohne Handgeräte. Am Rothrister-Cup war es dann soweit, da konnte das Team zum ersten Mal als solches auftreten, diesmal zu dritt. Das Team kann stolz sein auf den Auftakt als solches, wurde es doch mit der guten Note von 8.82 bewertet.

Bei den **Nordwestschweizer Meisterschaften (NWS)** in Niederrohrdorf stand das Team, diesmal endlich zu viert, wieder am Start. Der Tag war lang und anstrengend, mussten die Turnerinnen doch schon um 5:30 Uhr auf den Zug! Das benannte Ziel war, die Bewertung vom tänzerischen Ausdruck zu verbessern, was ganz klar gelang, auch wenn sonst leider ein Ballverlust in Kauf genommen werden musste, was dann natürlich zu einem Punktabzug führte. Dennoch war es ein sehr gelungener Tag, der vor der Rückfahrt noch mit einem Fotoshooting garniert wurde. Gegen Ende des Jahres bereitet sich die Gruppe mit viel Kreativität und grosser Freude auf die Shows zum Thema Zeit an der Matinée im 2024 vor. Wir freuen uns noch auf viele Vorführungen der Gruppe.

Rhythmische Gymnastik

Das Jahr 2023 war auch für die beiden Chiariello Schwestern, welche anfangs in der RG/Gym Länggasse gestartet sind, jetzt aber im Regionalen Leistungszentrum Biel Bienne (RLZ) Rhythmische Gymnastik auf Weltniveau trainieren, sehr bewegt: **Sophia Carlotta Chiariello** (2008) kann auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken, während ihre ältere Schwester **Livia Maria Chiariello** (2005) diese Saison verletzungsbedingt an sämtlichen Wettkämpfen aussetzen musste.

Als Saisonauftakt wartete Sophia Carlotta im Februar 2023 im ungarischen Budapest mit einem fulminanten Auftritt auf und es gelang ihr Historisches: Sie gewann die erste Mehrkampf-Einzel-Medaille (Silber) für die Schweiz auf der höchsten Wertungsstufe, der F.I.G. (Fédération Internationale de Gymnastique). Nach diesem Sieg doppelte sie am Tag darauf nach und gewann in den Gerätefinals die Goldmedaille mit dem Band und Silber mit Ball. Bald darauf ging es nach Athen, Griechenland wo sie an einem grossen Turnier, dem Aphrodite Cup teilnahm und sich unter herausragenden rund 80 Athletinnen in die Top 15 turnte. Die Wettkampfsaison wurde mit einem kleinen, aber international sehr renommierten Wettkampf in Deutschland weitergeführt, wo sie sich einer angesehenen



Sophia Carlotta Chiariello kann auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken

Fachjury präsentierte und unter den Juniorinnen gar Finalteilnahmen erturnte. Die letzte internationale Etappe vor den Schweizermeisterschaften stellte der F.I.G. Wettkampf Wild Beauty Cup in Montenegro dar. Nachdem Sophia das Podest im Mehrkampf knapp verpasste, zeigte sie sich in den Gerätefinals kampfeslustig und sichert sich mit allen vier Geräten die Silbermedaille. Von der Jury wurde sie zusätzlich zur Miss Execution (Ausführung) gekürt, eine besondere Auszeichnung.

An den Schweizermeisterschaften der Rhythmischen Gymnastik im Juni 2023 konnte Sophia erneut brillieren und gleich vier Schweizermeistertitel nach Hause tragen. Sie gewann Gold im Mehrkampf, sowie auch in drei Gerätefinals (Reif, Ball, Band). Nur mit den Keulen musste sie aufgrund von kleinen Unsauberkeiten die Silbermedaille entgegennehmen. Nach einer Sommerpause absolvierten Livia und Sophia ein Trainingslager in Schmiden, Deutschland. Danach ging es für Sophia im November wieder los mit einem Internationalen F.I.G. Wettkampf in Ghent, Belgien: Beim Happy Cup sicherte sie sich die Bronzemedaille im Mehrkampf. Nach mehreren vierten Rängen in den Vorjahren an diesem Turnier ist die diesjährige Bronzemedaille eine besondere Genugtuung. Der Abschluss des Jahres stellte für Sophia der internationale F.I.G. Wettkampf in Ljubljana, Slowenien dar. Dort gewann sie im Mehrkampf die Goldmedaille sowie in den Gerätefinals zwei weitere Gold-, eine Silber- und eine Bronzemedaille.

Nächstes Jahr wird Sophia Carlotta Chiariello in der ältesten Kategorie, der Elite, turnen. Livia steht nach der schwierigen Fussoperation im Juli wieder in den Startlöchern und wird sich mit grosser Energie erneut ans Trainieren wagen. Wir wünschen den beiden ganz viel Erfolg in 2024.

Nora Fritschi und Marlene Wolf



Strahlende Gym Gruppe Einsteigerinnen



Einsteigerinnen mit geglätteter Pyramide



Gym Mini im Trainingslager



Gym Aktive im Trainingslager



Gym Aktive mit toller Präsentation



Nora Fritschi wird als neues Ehrenmitglied von der Gruppe gefeiert

Engagement. Leidenschaft. Bis ins Ziel.



einfach. klar. **helvetia**
Ihre Schweizer Versicherung

helvetia.ch



Martin Lyner
Generalagent

Generalagentur Bern
T 058 280 74 15, M 079 653 73 93
martin.lyner@helvetia.ch



Pierre John
Kundenberater

Generalagentur Bern
T 058 280 74 34, M 079 572 31 05
pierre.john@helvetia.ch

Inserat zugunsten Handball



ELEKTRO-, TELEFON- UND EDV-INSTALLATIONEN

ROLF GERBER AG BERN
BERCHTOLDSTRASSE 37 | POSTFACH | 3001 BERN
TELEFON 031 307 76 76
INFO@ROLFGERBER.CH | ROLFGERBER.CH

IHR BERNER ELEKTRIKER

Inserat zugunsten Handball

wasem
www.wasem-consulting.ch

Inserat zugunsten Handball



HAST DU GEWUSST, DASS KRAFTTRAINING IM KINDESALTER SICHER IST UND EFFEKTIV FÜR DIE VERLETZUNGSPRÄVENTION UND LEISTUNGSSTEIGERUNG?

In der Prävention sowie zur Vermeidung von Verletzungen und Überlastungsschäden am Bewegungsapparat hat die Sportmedizin einen wichtigen Stellenwert. Wir bieten in der Swiss Sportclinic sportmedizinische Untersuchungen, Beratungen sowie eine umfassende Diagnostik im Verletzungsfall mit der entsprechenden individuellen konservativen oder operativen Therapie und Rehabilitation an.

HAST DU GEWUSST, DASS SPORT EIN AUSLÖSER FÜR ASTHMA SEIN KANN?

Eine normal funktionierende Atmung ist für die Leistungsfähigkeit essenziell. Neben Allergikern sind auch Sportler:innen einem erhöhten Risiko ausgesetzt, eine entzündlich bedingte Atemwegserkrankung - Asthma bronchiale - zu entwickeln. Daher ist es auch bei Sportler:innen sinnvoll, Beschwerden wie Engegefühl der Brust, Husten oder Atemnot abzuklären.

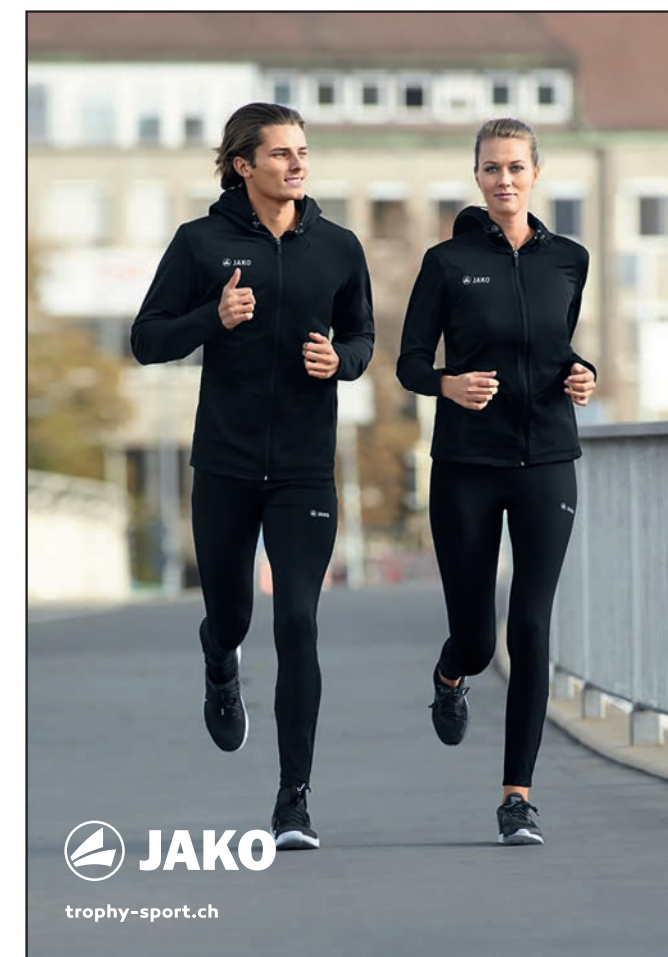
In der Swiss Sportclinic findest Du ein einzigartiges Zusammenspiel von Spezialisten aus verschiedenen Fachrichtungen. Als Partnerin des TV Länggasse Bern unterstützen wir Dich gerne.

SWISS SPORTCLINIC
STADION WANKDORF

SEMPACHSTR. 22
CH-3014 BERN

031 332 66 77
SSC@SWISS-SPORTCLINIC.CH

Inserat zugunsten Leichtathletik



JAKO
trophy-sport.ch

Dein Running Spezialist

Wir sind Ausrüstungspartner
vom TV Länggasse Bern

TROPHY
BIKE & SPORT

Hallmattstrasse 4
3018 Bern

Inserat zugunsten TVL

Cheerleader



TVL Cheerleader – 2023

Die Athlet*innen der TVL Cheerleader haben 2023 viel erlebt und erreicht.

Auch bei der Auswahl in die Schweizermannschaft konnten die Berner brillieren und somit ist die Hauptstadt auch bei der nächsten Teilnahme der Schweiz an der Weltmeisterschaft vertreten.

Wir sind stolz auf die Leistungen aus der Saison 22 / 23 und schauen mit grosser Vorfreude auf die Wettkampfsaison 23 / 24.

Go Capitals, let's go!

Unser Traum von der eigenen Halle

Mit unseren Teams den Capital Hornets, Capitals Wasps, Capital Bees, Capital Bugs und Capital Bumblebees sowie den Groupstunts, möchten wir dieses Jahr die Gelegenheit nutzen, dir ein grosses Anliegen näher zu bringen:

Wir sind auf der Suche nach einer eigenen Halle, in der wir all unsere Trainings an Wochentagen und -enden durchführen können. Aufgrund unserer besonderen Anforderung um effektive Trainings, Fortschritt und insbesondere die Sicherheit der Athlet*innen gewährleisten zu können, suchen wir eine Fläche mit folgendem Profil:

Diese Immobilie suchen wir

Variante 1

Quadratmeter: Mindestens 200m²
 Platzaufteilung: 1x freie Fläche fürs Training (à 13 x 12m)
 Mindestens 10m² für Materiallagerung
 Höhe: Mindestens 5 m über der freien Fläche, ohne Verstrebungen
 Boden: Ebenerdig, ohne Säulen

Variante 2

Quadratmeter: Mindestens 400m²
 Platzaufteilung: 2x freie Fläche fürs Training (à 13 x 12m)
 Mindestens 10m² für Materiallagerung
 Höhe: Mindestens 5 m über der freien Fläche, ohne Verstrebungen
 Boden: Ebenerdig, ohne Säulen

Infrastruktur

Lage:
 Stadt oder Agglomeration Bern, Bus- oder Tramanschluss von Bahnhof Bern, falls nötig kurze Zugstrecken Möglich, maximal 5' Fussweg vom Bahnhof entfernt.

Benötigt:

- Mindestens 1 WC, wenn möglich mehrere oder einen Anschluss, um eine Toilette zu montieren.
- Mindestens 2 Parkplätze (Ggf. Gemeinschaftsnutzung möglich, siehe Nutzungsprofil).
- Fliessendes Wasser
- Heizung oder gute Isolation
- Stabile und/oder belastbare Baustruktur (aufgrund hoher Bodenbelastung).

Wünschenswert:

- Lüftung
- Dusche(n)
- Gutes Licht
- Küche
- Aufenthaltsraum



Solltest du die passende Immobilie im Hinterhof stehen haben oder falls du uns einen Tipp geben kannst: hornets@tvlcheerleaders.ch

Wir sind dankbar für jede Hilfe!

Wenn du mehr über unseren Sport und die TVL Cheerleader erfahren möchtest, besuch uns auf Instagram oder auf unserer Webseite:

Talitha Jakob

Instagram



Webseite



Handball

Liebe Handballfreunde*innen, liebe Handballer*innen, liebe Eltern

Die Saison 2023/24 wird beim Drucken dieser Revue bereits «passé» sein. Aktuell stehen unsere Mannschaften auf den Plätzen 1 – 2 – 5 – 5 – 7 – 7 (beginnend bei den U15 Junioren und endend in der 2. Liga)! So wie vermutlich unsere grossen Vorbilder der Nationalmannschaft sich für die Handball EM in Deutschland im Januar 2024 einiges vorgenommen haben, so hatten auch wir Diverses in der vergangenen Saison beabsichtigt. Vieles ist uns grossartig gelungen, anderes noch nicht wie gewünscht. Vieles werden wir uns für die nächste Saison wieder vornehmen!

Einmal mehr ist herauszustreichen, mit welchem fantastischen «Effort» unsere Juniorenabteilung den Handball-Sport im Grossraum Bern in schöner Breite weiterbringt. Oft standen unsere Juniorenmannschaften einer Mannschaft gegenüber, welche aus einer ganzen Region die besten (oder noch vorhandenen) Spieler in einer Spielgemeinschaft vereinte. Dies ist eine besorgniserregende Entwicklung für unseren Sport.

Augenfällig waren auf dem Feld die Unterschiede bezüglich dem Spielverständnis und auch der Spielkultur der Junioren zu beobachten. Hier konnten wir mit unserer TVL typischen «DNA» wunderbar punkten. Mehrheitlich ging entsprechend der Gegner ohne Punkte auf die Heimreise. Die Zuschauer kamen jedoch in den Genuss einer gelebten, coolen und fairen Handballspielkultur in unserer Heimhalle. Ich empfehle der ganzen TVL Familie einen Besuch eines unserer Handballnachmittage – am besten an einem TVL Handball-Day, wenn fast alle Spielklassen vertreten sind!

Bei den Aktiven ist die Meisterschaft (bis zum Redaktionsschluss) schnell erzählt: Nach vorne (noch) nicht die sich gesetzten Ziele erreicht und gegen hinten solide abgesichert. Mit den Junioren der U19 konnten wir aus der gemeinsam mit dem BSV Bern geführten «SG Handball Bern» einen soliden Block in der 4. Liga starten lassen. Die Zukunft wird uns zeigen, wie weit diese Reise geht.

Als Verein sind wir in unseren kommunalen Strukturen gefangen – der Wunsch nach mehr wäre gross. Realistisch betrachtet ist die Chance, an die «alten» erfolgreichen Zeiten anzuknüpfen, eher klein. Eine noch grössere Breite scheitert meistens an der Infrastruktur. (Zu) Gross sind für einen Quartierverein auf allen Ebenen die Hürden und Herausforderungen – angefangen bei der Hallen-Situation auf dem Platz Bern. Hier gibt es für den TV Länggasse Bern schlicht zu wenig geeignete Trainingshallen mit freien Kapazitäten zu vernünftigen Zeiten und Preisen. Wird, was selten genug der Fall ist, von der öffentlichen Hand in eine neue Halleninfrastruktur investiert, so werden diese leider allzu oft mit wenig Weitsicht in zu geringen Dimensionen gedenkt, geplant und realisiert. Selbstverständlich genügen diese in den meisten Fällen für den Schulsport, aber leider nicht für mehr. Im Spitalacker sollte nun wenigstens auf Initiative der Benutzer der Tribüne der Holzbalken entfernt und so endlich eine freie Sicht auf das Spielfeld ermöglicht werden.

Auch die gesellschaftlichen Veränderungen bedeuten zusehends eine grosse Herausforderung für uns Vereine. Die Bereitschaft mitzutragen und Verantwortung zu übernehmen, ist geschwunden. Es wird leider nur selten die Frage gestellt «Wie kann ich mithelfen», sondern eher «was erhalte ich dafür» – Team bedeutet dann meistens «Toll ein anderer macht's»! Unser Verein basiert auf seinen Mitgliedern. Wollen wir uns sportlich weiterentwickeln, sind wir auf das Engagement von allen angewiesen. Egal ob aus Dankbarkeit, um etwas zurückzugeben, oder weil dies einfach selbstverständlich wäre!

Entsprechend möchte ich an dieser Stelle ALLEN kleinen und grossen Helfern, Denkern und Lenkern danken!

Liebe Manuela, Barbara, Mirjam, Claudia, Ueli, Martin, Stephan, Mischa, Vinz Hans-Ruedi, Bernhard, Patric, Christian, Martin, Tobias Dario, Rolf, Toni, Mathias, Patrick last, but not least Urs – so wie viele weitere Namen, welche jetzt hier nicht erwähnt wurden! Euch allen gilt mein herzliches Dankeschön!

Auch allen grossen und kleinen Handballspieler*innen und allen Eltern möchte ich an dieser Stelle herzlich danken für die großartige und faire Atmosphäre an unseren Spielen. Dies ist der Kitt einer offenen und freien Gesellschaft mit einem gesunden Zusammengehörigkeitsgefühl!

Ende dieses Jahres findet die IHF-Europameisterschaft der Frauen in den drei Ländern Österreich, Ungarn und der Schweiz statt! Toller Handball wird in Basel, in hoffentlich einmaliger Atmosphäre geboten. Der TV Länggasse Bern freut's, dich bereits im Vorfeld über den Ticketvorverkauf zu orientieren.

Auch kannst du uns und den SHV beim Vorverkauf unterstützen und erst noch davon profitieren! Ab sofort können 3 Packages auf folgender Webseite «<https://www.handball.ch/de/heim-em-frauen-2024/>» zum ermässigten Preis erworben werden: Bitte mit unserem Vereinscode TV Länggasse Bern «EHF2024-W-bEqMb» bestellen!

Zu guter Letzt: Wir Handballer feiern in diesem Jahr unser nicht selbstverständliches 90jähriges Bestehen im TV Länggasse!

Herzlichst

Sacha Wasem, Präsident TV Länggasse Handball

Save The Date:

16.08.2024 «Der Sponsorenlauf der Handballer» im Neufeld-Stadion!



2023 – ein rundum erfreuliches Handballjahr bei den U7 bis U15

In Stichworten:

- Grosses Interesse am Handball und unseren Trainings, unsere knappen Hallenstunden sind sehr gut gefüllt. Die Wartelisten, welche wir auf einigen Stufen einführen mussten, sind die Kehrseite der Medaille.
- Tolle Leistungen, u.a. mit dem Wiederaufstieg der U15 A in die zweithöchste nationale Spielklasse (Inter) und 7 Spielern, welche für die Regionalauswahl 23/24 selektioniert wurden.
- Ein starkes Leitungsteam mit stets 2 Trainer:innen in den Hallen und engagierte Eltern
- 2 intensive, erlebnisreiche 4-tägige Trainingslager, welche von der TVL-Zunft finanziell unterstützt wurden – ganz herzlichen Dank!

Freuen wir uns am vielen Positiven! Die Hallenproblematik lässt sich kurzfristig nicht ändern: Schwierigkeiten bereiten uns die fehlenden Hallenkapazitäten im Winterhalbjahr, wenn unsere Leichtathleten die Hallen im Gym Neufeld wieder beanspruchen und die Planungsmängel in der neuen Spitalackerhalle, welche uns in jedem Training, jedem Heimspiel ärgern und wesentlichen Mehraufwand verursachen.

Wie immer erstreckt sich der Bericht für die Revue über 2 Meisterschaftszyklen: Im Handball dauert der Meisterschaftsbetrieb jeweils vom September bis April des nächsten Jahres. Das Berichtsjahr umfasst deshalb stets 2 Meisterschafts-Hälften.

In den Alterskategorien sind jeweils 2 Jahrgänge zusammengefasst. Bei den U15 und teilweise auch den U13 konnten wir im 2023 erfreulicherweise je 2 Mannschaften stellen und die Kinderhandballturniere für U11, U9 und U7 besuchen wir stets mit mehreren Teams.

U7 bis U11 - Einstieg mit vielseitigen Spielformen vom 3:3 bis zum 5:5

Die Kinder mit den Jahrgängen 2013 und jünger trainieren unter dem Label «Freiwilliger Schulsport» jeweils am Mittwochnachmittag in den Hallen Hochfeld und Länggasse.

Im «Mini»-Kurs (Jg. 2017 und jünger, Leitung Claudia Schoch, assistiert von Elias Loosli und Jael Schoch) ist es unser Ziel, altersgerechte und vielfältige Bewegungserlebnisse und den Zugang zu den Ballspielen mit den Händen zu vermitteln.

In den Kursen «Midi» (Jg. 2015/16, Leitung Leonie Rohrer und Luisa Thomann) und «Maxi» (Jg. 2013/14, Leitung Martin Strupler, assistiert von Tochter Sophie oder Ivan Severdija) wird der Fokus auf verschiedene Ball- und Laufspielformen sowie Übungen zur Verbesserung der Bewegungskoordination gelegt. Zielformen sind Softhandball (mit weichen Bällen wird auf Unihockeytore gespielt) bzw. Kinderhandball bei den Älteren – hier spielen wir mit gepumptem Ball auf höhenreduzierte Tore und mit einem verkleinerten Torkreis.

Der TVL als erfolgreicher Organisator von Kinderhandball- und U13-Turnieren

Die bewährten Organisatoren unseres alljährlichen Kinderhandballturniers Ueli Strupler, Patric Marbot und neu Markus Peek bieten auch im neuen Jahr, am 24. März 2024, mit ihrem Helferteam wieder Spielgelegenheiten für unsere zahlreichen U7 bis U11 zusammen mit gut 100 Kindern aus anderen Vereinen. Wer wissen möchte, was unsere Jüngsten schon können, kommt zwischen 9 und 14 Uhr in die Hallen des Neufeld-Gymnasiums. Für Speis und Trank sorgt unser improvisiertes, aber vielseitiges Beizli, geführt von Patrics Frau Claudia und ihrer Familie.

Familiäres Gesamtengagement ist im TVL-Handball verbreitet. Herausragend dabei die Familie Schoch/Wüthrich: Mami Claudia im Vorstand und Leiterin der U7, Papa André als Coach an den Kinderhandballturnieren, Jael als Assistentin bei Mama, Schiedsrichterin und Zeitnehmerin an den Turnieren, Moris als «Vielspieler» bei den U15 A und B, Schiedsrichter/Zeitnehmer an den Turnieren und Liam, mit Jg. 14 der Jüngste, als unermüdlicher Kämpfer und erfolgreicher Torschütze bei den U11.

Der TVL hat im 2023 4x die U13-Turniere im U13-Spielbetrieb organisiert, reibungslos und zur Zufriedenheit aller Gastmannschaften. Ueli Strupler, Philipp Wegelin mit Fredy Fuchs und Urs Münger zusammen mit jungen Schiedsrichtern und Zeitnehmern aus den U17 und den U15 bilden ein eingespieltes Team. Ganz herzlichen Dank allen, welche den Kindern die tollen Spiel- und Gemeinschaftserlebnisse ermöglichen!

U13 – gute Erfahrungen mit einem verbandsunabhängigen Turnierbetrieb in der Region

Für die Saison 22/23 übernahmen Vinzenz Friedli und Patric Marbot, beides Väter von U13-Buben und ehemalige Spitzenhandballer. Assistiert wurden sie von den TVL-Nachwuchsspielern Leo Thormann und Sven Roth. Im Frühling 2023 gab es den üblichen Umbruch: Vinzenz wechselte zusammen mit Sohn Maurice (Jg. 2010 und bereits in der Regionalauswahl) zu den U15 und Patric Marbot übernahm die Führung der U13, unterstützt vom U17-Junior Leo Thormann und von Kö Vollenweider. Patric fasst zusammen:

«Es mussten etliche Leistungsträger:innen, die zu den U15 gewechselt haben, ersetzt werden. Das Talent wie auch die Motivation sind vorhanden. Dies kann in den Trainings beobachtet werden; ab Sommer 2023 konnten praktisch sämtliche Trainings in Vollzahl absolviert werden. Dies motiviert auch das Trainierteam die Herausforderung anzunehmen, mit 18 Jungs interessante und lehrreiche Trainings zu gestalten und dies manchmal nur in einer Hallenhälfte! Die ersten Trainingsmonate in der neuen Saison wurden dazu genutzt, um die "Neuen" zu integrieren. Aus dem freiwilligen Schulsport der Länggasse (U11) stiessen 8 Jungs dazu sowie zwei weitere von extern. Leider haben wir in dieser Saison keine Mädchen dabei! Die Integration verlief sehr gut. Die ehemaligen U11-Spieler haben sich rasch an das höhere Tempo und die Intensität gewöhnt, so dass auch innerhalb der Mannschaft ein gesunder Konkurrenzkampf herrscht. Aber auch die bisherigen U13-Giele haben viel zum guten Gelingen beigetragen.



Beide U13-Teams zusammen mit ihren Trainern Patric und Kö

Handball



Elias und Moris U15 als Zeitnehmer bei den U13

In dieser Saison spielen wir bereits zum zweiten Mal eine eigene Turniermeisterschaft. Diese wurde vor 2 Jahren von Martin Strupler ins Leben gerufen, da der Schweizerische Handballverband (SVH) in der letzten Saison keine Turniere auf Stufe U13 angeboten hat. Wir vom TV Länggasse waren und sind weiterhin der Meinung, dass der Turniermodus die bessere Variante ist, um auf dieser Stufe zu lernen und die Begeisterung für den Handballsport bei den Jungen aufrechtzuerhalten. Die Turniermeisterschaft, welche ausserhalb des SHV gespielt wird, ist in zwei Stärkeklassen unterteilt. Wir spielen in der höheren Stärkekategorie mit Visp, Ins sowie Balsthal/Oensingen.

Jeder Verein richtet pro Saison zwei Turniere aus. Wir vom TVL haben, wie oben erwähnt, deren 4 übernommen. Dies bedeutet, dass wir hinter den Kulissen mehr Aufwand betreiben, Hallen reservieren und bezahlen, Spielpläne erstellen, Schiedsrichterinnen sowie Zeitnehmer aufbieten und nicht zuletzt auch die Buvette betreiben. Auch vom ganzen U13-Team inklusive Trainer ein riesengrosser Dank dem Organisationsteam!

Die Resultate der Turniere können sich sehen lassen. Wir konnten bis auf das erste Turnier alle weiteren auf dem ersten Rang abschliessen. Zwei Heimturniere haben wir gar auf dem ersten und zweiten Rang abgeschlossen, da wir an den Heimturnieren zwei Mannschaften stellen können. Die Resultate sind auf dieser Stufe zweitrangig. Die individuelle Förderung sowie das kollektive Zusammenspiel stehen im Vordergrund.»



U15 B mit ihren Betreuern Manuela und Martin

Die U15 entwickeln sich zu einem spielerisch-taktisch sehr starken Team

Januar bis Mai 2023: Nach einer souveränen Herbstrunde und klar gewonnenen Aufstiegsspielen können wir mit den **U15 A** ab Januar 2023 zum 2. Mal hintereinander das Abenteuer INTER (zweithöchste nationale Spielklasse) anpacken, diesmal mit dem hochgesteckten Ziel oben zu bleiben. Jetzt sind wir etwas ans Harz gewöhnt – der Gebrauch ist im INTER Verbandsvorschrift –, denn in einem unserer 3 Wochentrainings können wir mit Harz trainieren. Unser Team ist allerdings sehr jung: Nur 4 Spieler mit dem älteren U15-Jahrgang 2008 sind dabei: Rafi, Marlon, Manu und Ben. Mit den 2009ern kommt allerdings ein starker Jahrgang nach. Auch wenn sich die Jungen gut entwickeln, reicht es nicht zum Ligaerhalt. Weil Verletzungen und Krankheit uns dezimieren, ist Rafi oft der einzige 2008er auf dem Platz. In der 6er-Gruppe werden wir nur 5. und steigen wieder in die 1. Stärkekategorie der Region ab.

Angesichts des guten und breiten Kaders ist klar: Das Ziel für die Herbstrunde von September bis Dezember kann nur **AUFSTIEG** heissen.

Erstausstark ist das Abschneiden der **U15 B**. Obwohl stets wesentlich jünger und körperlich unterlegen, konnte das von Manuela Bregy organisatorisch begleitete Team an der Spitze der 2. regionalen Stärkekategorie problemlos mithalten und belegte Ende Saison mit 13 Siegen, 1 Unentschieden, 1 Niederlage den 3. Rang, nur 1 Punkt hinter Gruppensieger Ostermundigen. Und an allen Spielen im Einsatz: Yasin und Joël T.!

Nach nur 1 Woche Pause begann Mitte Mai die Vorbereitung auf die Saison 2023/24 der beiden U15-Equipen. In den beiden Kadern 2 Mädchen und 21 Knaben, als Trainer:innen im Einsatz: Mirjam Strupler Leiser, Joel Jufer, Sven Roth, Vinzenz Friedli, Goalietrainer Ivica Severdija und der Schreibende, bei welchem die Verantwortung für die Trainingsplanung und die Koordination liegt.

Schon im den Trainingsspielen und einem Turnier mit Mannschaften aus der höchsten nationalen Spielklasse «Elite» konnten wir feststellen, dass die **U15 A** sich prächtig entwickelt: Wir gewannen gegen die höherklassierten Teams des BSV, von Wacker Thun und Lyss. Inoffiziell sind wir bei den U15 die Nr. 1 im Kanton.

Entsprechend erfolgreich gestaltete die U15 A auch die Herbstrunde: 8 Spiele, 8 Siege. Die Umwandlung des ersten Sieges in eine Fortfait-niederlage wegen eines administrativen Fehlers konnte uns nichts anhaben. Die beiden Aufstiegsspiele in die INTER-Kategorie anfangs



Didier setzt sich durch

Dezember gegen die Spielgemeinschaft der Mythen Shooters aus der Innerschweiz ging mit einem Gesamtscore von 66:39 ebenfalls klar zu unseren Gunsten aus.

Ab Januar 2024 misst sich die **U15 A** nun wieder mit stärkeren Teams, meist regionalen Spielgemeinschaften wie z.B. Aargau-Ost (aus 12 Vereinen), Leimental (aus 3 Vereinen) oder Vaud-La Côte, dem Zusammenschluss der Clubs von Lausanne bis Nyon. Der «kleine» TVL hat diesbezüglich eine Ausnahmestelle: Wir setzen mit gewissenhafter Aufbauarbeit auf Identifikation mit dem Verein und behalten bis U15 unsere Spieler:innen möglichst zusammen. Die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen – insbesondere dem BSV – ist gut und beginnt in der Regel jeweils im letzten U15-Jahr. Aktuell haben Didier, Leon und Lars eine «Doppellizenz» mit dem BSV und können so auch in der «Elite» mitspielen, wenn dies der Spielplan erlaubt. So sind all jene gut vorbereitet, welche nach den U15 den Schritt in den Nachwuchs-Leistungssport anstreben – mit täglichen Trainings, teils in der Handball Academy, mit einer Sportschule und dem Ziel, in einem nationalen Kader Aufnahme zu finden.

Grosse Fortschritte haben die **U15 B** gemacht, wohl auch weil sie in den teilweise gemeinsamen Trainings mit den U15 A ziemlich gefordert werden. Sie haben bisher alle Spiele in der 2. regionalen Stärkekategorie gewonnen! Und ganz erfreulich: Alle konnten schon persönliche Tor-Erfolge verbuchen, sogar Goalie Loan.

Martin Strupler



Wollen hoch hinaus



Silbermedaille für das U15 Team



Durchbruch von Lino

TVL Drü setzt auf künstliche Intelligenz*

Das ambitionierte Drü setzt modernste Technologien ein, um die Effizienz zu steigern und sich konstant zu verbessern.

Die Handballmannschaft TV Länggasse Drü blickt auf eine anspruchsvolle Saison in der 3. Liga zurück. Das Team, bestehend aus einer Mischung erfahrener Spieler und talentierter Junioren, stand vor Herausforderungen, die von Verletzungen bis zu zeitlichen Engpässen reichten.

Die ersten 13 Spiele waren hart umkämpft, und trotz des Kampfesgeistes des Teams konnten nur drei Siege verbucht werden. Besonders frustrierend waren die knappen Niederlagen, bei denen das Glück oft nicht auf Seiten von TV Länggasse Drü zu sein schien. Drei Mal musste man sich mit einem Tor Unterschied geschlagen geben, was die Situation zusätzlich erschwerte.

Verletzungen und andere Verpflichtungen einiger Spieler trugen zu den Herausforderungen bei, die das Team bewältigen musste. Dennoch zeigte die Mannschaft Einsatzbereitschaft und kämpfte in jedem Spiel um den Erfolg. Die Erfahrung der älteren Spieler kombiniert mit dem frischen Elan der Nachwuchstalente schuf eine positive Dynamik innerhalb des Teams.

Mit dem Blick auf die Zukunft stehen nun die letzten drei Spiele gegen direkte Konkurrenten bevor. Das Team ist überzeugt, dass diese Partien gewonnen werden können und der Ligaerhalt somit problemlos gesichert wird. Der Kampfgeist und die Entschlossenheit der Mannschaft werden dabei eine entscheidende Rolle spielen.

Insgesamt spiegelt dieser Saisonrückblick die Höhen und Tiefen einer typischen Sportsaison wider. Mit dem festen Glauben an die eigene Stärke und die Fähigkeit, aus den Erfahrungen zu lernen, wird TV Länggasse Drü weiterhin hart arbeiten, um die gesteckten Ziele zu erreichen und eine positive Entwicklung in der kommenden Spielzeit anzustreben.

Joel Baldinger

* KI wird nur verwendet, weil der Schreiber zu faul ist, um solche Texte selbst zu formulieren!

Volleyball

Mixed a

also nicht mixed pickles, mixed tape, mixed reality, mixed conditional, mixed flames, mixed methods- sondern Team Mixed Volleyball TVLa....

Ja ja aller Anfang ist immer schwer – kaum hatten wir im Juni den Frust verdaut, dass die Schweizermeisterschaft nicht stattfinden konnte (wegen zu wenig Teilnehmern) und uns im Sand eingewöhnt, stand die Frage der neuen Saison im Raum.

Angemeldet war schnell, aber wer ist überhaupt im Team – Weltreise, Arbeitsplatzwechsel nach Holland, neue volleyballerische Herausforderungen - ? Irgendwie wird es ja schon klappen...

Und wie spielen wir wohl, wie viele Teams sind dabei? Hm, so landeten wir in der Mixed Gruppe I Süd. Süd??? Also ja, im Vergleich zu Tromsö liegt die Länggasse im Süden, aber im Vergleich zu unserem Mixed b Team? Ist ja nicht so wichtig, Hauptsache spielen. Aber auch das war ein bisschen schwierig: in einem Grüppli mit 4 anderen Teams gab es gar nicht so viele Matches und wir kamen gar nicht so richtig in einen Rhythmus. Wir haben uns somit auf den hinteren Rängen niedergelassen.

Was heisst das für uns?

Im Juni gibt es hoffentlich wieder eine Schweizermeisterschaft und für die nächste Saison haben wir schon jetzt einen Plan....

Bidisha Chatterjee



Mixed a

Pläuschler

Es ist Zeit, auf ein weiteres Jahr voller Spass, Lachen und unbeschwerter Volleyballspiels zurückzublicken! Als ein Team, das sich weniger um Siege und Trophäen kümmert als um die Freude am Spiel und die Gemeinschaft, haben wir gemeinsam viele unvergessliche Momente erlebt.

Unsere wöchentlichen Trainings waren wie kleine Oasen der Entspannung inmitten des hektischen Alltags. Männer und Frauen, jung und alt, kamen zusammen, um gemeinsam dem Ball hinterherzujagen. Egal, ob wir die perfekte Technik beherrschten oder nicht, das Lächeln auf unseren Gesichtern zeigte, dass es uns vor allem um den gemeinsamen Spass ging.

Unsere Spiele waren geprägt von lustigen Momenten, ungewöhnlichen Spielzügen und herzlichem Gelächter. Wir haben uns gegenseitig ermutigt, auch wenn der Ball mal ins Aus flog oder wir über unsere eigenen Füße stolperten. Denn letztendlich geht es beim Volleyball in unserem Team nicht um Perfektion, sondern um Gemeinschaft und den gemeinsamen Spass am Spiel.

Für das kommende Jahr freuen wir uns darauf, noch mehr solcher Momente zu erleben – egal, ob wir auf dem Spielfeld siegen oder nicht.

Katja Hofmann

Damen 2 – 5. Liga

Matchbericht Saison 2023/2024

In dieser Saison gab es frischen Wind in unserem Team. Im Sommer konnten wir wichtige Zugänge auf allen Positionen verzeichnen. Da ist zum einen Johanna, unsere sympathische Hoffnungsträgerin in der Mitte, zu uns gestossen. Mit Noëmi und Leila konnten wir zwei erfahrene Passspielerinnen gewinnen. Und zu guter Letzt konnten wir mit Nadine, eine motivierte Powerfrau, eine Aussenposition besetzen. Glücklicherweise haben sie sich trotz wenig Trainingsmöglichkeiten rasch in unser Team und Systemspiel gefunden. Gleichzeitig mussten wir auf die neue Saison hin leider auch viele (langjährige) Spielerinnen verabschieden. Unter anderem haben zwei Frauen in die erste Mannschaft gewechselt.

Bis jetzt war unsere Saison zuerst Flop und dann Top. Nachdem unsere Spieldaten aufgrund eines Missverständnisses einfach fixiert, uns mitgeteilt wurde, dass es in der 5. Liga keinen Schiedsrichter mehr geben würde und wir dann auch noch die ersten beiden Matches mit drei Sätzen verloren haben, war uns der Schock ins Gesicht geschrieben. Was wird das für eine Saison? Können wir in dem neu zusammengesetzten Team noch etwas herausholen? Zum Glück kam dann eine 180° Wendung. Die folgenden Matches der Vorrunde gewannen wir alle souverän. Nur das letzte Match gegen Liebfeld haben wir dann leider doch knapp verloren. Dennoch gingen wir mit einem guten Gefühl in die Winterpause.

Besondere Freude bereitet uns dieses Jahr der gute Zusammenhalt in unserem Team. Wir unterstützten uns gegenseitig, nehmen ver-



Damen 2

schiedene Aufgaben wahr und wechseln uns auch mal bei den Trainingsvorbereitungen ab. Sehr dankbar sind wir um Sara – unseren Spielercoach, welche nach ihrer Babypause sofort wieder am Start war und uns mit abwechslungsreichen und intensiven Trainings beglückt. Ein grosses Dankeschön geht auch an unsere Manu, die neu in der ersten Mannschaft spielt. Sie trainiert nach wie vor regelmässig mit uns und hat zudem alle unsere Heimmatches gepfiffen. Vielen Dank, Svenja, dass du uns neu im Verband vertrittst und die wichtige Kommunikation zwischen Verein und Mannschaft übernimmst. Es macht Freude, in einem so engagierten und motivierten Team zu spielen.

Joëlle Troxler

Damen 1

Unser Volleyball-Team strahlt in dieser Saison vor Enthusiasmus und Zusammenhalt. Mit einer fantastischen Stimmung im Team gehen wir trotz einiger Verletzungen, die uns jedoch nicht aufhalten, in jedes Spiel. Obwohl wir ein Team von Babyboomern sind, bringen wir jede Menge Energie und Leidenschaft auf das Spielfeld.

Aktuell befinden wir uns auf dem vierten Platz in der Tabelle, was uns sehr stolz macht. Diese Platzierung ist das Ergebnis harter Teamarbeit und unerschütterlichen Einsatzes jedes einzelnen Mitgliedes.



Das fast perfekte Teamfoto mit dem alten Matchshirts... endlich, die neuen Matchshirts sind da!



In den Gängen der Vereinsgespräche wird bereits über unsere Zukunft diskutiert. Sollten wir uns das Ziel setzen, in der nächsten Saison den Aufstieg in die höhere Liga anzustreben? Diese Frage beschäftigt uns und zeigt, wie weit wir bereits gekommen sind und wie hoch unsere Ambitionen sind.

Darüber hinaus befinden wir uns immer noch auf der Suche nach einem Trainer oder einer Trainerin, der oder die bereit ist, diesen lebendigen Haufen zu bändigen und uns noch weiter voranzubringen. Bist du motiviert, Teil unseres Teams zu werden und uns auf unserem Weg zum Erfolg zu begleiten? Dann melde dich unter:

celine-scherz@bluewin.ch

Céline Scherz



Herren 1

Im Zeichen des Abstiegssumpfes ist der letztjährige Bericht fürs Herren 1 verfasst worden, br>. So haben wir letzten Frühling unsere Wunden geleckt, die Schultern wieder aufgerichtet und uns mit viel Elan in die 4te Liga gestürzt, br> <.

Um unsere Chancen zu verbessern, haben wir den ausgetrockneten regionalen Volleymarkt links liegen lassen und uns hochkarätige internationale Verstärkung geholt. Somit hat unser Team nun Wurzeln auf (fast) allen Kontinenten. Zusammen mit den gestandenen langjährigen TVL-ern sind wir mit viel Schwung, guter Stimmung und zur Abwechslung mehr als genug Spielern in die Saison gestartet. Ob es am versprochenen Aufstiegs-Ceviche eines unserer Neuzugänge liegt, oder den (manchmal vielleicht zu) vielen Strategienachtrainingsbesprechungen bei kühlem Bier, - so oder so konnten wir den anfänglichen Schwung beibehalten, brrr>. Und wie! br>. Mit einem abgegebenen Match und 11 Punkten Vorsprung auf den Zweitplatzierten steht nur noch ein letztes Spiel an vor dem Saisonende. Auch wenn wir vor lauter Erfolg manchmal etwas übermütig wurden, der Aufstieg in die 3. Liga ist gesichert und der bunte 12er-Haufen vom TVL hat Lust auf mehr! br> <.

Lukas fürs Herren 1



Herren 1

Vereinssport

Durch den Sport lernt der Mensch wichtige Werte und Normen kennen. Durch den Sport kann zudem die Freizeit sinnvoll gestaltet werden. Der Sport wirkt völkerverbindend, überwindet (meist) politische Grenzen und hilft Vorurteile abzubauen. Sport vermittelt Werte wie Fairness, Solidarität, Teamfähigkeit, überwindet soziale und kulturelle Grenzen und unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung. Grossveranstaltungen fördern Weltoffenheit und Toleranz unter den Kulturen. Ein/e vorbildlicher SportlerIn zeichnet sich aus durch die genannten Eigenschaften, wie aber auch durch Leistungswille, Ausdauer, Durchsetzungsvermögen. Ein/e SportlerIn lernt eigene Grenzen kennen sowohl mental wie auch körperlich. Sich einzugestehen, dass man als Mensch auch einmal an eigene physische und/oder psychische Grenzen stösst und als Konsequenz die Handbremse zieht, zeigt meines Erachtens eine vorbildliche Stärke der SportlerIn. Der Satz: «ha ke Bock meh gha» hat letzten Sommer eine zweigeteilte Meinung hinterlassen. Marlene Reusser hat, nach ihrer Aufgabe im Zeitfahren, viel Zuspruch aber auch viel Unverständnis erfahren. Zeichnet aber nicht genau eine solche «Aufgabe» SportlerIn aus? Ist es nicht eine Stärke zuzugeben, dass man an seine Grenzen stösst, sei es psychisch oder physisch? Klar, die Wortwahl wie «ha ke Bock meh gha» war sicher nicht ideal gewählt. Dieses Aufgeben war mutig und zeigt eine starke Persönlichkeit.

Auch die Kunstturnerin Simon Bales hat vor zwei Jahren in Tokio, nach einem Blackout im Sprung den Wettkampf abgebrochen. Sie zog sich aus der Öffentlichkeit zurück und kehrte gestärkt und so gut wie noch nie, und mit einem neu gewonnen Selbstvertrauen zurück. Seither spricht sie offen über die mentale und emotionale Belastung, welche ihr Leben geprägt hat.

Wir alle Normalsterbliche stossen irgendeinmal im Leben an unsere Grenzen. Unser Vorteil als Normalsterbliche ist, dass unsere Geschichten, unser Handeln und unsere Leistungen nicht in den Medien, bzw. in der Öffentlichkeit beurteilt oder verurteilt werden. Unsere SportlerInnen zeigen für sich und auch für ihr Land bewundernswerte Leistungen. Hinter jeder Sportlerin und jedem Sportler steckt ein Mensch mit Gefühlen. SportlerInnen kämpfen mit ihren Grenzen, Ängsten wie wir Normalsterblichen auch. Toleranz ist ein grosses Wort und sagt sich leicht. Wird Toleranz von uns auch gelebt? Sollten nicht auch wir uns vermehrt in Toleranz üben und Verständnis für das Denken und Handeln unserer Mitmenschen verstehen lernen.

In diesem Sinn wünsche ich uns allen, viel Offenheit, Geduld, vorallem auch mit sich selbst und immer das Positive aus allen Situationen sehen.

Susanne Reusser

Fitnessriege / Bodyforming

Regelmässig treffen sich zwischen 8 und 12 TVL FitnesslerInnen zum gemeinsamen Fitnesstraining. Das Bodyforming findet jeweils mittwochs und freitags in der TH 2 im Gymer Neufeld statt. Neben den Trainings finden jeweils ca. 2-3 gemütliche Anlässe statt: Im Juli Fit mit Brätle, anfangs August der Fitnessausflug und im Dezember der gemütliche Fitnesshöck.

Die Fitnesstrainings sind für Menschen gedacht, welche ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft erhalten, bzw. im Rahmen der eigenen Ressourcen aufbauen möchten. Ohne teure Kraftgeräte, aber mit einfachem Hilfsmittel wie Theraband, Stepper, Flexibar, Pilatesring und Hanteln ist das Training genau so wirksam und erst noch kostengünstiger. Neue Mitglieder sind zu jeder Zeit herzlich willkommen. Die Altersstruktur bewegt sich zwischen 37 und 75 Jahren. Das Training ist so aufgebaut, dass jede/r TeilnehmerIn sein Körper entsprechend trainieren kann.

Auch im letzten Jahr fanden die drei oben erwähnten Anlässe statt. Fit mit Brätle fand wie in den letzten Jahren im Bühlikofen statt. Leider war das Wetter etwas durchgezogen, was aber der lockeren Stimmung keinen Abruch tat.

Mit Ross und Wagen entdeckten wir anlässlich unseres Fitnessausfluges Murten und Umgebung. Mit Blick über das wunderschöne Seeland und die Murtenseegegend genossen wir ein kühles Apéro.



Mit Ross und Wagen auf Entdeckungsfahrt, - Zwischenhalt für ein kühles Apéro



Bei Burgis zuhause wurden wir anschliessend mit einem sehr feinen Abendessen verköstigt. Merci viel mal, liebi Yvonne und liebe Pesche für die Gastfreundschaft und für das Organisieren.

Als Jahresabschluss fand im Restaurant Rebstock unser Fitnesshöck statt. Wir alle genossen die herzliche Bedienung und das feine Essen von Agim Asani und seinem Team.

An dieser Stelle möchte ich dem Vorstand der Fitnessriege Ralph Senften und Pesche Burger ganz herzlich für die tolle wertschätzende und konstruktive Zusammenarbeit danken. Den FitnesslerInnen wünsche ich ein gesundes, sorgenfreies und sportliches 2024.

Susanne Reusser

Frauenriege

Das vergangene Jahr der Frauenriege 2023 möchte ich nochmals Revue passieren lassen. Es verlief einigermassen wie üblich ab.

Unter unseren Leiterinnen Elisabeth Sommer und Elsy Roggli wurde fleissig und abwechslungsreich trainiert. Ab und zu haben wir uns an heissen Tagen im Sommer mit einigen Turnerinnen zum Walking im Bremer oder ums Viererfeld getroffen. Vielen Dank an unsere Leiterinnen Elisabeth und Elsy. Leider haben wir in der Frauenriege auch nicht mehr viele Turnerinnen, im Durchschnitt sind es ca. 8 Teilnehmerinnen. Es könnten gerne mehr sein.

Auch im Jahr 2023 hatten wir einen Todesfall im Dezember von einer Passiv-Turnerin.

Wie immer gab's 2023 auch wieder einige gesellige Anlässe, und nach dem Training wurden wir von vielen Geburtstagssüssigkeiten und Prosecco verwöhnt, sowie gespendeten Kaffees.

Am 11. Januar 2023 hatten wir unser jährlicher Höck im Casa d'Italia. Es waren 12 Aktiv- und Passivturnerinnen anwesend. Das traditionelle Lotto durfte auch nicht fehlen, welches wieder super von Astrid zusammengestellt war.

Der Ausflug vom 11. Juni 2023, führte uns mit 12 Teilnehmerinnen nach Frutigen ins Tropenhaus. Bei wunderschönem Wetter konnten wir das Kaffee und Gipfeli im Restaurant Bemato, in der Nähe vom Tropenhaus auf der Gartenterrasse geniessen. Nachher hatten wir die Besichtigung im Tropenhaus. Die Ausstellung mit den vielen Infos über die Fischzucht und Kaviarproduktion war sehr interessant. In den Aquarien, welche durch die Abwärme des Lötschbergtunnels geheizt werden, bewunderten und fotografierten wir die riesigen sibirischen Störe, helle Albino, Sterlets und Belugas. Danach gings



Feines Mittagessen beim Ausflug nach Frutigen

ins feucht warme Tropenhaus mit vielen exotischen Pflanzen. Nach einem kurzen Fussmarsch ging es ins Restaurant Simplon, wo wir ein feines Mittagessen (à la carte) im Garten des Restaurants geniessen konnten. Marianne Lehmann hat diesen schönen Ausflug, dass 1. Mal organisiert.

Am 6. Juli 2023 trafen wir uns zum Essen im Restaurant Ambiente. Leider konnten wir nicht auf der Terrasse essen, das Wetter war zu unsicher. Mit 14 Aktiv- und Passivmitglieder, liessen wir mit viel Geselligkeit vor den Sommerferien ausklingen, anstelle vom Brätlen.

Der traditionelle "Drissigfrass" war wie immer im November. Astrid Wanzenried hat alles wieder sehr gut vorbereitet, auch für's Lotto und die Tischdekoration.

Im November 2023 hatte Lydia Affentranger ihr 50. jährliches Jubiläum in der Frauenriege. Sie hat schöne Blumen erhalten.

Die Weihnachtsfeier mit Essen und danach gemütliches Beisammensein, mit Kerzenlicht, mit humorvollen, lustigen und besinnlichen Weihnachtsgedichte, sowie Weihnachtslieder haben wir gelauscht und gesungen.

Unsere beliebten Anlässe werden hoffentlich im neuen Jahr nicht fehlen.

Margreth Ryff



Für die 12 Teilnehmerinnen war der Ausflug nach Frutigen ein tolles Erlebnis



Gemütliches Beisammensein

Berg- und Skiriege

Liebe Berg- und Skiriegeler

Herzlich willkommen im neuen Jahr. Ein Jahr noch so jung. Ein Jahr, das begangen werden möchte. Ein Jahr das viele Wege und Türen bereithält. Heute geht es in meinem Bericht um Türen, Schlüssel und Batches.

Türen, die sich von allein öffnen, sobald wir in die Nähe gehen. Einige schwingen auf und andere gleiten geräuschlos auseinander. Als würden diese Türen sagen, komm herein. Andere bitten um ein sich anmeldendes Läuten mit anschliessendem Eintreten. Hinter solchen Türen werden wir meistens terminlich erwartet. Für andere Türen, zu denen nur bestimmte Personen Zutritt haben, brauchen wir einen Schlüssel oder Batch. Dies ist durch ein Schloss oder Kartenleser an der Tür, in der nur ein passender Schlüssel oder Batch passt, geregelt. Diese Türöffner hängen an einem Schlüsselbund.

Wenn ich so meinen Schlüsselbund betrachte, den ich immer mit mir herumtrage, dann hängen so einige Schlüssel und ein Batch an diesem Bund. Mein Schlüsselbund besteht aus verschiedenen Ringen, Karabinern und einem Zipp. Sie sind mit verschiedenen Erkennungsobjekten sortiert. Dies hilft mir, rasch das richtige Teil für das Schloss oder den Kartenleser zu finden. Wenn der Schlüssel oder der Batch passt, dann weiss ich, dass ich bei der richtigen Tür angekommen bin.

Der richtige Schlüssel oder Batch öffnet mir dann die Türe zu meiner Arbeit, zu meinem Privatleben. Sei es der Arbeitsort, das Auto, die Haustüre, der Briefkasten oder der Bastelraum. Hinter jeder Tür erwartet mich eine Situation, die ich zwar errahnen aber nicht genau voraussehen kann. Somit bleibt stets ein Funken Überraschung.

Was erwartet mich hinter diesen Türen? Etwas Erfreuliches? Eine neue Aufgabe? Ein Mensch der mich braucht? Ein Mensch, der mich weiterbringt, oder mir beisteht?

Schlüssel und Batches sind Türöffner, mit denen ich bestimmen kann, ob ich diese Türe öffnen mag oder nicht. Ob ich jetzt bereit bin für etwas Neues? Oder ob ich mich hinter dieser Türe verwirklichen, verstecken, ausruhen oder Schutz finden kann.

Solche und noch ganz viele andere, bekannte und noch unentdeckte Türen, werden uns in diesem Jahr begegnen.

Ich darf dann entscheiden, ob ich diese Türe öffne und ein neues Kapitel in meinem Leben schreibe, sofern der Schlüssel oder Batch passt und sich die Türe für mich öffnet.

Wenn ich meinen Schlüsselbund nochmals betrachte, frage ich mich: «Und welches ist der Schlüssel oder der Batch zum Glück, zu einem erfüllten Leben?»

Ich wünsche Euch allen ein Jahr mit vielen offenen Türen, hinter denen sich viele freudige Momente entdecken lassen. Türen, die euch ein spannendes Jahr bescheren.

Nun zu unseren paar wenigen, aber nicht zu vernachlässigbaren Anlässen, welche im 2023 durchgeführt werden konnten:

Hauptversammlung vom 28. Januar 2023 Restaurant Ambiente

25 Anwesende lauschten den Ausführungen des B+S Vorstandes und bestimmten die Geschicke der B+S mit. 33! Mitglieder entschuldigten sich. Wären diese alle auch gekommen hätte man fast anbauen müssen. Es wäre jedoch mal mega, wenn alle Aktiven und Passiven kommen würden. Ich suche bereits eine grössere Lokalität dafür. Ein paar Anwesende liessen es sich nicht nehmen noch etwas im Ambiente zu essen und alte Zeiten aufleben zu lassen.

Winterweekend vom 11. + 12. März 2023 Kandersteg

18 Teilnehmer kamen. Kurz vor Mittag sind alle eingetroffen. Das Gepäck wurde zwischengelagert und wir begaben uns auf den Spaziergang der Kander entlang. Kurz nach dem Bahnhof Kandersteg war bereits das erste Apéro mit einem kleinen Sack angesagt. Da in der Curlinghalle noch ein Turnier stattfand konnten wir uns im Restaurant, dank grossem Vertrauen der Wirtin, selbst bewirten und abrechnen. Danach ging es aber wirklich auf den Waggel, bis zum Pfadfinder-camp und zurück zum Hotel. Kurz einchecken und das Gepäck ins Zimmer bringen. Das Wetter war dürrtig und so besuchten wir das fast unbekannte Ortsmuseum. Wir waren sehr erstaunt, wie umfangreich die Sammlung war. Die Ogi Abteilung und vor allem der technische Bahnteil mit alten Seilbahnen, Gondeln und damaligen Sicherheitselemente begeisterten. Weiter ging es ins Restaurant bei der Talstation der Oeschinenseebahn. Bei Weisswein und Hobelkäse liessen wir es uns gutgehen. Zum super feinen Nachtessen im Bernerhof wurden wir in einem extra für uns hergerichteten Säali bedient. Allzu spät wurde es diesmal nicht. Sind wir wohl etwas älter oder vernünftiger geworden? Das Wetter am Morgen war eher noch schlechter und wir beschlossen uns individuell auf den Heimweg zu machen. Nicht allen gelang das auf Anhieb, schlossen sie doch den Autoschlüssel im Auto ein und mussten den Reserveschlüssel in Bern holen gehen! Alles in allem ein ganz tolles Weekend.



Verschlaufpause der Wandergruppe am Aarebord

Wanderung mit anschliessendem Fischessen vom 12. August 2023 beim Wasser-Sport-Club-Bern

Mädi organisierte diesen Anlass in Absprache mit Mosimann Pesche zusammen. Zum 2. Mal machten wir diesen Anlass zusammen mit der Zunft. So können Synergien genutzt und die Teilnehmerzahl leicht gesteigert werden.

Besammelt wurde oberhalb der Treppe vom Thormannmätteli. Diesmal ging es dem Aarefluss entlang nach unten bis zur Tiefenaubücke. Da kein Restaurant in der Nähe war welches offen gewesen wäre, organisierten Mädi und ich, Getränke aus dem Bahnhof Coop. Am Aarebord machten wir damit eine kurze Pause um danach wieder nach oben ins Thormannmätteli zu wandern wo uns der Weidling über die Aare holte. Ein superguter Fisch erwartete uns, welchen wir im Wein noch kurz weiterschwimmen liessen! Der Anlass war sehr gelungen, so dass wir ihn im 2024 nochmals wiederholen. Danke auch an Mosi fürs Reservieren der Tische.

Herbstweekend vom 14. + 15. Oktober 2023 Habkern

Nachdem Marianne Lehmann uns die Adresse von Habkern gesteckt hatte und das Rekognoszieren durch Yvonne und mich erfolgreich war, wurde vorgebucht. 19 Personen haben sich angemeldet, mehr oder weniger immer der harte Kern. Um 14:00 trafen sich alle im Sporthotel Alpenrose. Nach dem Zimmerbezug wanderten wir den alten und herausgeputzten Häuser, Höfen und Kirche entlang. Durst gab es doch ein wenig und wir kehrten danach im urchigen Restaurant Alpenblick ein. Zu unseren Füssen befand sich das höchste Freibad der Schweiz gerade neben der Skiliftstation. Mit Wurst und Käse kamen wir wieder zu Kräften. Zurück im Hotel hatten wir noch kurz



Weidlingfahrt zum anschliessenden Fischessen

Zeit die Beine hochzulagern. Ein super 4-gänger wurde zum Nacht serviert. Und dachte ich es mir doch, diesmal machten ein paar von uns wieder mal das Restaurant nach Mitternacht zu! Der Morgen war wettertechnisch scheusslich. Es schneite! Wir wollten eigentlich nach dem ausgiebigen Frühstück auf die Lombachalp eine Rundwanderung unter die Füsse nehmen. Somit kam Plan «B» zum Tragen. Nochmals in den Alpenblick, um Honig und Käse einzukaufen u no chli ga sii. Adrian und Veronika Zurbuchen hatten Erbarmen mit uns und schlugen spontan vor, uns einen Crash-Kurs in Imkerei kostenlos zu geben. Ganz großartige Wirtsleute, die wissen wie man Kunden binden kann. Vollgepackt mit guten Sachen aus ihrem eigenen Bauernbetrieb und ihrer Imkerei, nahmen alle glücklich den Heimweg unter die Räder.

P.S.: Was auch noch zu erwähnen ist, dass sich an allen Anlässen die B+S mit einem kleinen Beitrag an jeweils einem Apéro beteiligt.

Mein Dank gilt euch allen, dass ihr der B+S treu bleibt, die Anlässe besucht und die Freundschaften untereinander pflegt. Ich danke auch all meinen Vorstandsmitgliedern und deren Frauen. Ohne dieses super eingespielte Team würde es nicht so gut funktionieren.

Ein doch beschauliches, abwechslungsreiches 2023 ist vorbei. Ich wünsche, dass das 2024 euch allen viel Gefreutes, viel gute Laune, viele schöne Überraschungen, viel Glück, viel Freude und vor allem viel, viel Gesundheit bringt.

In diesem Sinne

Öie Präsident Pesche Burger

Nun noch das obligate Schlusswort

Lachen und Lächeln sind Tür und Schlüssel durch die viel Gutes in den Menschen hinein huschen kann.
(angelehnt an Christian Morgenstern)



Winterweekend in Kandersteg



Besuch im Ortsmuseum



Herbstweekend in Habkern



TVL-Zunft

Das Jahr 2023 startete noch im Schatten von zwei Jahren Corona-Restriktionen. Die Impfungsanstrengungen zeigten aber doch Wirkung und viele schöne Alltagsge-wohnheiten fanden wieder ihren Platz. So konnte auch unsere jährliche Mitglie-derversammlung wieder im alten Rahmen und ohne Auflagen im Beaulieu durchgeführt werden.

Die für Anfang Mai geplante Reise in den Schwarzwald zum „Gscheiten Beck“ konnte bei gutem Wetter durchgeführt werden. Wir wissen nun, wie eine Schwarzwäldertorte entsteht und nach der Führung durch das Schnapsmuseum und der Degustation von unterschiedlichen Schnäpsen durften wir nach dem sehr mundenen Schwarzwäl-derspeck zum Dessert auch noch die am Morgen mit unserer Unterstützung gemachte Torte aufessen. Diese gelungene Reise bleibt in der Erinnerung der Teilnehmenden haften.

Gegen Mitte August spannten wir wiederum mit der Berg- und Skiriese zusammen und besuchten gemeinsam nach einer kürzeren Aare-Wanderung das traditionelle Fischessen der Pontoniere an der Aare. Im September war dann der Brienzersee das Herbst-Ausflugsziel der Zunft. Nach einer eher turbulenten Anreise (wegen einer SBB- Zugverspätung verpassten einige das Schiff in Interlaken und reisten dann halt mit dem Zug nach Brienz) trafen wir uns dann im Brienzerpuurli zum Mittagessen und besichtigten am Nachmittag die eindrückliche Brienzer-Geigenbauschule.

Zudem unterstützten wir Küre Bigler (von der Verbandsleitung TVL) bei der traditionellen TVL-Geburtstagfeier der Jubilare im Museum für Kommunikation. Rund ein Drittel der Jubilierenden folgten der persönlichen Einladung und genossen einen schönen Abend im TVL-Kreis. Erfreulich eingespielt hat sich auch der „Zunft-Stamm“ jeden zweiten Mittwoch im Monat im Rössli Vechigen.

Der Vorstand hat auch im Berichtsjahr einiges an Arbeit hinter den Kulissen erledigt. Ein Schwergewicht war die Umstellung der EDV-Unterstützung auf ein modernes Clubdesk-Programm, das uns die Vereins-Administration noch weiter erleichtern wird. Ich danke an dieser Stelle meinen beiden Vorstandsmitgliedern herzlich für die tolle Unterstützung im 2023.

Die TVL Zunft hat nun im Verband eine angemessene Rolle gefunden und freut sich auf weiterhin reges Interesse an den Veranstaltungen. Wir hoffen alle, dass wir die an der MV vorgeschlagenen Tätigkeitsprogrammpunkte im 2024 auch mit guter Beteiligung durchführen können.



In diesem Sinn: Freut euch und Kopf hoch, wir blicken nach vorne auf das 2024! Bliibed gsund und trotz schwieriger Weltlage zuversichtlich. Auf Wiedersehen an der MV im Januar 2024.

Euer Vorstand mit Toni Fässler, Fredy Fuchs und Heidi Stämpfli

Jahresprogramm 2024 (Bitte Daten reservieren)

Zunft-Reise am Mi, 15. Mai 2024

Wir reisen mit Car ins Waadtländer Chablais nach Bex zur Salzmine, machen gemeinsam eine Besichtigung mit Führung und nach dem Essen besuchen wir den Swiss Vapeur Parc am Genfersee (Dampfzugfahrt).

Fischessen am Sa, 10. August 2024, mit der Berg- & Skiriese Eifach zäme sy: Wir machen zuerst gemeinsam einen kürzeren TVL-Spaziergang und dann beim Wassersportverein Fischessen mit open End wer mag.

Kultur: Schloss Jegenstorf am Do, 19. Sept 2024

Nachmittags-Event, (Schlosspark, Barockwohntur, Cafe Waschhaus)

Lac Lemane am 17. Oktober 2024

Individuell mit Zug oder Auto nach Lausanne-Ouchy, Schiff nach Evian (Mittagessen). Zurück mit Schiff nach Lausanne, wer mag noch einen Besuch des Musée Olympique oder Stadtbummel und individuell zurück nach Bern.

Detaileinladungen folgen ca 6-7 Wochen im Voraus!
An MV vom 22. Januar so genehmigt!



Herbstausflug nach Brienz mit Besuch der eindrücklichen Brienzer-Geigenbauschule



Aarewanderung mit anschliessendem Fischessen bei den Pontonieren

Werde MEMBER bei der TVL-Zunft!



Selber nach der eigener Aktivzeit im TVL weiter gut verbunden bleiben, die Athleten und deren Nachwuchs auch weiterhin unterstützen und auf sozio-kultureller Ebene weiterhin den TVL-Groove geniessen? Die TVL-Zunft will zu den bisher rund 150 Mitgliedern neue Member gewinnen und damit den TVL super unterstützen.

Wer sind wir?

Die TVL-Zunft bietet allen über das Aktivalter hinaus gekommenen TVL-Mitgliedern ein Gefäss, mit dem TVL-Verband als Ganzes weiter verbunden zu bleiben, Kontakte weiterhin zu pflegen, zusammen Events zu geniessen oder einfach gemütlich beisammen zu sein. 4-5 attraktive Events pro Jahr im Programm und gleichzeitig den TVL mit Sonderaktionen unterstützen!

Willst du auch dabei sein, bei der TVL-Zunft? Easy!

Schick doch einfach eine Mail an den Präsidenten toni.fassler@tofa.ch mit Angabe von Name, Vorname plus Geburtsdatum, Adresse und Tf-Nummer. **Mitgliederbeitrag:** Jährlich mindestens **CHF 20.-**. Höhere Beiträge werden gern für den guten Zweck TVL entgegengenommen; die TVL-Familie dankt bestens!



Holzbau
Fenster und Türen
Wärmedämmungen
Innenausbau
Parkett- und Laminatböden
Dachfenster VELUX
Massgeschreinerte Möbel

www.holzbauhuegli.ch

Inserat zugunsten Handball



Lindachstrasse 66
3038 Kirchlindach

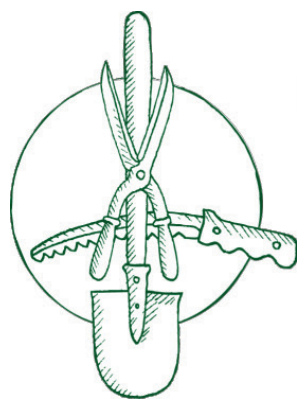
T: 031 829 01 48
F: 031 829 15 34

Info@gebrmarthaler.ch
www.gebrmarthaler.ch

Inserat zugunsten Handball



Inserat zugunsten Leichtathletik



Vonlanthen
Gartengestaltung

Statthalterstrasse 60
3018 Bern
info@vonlanthen-gartengestaltung.ch
079 454 32 16
www.vonlanthen-gartengestaltung.ch

Ihr Gärtner
für alle im Garten
anfallenden
Arbeiten!

Inserat zugunsten Handball

Saisonrückblick Valérie Guignard

Vorbereitung auf die Saison 2023

Aus meinem ersten Grossanlass in Cali, Kolumbien (U20 WM), hatte ich im Sommer 2022 viele neue Erkenntnisse mit nach Hause genommen. In einem WM-Finale zu stehen, neben den schnellsten U20-Hürdenläuferinnen, war eine überwältigende Erfahrung, aus welcher ich viele Schlüsse über meine Schwächen und Stärken ziehen konnte. Mit Tatendrang freute ich mich Mitte August zurück ins Training zu gehen und an meinen Erkenntnissen zu feilen. Die Umsetzung ließ jedoch auf sich warten. Nach einer Verletzung im ersten Training nach meiner Rückreise von Kolumbien und einem Winteraufbau in der Reha, war es mir erst ab dem Januar 2023 wieder möglich, Hürden zu laufen. Obwohl die ersten Hürdentrainings etwas holprig waren, wie es so üblich ist nach einer Verletzungspause, war die U20 EM in Jerusalem das große Ziel dieses Jahres.

Hauptprobe – Aktiv SM in Bellinzona

Nach meiner ersten Saisonhälfte, in der ich etwas Zeit gebraucht hatte, um in die Saison zu reinkommen, legten wir einen Technikblock zur Vorbereitung der Aktiv-SM und der U20 EM ein. Nach dieser intensiven Trainingsphase in den Sommerferien, stand meine „Hauptprobe“ und gleichzeitig letzter Wettkampf vor der U20 EM an – die Aktiv SM in Bellinzona. Ziel war es, meine technischen Erkenntnisse aus den Trainings umzusetzen. Einerseits habe ich mich sehr über meine ersten Vize-Schweizermeisterinnen-Titel gefreut, andererseits wusste ich, dass es mir bisher nicht gelungen war, technisch sauber zu laufen. So reiste ich am Freitag, 4.8.2024 mit dem Ziel nach Jerusalem, den besten Lauf meines Lebens zu laufen.

U20 EM in Jerusalem

An diesem Freitagabend, die Sonne war gerade untergegangen und somit wurde der Shabbat (israelischer wöchentlicher Ruhetag) eingeläutet, waren die Straßen leer. Wir fuhren mit dem Bus nach Jerusalem, eine Stadt mit einer sonderbaren Stimmung, die ich nie vergessen werde.

Die Zeit, mich in Jerusalem bzw. unserem Hotel einzuleben war kurz. Nach einem Ruhetag mit Stadionbesichtigung und einem letzten Wettkampftag stand der Tag meines Vorlaufes an. Wie immer war die Nervosität vor dem ersten Lauf groß, wurde aber nach meinem Lauf und einer neuer PB (13.33s) von Freude und Erleichterung abgelöst.

Am Tag des Halbfinals und anschließendem Finale war es das Ziel, an meiner Leistung vom vergangenen Tag anzuknüpfen und einfach „All in“ fürs Finale zu gehen. Als zweitschnellste in meinem Halbfinale und erneuter PB (13.30s), freute ich mich riesig über den Finaleinzug. Als wir an der Startlinie standen, war die Sonne bereits untergegangen und die Scheinwerfer leuchteten hell. Trotz Vorfreude auf den Lauf, Nervosität und großer Anspannung, versuchte ich mich nur auf mich und meinen Lauf zu fokussieren. Der Startschuss ertönte. Der Lauf ging vorbei wie im Flug und hinterließ praktisch keine Erinnerungen, denn wie automatisch und losgelöst von jeglichen Gedanken schoss ich los, in Richtung der Hürden. Der nächste Moment, an den ich mich erinnern kann, ist die Zeittafel. Ich konnte nicht realisieren, dass ich in diesem Moment Vize-Europameisterin geworden bin.

Es war sehr schön, die Freude mit der Delegation, den anderen Finalistinnen und meiner Familie zu teilen. Ich bin sehr dankbar für alle Erlebnisse aus dieser Reise und froh, dass die Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse dieses Mal nicht so lange auf sich hat warten lassen...

Valérie Guignard



Bild: athletic.ch

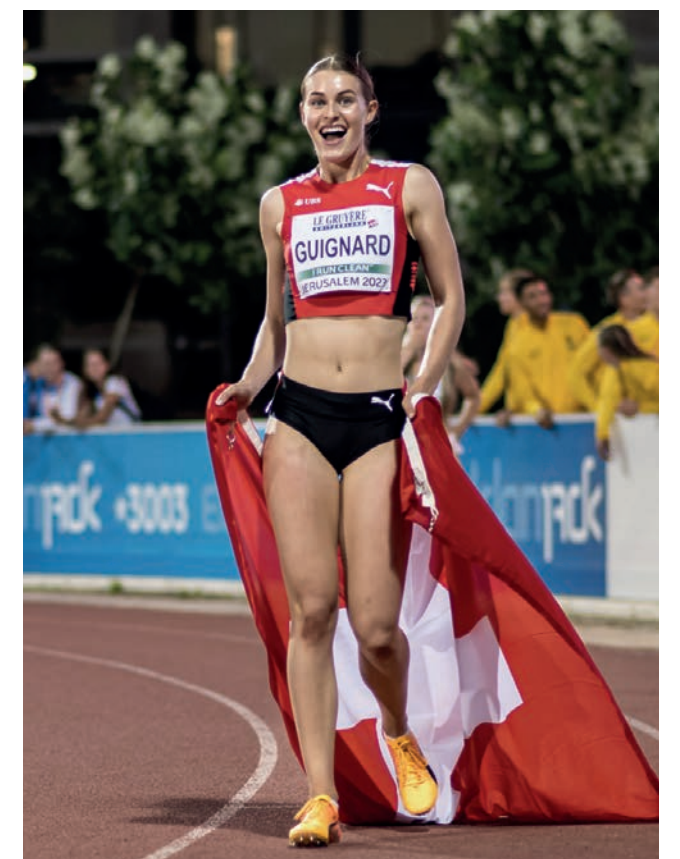


Bild: athletic.ch



VOM KOPF INS HERZ
DEIN MENTALCOACH FÜRS HERZ

MIT MEHR SELBSTVERTRAUEN ZU
DEINER *Bestleistung*

- EINZELCOACHING
- GRUPPENCOACHING
- PRANIC HEALING
- NATURCOACHING
- MEDITATIONSKREIS



 www.alexandrrohrbach.ch / info@alexandrrohrbach.ch / +41 79 402 65 45

Inserat zugunsten Leichtathletik

NEULICHT

Konzepte + Lösungen

Inserat zugunsten Volleyball



Talentierte? freigymmer!

Jetzt Kontakt aufnehmen

www.freigymmer.ch

Nimmt Bildung persönlich

Inserat zugunsten Leichtathletik



BUSINESS ACCESSORIES
USB Hubs • USB Adapter • YuCase • YubiKey

NEW SHOP



gadgeez.ch
business accessories

51 USB-HUB
81 USB-HUB
131 USB-HUB

Inserat zugunsten Leichtathletik

Jahresrückblick 2023 Nick Stalder



Nick Stalder (Bild: Kevin Aebischer)

U23 EM in Espoo, Finnland

Obwohl in diesem Jahr die 400m nicht zu meiner Kerndisziplin gehörte, wurde ich ende Juni in die 4x400m Nationalstaffel aufgenommen. Doch es sollte nicht nur bei der einen Staffel bleiben, denn im Juli gelang es unserem 4x100m Team, bestehend aus: Lucien Kern, Timothé Mumenthaler, Bradley Lestrade und mir, den U23-Schweizerrekord mit einer Zeit von 39.55s zu brechen und haben somit der Schweiz einen Platz an der U23 EM gesichert. Am 14. Juli ging es mit einer riesigen Delegation von 41 Athletinnen und Athleten auf die Reise nach Helsinki, Finnland. Vereinskollegin Anna Rotter hatte sich ebenfalls für den Weitsprung qualifiziert. Somit waren wir zwei stolze TVLer, die bei dieser U23 EM starten durften. Da die Staffeln erst am Ende der gesamten EM stattfanden, hatten wir genügend Zeit, um uns gemeinsam auf die kommenden Rennen vorzubereiten. Die Trainings waren gut, jedoch nicht optimal und auch nachdem die Entscheidung von unseren zwei stärksten Athleten bekamen, dass sie nicht im Vorlauf dabei sein wollen, wurde die Chance für einen Finalplatz immer kleiner. Am 15.07.2023 ging es an den Start für die Vorläufe der 4x100m Staffel und 45 Minuten später über 4x400m. In einer soliden Zeit mit schlechten Wechseln konnten wir uns leider nicht für den Final qualifizieren und waren dementsprechend leicht enttäuscht.

Ich durfte mich jedoch nicht aus dem Konzept bringen lassen, denn direkt nach dem Einlauf ins Ziel, musste ich meine 400m-Kollegen aufsuchen, da der Callroom für die 4x400m Staffel bereit war. An meiner Seite standen nun, U23 Vizeeuropameister Lionel Spitz, Vincent Gendre und Jérémy Valnet. Auf dem Papier waren wir die Underdogs, denn der Einzige, der bereits unter 47 und sogar unter 46 Sekunden geblieben ist, war Lionel Spitz, alle Anderen blieben im Bereich 47.00 – 48.00 Sekunden. Das Papier schüchterte uns definitiv gar nicht ein, denn die Stimmung war am Brennen, wir waren bereit alles und noch mehr zu geben.

So gelang es uns zwar nicht auf den ersten 3 Runden zu dominieren, jedoch blieben wir mit dem Feld zusammen und konnten den Stab an Lionel so platzieren, dass er in den letzten 400m noch das gesamte Feld aufräumte und den Stab als Erster ins Ziel brachte. Mit einer Zeit von 3:06.08 brachen wir den bisherigen U23 Schweizerrekord. Mit solch einer Leistung hatten weder wir noch die Livestreamkommentatoren des ÖLV gerechnet. Dieser Erfolg war zwar nicht geplant, jedoch motivierte uns dies umso mehr. Nach

einem guten Abendessen, gönnten wir uns unseren wohlverdienten Schlaf. Neu gestärkt ging es am nächsten Tag auf den Platz. Es gab einen Wechsel im Team, neu war Nahom Yirga dabei, anstelle von Vincent Gendre. Mit dieser Änderung traten wir mit geladener Stimmung in den Callroom. Wir verfolgten wie am Tag zuvor, dieselbe Strategie, dran bleiben und Lionel holt das Ding.

Die Taktik ging auf, jedoch waren an diesem Tag auch die anderen Teams verstärkt und waren deutlich stärker als am Tag zuvor. Als Fünfte kamen wir im Ziel an, jedoch mit einer deutlichen Verbesserung zum Vortag. Die gelaufene Zeit von 3:05.51 war rund eine halbe Sekunde schneller als der am Vortag von uns frisch aufgestellte U23-Schweizerrekord.

Somit waren wir zufrieden und ein internationales Finale mitzerleben, war eine Erfahrung für sich. Ein tolles Erlebnis mit vielen Facetten und neuen Freunden auf nationaler sowie internationaler Ebene.

U23 Nachwuchs-SM

Für meine letzte Nachwuchs-SM stand ich nicht im Rahmen der 400m auf Platz, sondern ging über 100m und 200m an den Start. Es war bereits eine lange Saison und ich hatte seit diesem Jahr eigentlich nur ein Motto: „Geniessen“. Denn etwas, was ich erst auf diese Saison so richtig erlernte, war einfach mal nicht zu viel vornehmen und schauen was passiert. Und so lief ich entspannt in den Final des 100m. Nun wurde es ernst, denn Platz 1 war schon so gut wie vergeben, doch Platz 2 - 7 waren so offen wie noch nie. Es gelang mir hauchdünn leider nicht auf den zweiten Platz, dieser holte Lucien Kern mit 1 Tausendstel Vorsprung, knapp vor mir. Es erfreute mich umso mehr, dass es wieder eine 10.60er Zeit war und meine allererste 100m Medaille an einer Schweizermeisterschaft. Die Stimmung war super und so sollte auch der Folgetag in Angriff genommen werden, denn im 200m-Vorlauf konnte ich Kräfte sparen und gemütlich ins Ziel laufen. Im Finale ging es jedoch um alles. So war ich auch geladen und motiviert, mir eine zweite Medaille zu sichern. Auf einen explosiven Start folgte eine kraftvolle Kurve, sowie eine starke Zielgerade. Leider war Bradley Lestrade noch ein Tick schneller und so lief ich mit einer tiefen 21er Zeit ins Ziel und sicherte mir die Silbermedaille.

Zwei Starts, zwei Medaillen, eine sagenhafte Quote, auch wenn es nicht für Gold gereicht hat. Für mich definitiv ein toller Abschluss meiner Nachwuchskarriere und ein tolles Sprungbrett ins Aktivdasein.

Nachträglich kann man zusammenfassend sagen, dass es eine geniale Saison mit vielen Highlights war, jedoch lange noch nicht Schluss ist und es im Jahr 2024 weiter bergauf gehen soll.

Wenn auch neben dem Sport noch vieles läuft, wird die Saison 2024 angegriffen und hoffentlich auch mit einigen Highlights versehen sein. Wie zum Beispiel, eine erste 20iger Zeit über die 200m oder eine Angriff auf die 10.50s Marke über die 100m.

Doch nicht nur die Eigenleistung zählt, sondern auch der Teamspirit, das ausgeprägte Coachingteam sowie eine langjährige Vereinsangehörigkeit. Wir werden sehen, was die Zukunft bringt.

Nick Stalder



U23 EM 4x400m Vorlauf (Bild: Ulf Schiller, athletix.ch)

Zufriedener und motivierter Leichtathletik-Nachwuchs

Der Nachwuchs der TVL Leichtathletik bietet für rund 120 Kinder wöchentliche Trainingsmöglichkeiten.

Was sagen jedoch die Trainingsteilnehmenden über das Angebot? Pro Kategorie haben sich je zwei Kinder/Jugendliche folgenden Fragen gestellt:

1. Was gefällt dir in den Trainings am meisten?
2. Was gefällt dir an der TV Länggasse besonders?



Mila Marija Gander

7 Jahre, Kategorie U10
Hobbys: Leichtathletik, Reiten, Skateboardfahren, Schwimmen

Im Training gefällt mir am meisten der Hürdenlauf und Sprint. Und es gefällt mir mit Freunden zusammen zu sein und gemeinsam zu trainieren.

Es gefällt mir, dass der TVL tolle Wettkämpfe organisiert und dass die Trainingsleitenden alle nett sind.



Mathieu Mignot

11 Jahre, Kategorie U14
Hobbys: Leichtathletik, Breakdance, Fischen, Tennis, Biken

Mir gefällt, dass wir in den Trainings immer zwei verschiedene Sachen machen. Und am meisten gefallen mir Ausdauertrainings in der Halle und draussen.

Ich finde wir haben sehr gute Trainerinnen und Trainer und die Trainings machen Spass. Leichtathletik gefällt mir jetzt noch mehr, seit ich in der U14 bei TV Länggasse bin.



Gregory Jenni

9 Jahre, Kategorie U12
Hobbys: Leichtathletik, Judo, Fussball

Am meisten mag ich das «Team-Cross»-Training als Vorbereitung für die UBS Kids Cup Teams in der Hallensaison und das Sprint- und Ballwurftraining im Sommer.

Der gute Zusammenhalt in der U12 gefällt mir sehr. Wir sind ein cooles Team, das sich an den Wettkämpfen immer gegenseitig anfeuert und es macht Spass gemeinsam zu trainieren. Ich freue mich jedes Mal sehr auf das Training!



Tamina Habermacher

14 Jahre, Kategorie U16
Hobbys: Lesen, Serien «bingen», mit Freunden viel Zeit verbringen und natürlich Leichtathletik

Die Trainings beim TVL sind vielfältig und abwechslungsreich. Ich fühle mich in den Trainings immer gefordert und spüre auch die Fortschritte, die ich dadurch mache. Ich finde, die Trainer:innen gehen gut auf uns Athleten ein.

Mir gefallen die Trainingsanlagen und die Möglichkeit, dass wir drei Mal in der Woche trainieren können. Ich finde, der TVL ist gut organisiert und es herrscht eine tolle Stimmung.



Emelie Baumer

13 Jahre, Kategorie U16
Leichtathletik und Kinderchor Bühne Bern

Mir gefällt an den Trainings am meisten, dass das Training sehr verschieden aufgebaut ist und dass man sich vor jedem Training auf eine neue Aufgabe freuen kann. Ich mag am liebsten aber die Ausdauertrainings, weil ich dort am meisten Spass habe und ich dort auch meine beste Seite zeigen kann.

Ich mag am TV Länggasse am meisten, dass man weiss, dass man spürt, dass der Verein immer hinter einem steht und nach Lösungen sucht. Zum Beispiel wenn man ein Problem hat oder nicht ins Training kommen kann, oder wenn ich mal einen schlechten Tag oder einen schlechten Wettkampf hatte. Dann schauen die Trainer, dass man sicher mit einem Lachen wieder nach Hause geht. Ich finde, wenn wir schon bei den Trainern sind, muss ich sagen sind alle Trainer auf ihre eigene Art und Weise sehr gut. Und das finde ich sehr schön.



Noel Blumer

9 Jahre, Kategorie U10
Hobbys: Leichtathletik, Unihockey, Fussball, Biken

Am Besten gefällt es mir, wenn wir im Sommer draussen trainieren. Sprint und Weitsprung mache ich am liebsten. Wettkämpfe habe ich noch lieber! Im Sprint bin ich gut.

Mit meinem Freund Sport machen und sich bewegen, das finde ich cool!



Elin Iseli

9 Jahre, Kategorie U12
Hobbys: Leichtathletik, Hip Hop, mit Freunden spielen

Ich mache sehr gerne Hürden. Die anderen Kinder im Training finde ich auch super. Es macht Spass in dieser Gruppe zu trainieren. Die Trainer finde ich auch sehr nett und es macht mit ihnen sehr Spass.

Im TVL hat es viele Kinder und Trainer:innen, mit welchen ich gerne trainiere. Auch die vielen Wettkämpfe, welche ich mit dem TVL bestreiten darf, sind super. Wir haben bei uns in der Gruppe immer Spass untereinander.



Amélie Sawyer

12 Jahre, Kategorie U14
Hobbys: Reiten und Leichtathletik

In den Trainings gefällt mir besonders, dass wir zum Einwärmen ein Spiel spielen. Ich kann meine Energie gut in den Trainings auslassen. Dass wir verschieden Disziplinen ausprobieren können und natürlich meine Freund:innen.

Am TVL gefällt mir am meisten, dass alles sehr gut organisiert wird. Die Trainer*innen sind alle sehr nett. Es ist sehr nah zu unserem Haus, der Reiseweg ist sehr praktisch.

Lüdo Schatzmann

**HERZLICH WILLKOMMEN
IM FUNCTIONAL FITNESS & CROSSFIT CHÜNIZ**

CrossFIT bei uns im Rhino Chüniz begeistert durch die **kameradschaftlichen** Trainingsgruppen für **alle Altersgruppen und Niveaus**, wie aber auch am Wettkampf mit sich selbst und mit anderen, sowie **Spass** an Sport und Bewegung. Wir sind Krankenkassen anerkannt (QUALITOP zertifiziert).

Du findest uns an der Gartenstadtstrasse 7 in 3098 Köniz.
www.crossfit-chueniz.ch

Inserat zugunsten Leichtathletik

**DK TOGETHER IS BETTER
HEALTH & PERFORMANCE FOR BODY & SOUL**

Deine Coaches für individuelle Unterstützung in den Bereichen **ATHLETIC PERFORMANCE & PERSONAL TRAINING, NUTRITION COACHING**

www.dk-togetherisbetter.com
dk.togetherisbetter@outlook.com


DANIELA & KARIN
TOGETHER IS BETTER

Inserat zugunsten Leichtathletik



Beitrag von Oliver Dütschler, 10. November 2023

Sophia Carlotta Chiariello glänzt mit Dreifach-Bronze in Belgien

Die Bernerin Sophia Carlotta Chiariello gewinnt drei Bronzemedailien beim «Happy Cup» in Gent, was eine Meilenstein für die Schweizer Rhythmische Gymnastik ist.



Die Bernerin holte beim FIG-Turnier «Happy Cup» in Gent, Belgien dreimal Bronze

Bild: Bernd Thierolf

Die mehrfache Schweizer Meisterin vom RLZ Biel und Region/TV Länggasse Sophia Carlotta Chiariello konnte mit einem beeindruckenden Auftritt sowohl im Mehrkampf als auch in den Finals mit den Handgeräten Ball und Band die Bronzemedaille erringen.

Dieser Erfolg der Schülerin des Gymnasiums Neufeld ist hoch einzustufen, da unter den zahlreichen Teilnehmerinnen starke Nationen wie Deutschland, Frankreich, Italien, Polen und die USA am Start waren. Die Schweizerin setzte sich schliesslich gegen eine Vielzahl internationaler Top-Juniorinnen durch.

Der Mehrkampf wurde von der italienischen Sportlerin Margherita Fucci gewonnen, die zum italienischen Nationalkader gehört. Den zweiten Platz sicherte sich Olivia Maslov aus Polen.

Der Start in die neue Saison ist geglückt

«Es ist ein sehr schönes Gefühl, bei einem so hochkarätigen Wettbewerb erfolgreich zu sein.

Ich bin dankbar allen, die mich auf diesem Weg unterstützen, besonders auch meinen Grosseltern, die immer mitfeiern.

Ich stehe aber erst am Anfang der Wettkampfsaison, meine Übungen sind neu. Sie mussten auf die Elite-Stufe angepasst werden, da ich ab Januar altersmässig in die internationale Elite-Kategorie wechsle. Dieser Wechsel ist anspruchsvoll und ich freue mich, wurden meine Trainerin Aneliya Stancheva und ich an diesem Wettkampf in unserer Arbeit bestätigt.»

Junge Gymnastin weckt internationales Interesse

Chiariellos Leistung in Gent ist hoch einzustufen, zumal ihre neu einstudierten Übungen nur im Juniorenprogramm gewertet und somit nicht alle gezeigten Schwierigkeiten punktemässig abgegolten werden konnten.

Ab Januar 2024 werden ihre Übungen im Elite-Programm bewertet und man darf gespannt sein.

Chiariellos Kreativität, Technik und Eleganz haben international bereits auf Juniorenstufe Aufmerksamkeit erweckt.

Chiariello setzt neue Massstäbe

Der Gewinn von gleich drei FIG-Medaillen bei einem anspruchsvollen Turnier ist ein weiterer Meilenstein für die Schweizer Rhythmische Gymnastik.

Mit dieser Leistung und mittlerweile insgesamt elf FIG-Medaillen weist Chiariello international den bislang erfolgreichsten Palmarès in der Schweizer Geschichte der Rhythmischen Gymnastik auf.

Die Bolligerin Elin Frech vom RLZ Biel und Region/RG Ittigen klassierte sich in der Non-FIG Kategorie im 17. Rang.

Oliver Dütschler

50 Jahre TVL-Steinibach 1972 - 2022

Zwischen 1967 und 1973 durfte die Sprintgruppe des TVL – unter der Führung von Franz Lyoth und René Jacquemai – in den Staffeln, wie auch im Langsprint, auf nationaler Ebene einige schöne Erfolge verzeichnen. Diese waren zweifellos Höhepunkte für die Gruppe und sicher auch für den TVL, welcher in früheren Jahren nicht als Sprintverein aufgefallen war.

Einige Athleten haben sich dann aus Altersgründen vom Wettkampfsport zurückgezogen. Unser Trainer Franz Lyoth hatte die Idee, das bisherige Montagstraining etwas polysportiver umzugestalten. So konnten einerseits noch aktive Sprinter und andererseits zurückgetretene Athleten trotzdem einem engagierten, vielseitigen Training nachgehen. Mit der Steinibach-Turnhalle in Zollikofen wurde ein idealer Trainingsort gefunden.

Am 6. November 1972 fand unser erstes Training mit der neuen Gruppe, bis heute noch ohne Statuten, Vorstand und Bürokratie, statt. Anfänglich waren Laufschiene, Circuit-Training und ein Ballspiel vorgesehen. Auch Athleten aus anderen Disziplinen wie Weitsprung, Stab, Mehrkampf, Hürden, usw. konnten teilnehmen. Im Herbst 1991 hat Franz Lyoth die sportliche Leitung übergeben.

Mit Hansruedi Haener konnte ein amtierender Sportlehrer für die Fortsetzung des Trainingsbetriebes gefunden werden. Unter seiner kompetenten Führung ist der Ablauf mit Basketball, Stationentraining und Volleyball gewährleistet. Es ist ein Glücksfall für unsere Gruppe, dass mit Hansruedi seit mehr als 30 Jahren immer noch ein Leiter mit viel Fachwissen und Engagement zur Verfügung steht.

Vor einem Jahr durfte die TVL-Steinibachgruppe mit Partnerinnen im Schloss Köniz das 50-Jahre Jubiläum bei einem gediegenen Fest feiern. Aktuell besuchen immer noch durchschnittlich 15 Männer mit grossem Interesse das Montagstraining und anschliessend einfachen Abendessen.

Im Namen der Steinibächler: Roland Kernen



Beinahe - etwas länger und mehr nach rechts!



Voller Einsatz beim Volleyball



Hinten von links nach rechts: F. Lyoth, H.P. Bürki, P. Beyeler, E. Brenzikofer, E. Schüpbach, H. Müller, A. Wyrsh, T. Zimmermann, W. Loosli, H. Schlatter, R. Rothenbühler, P. Bohnenblust, U. Schindler, B. Häusler
Vorne von links nach rechts: S. Baldussi, K. Schörlin, D. Müller, R. Kernen, H.R. Müller, P. Zaugg, R. Marti, H.R. Haener, S. Raaflaub
Es fehlen: K. Ammann, R. Spring

Geburtstags Aperitif für die Jubilare*innen 2023



Es gehört zur DNA des TVL, jährlich einen Aperitif den Geburtstagskinder mit den runden oder halbrunden Geburtstagen zu offerieren. Eingeladen sind Jahrgänge zwischen 50 bis 95 Jahrgang. Gegen 50 TVLer*innen haben teilgenommen. Der Anlass fand am Donnerstag, 19. Oktober im Pavillon, Museum für Kommunikation statt.

Ein besonderer Applaus galt Bruno Senn, Jg. 1928 mit 95 Jahren und unserer Doyenne Rosemarie Toth-Bliss mit 91 Jahren, sowie der Veteranin Lydia Affentranger, und den Veteranen Fred Vögeli, Roland Mury, Fred Lüthi und Hans Klötzli.

Es ist heute ein Privileg alt zu werden und aktiv zu sein! „Non, rien de rien, non, je ne regrette rien, mes chagrins, mes plaisirs..., meine Sorgen, meine Freuden, das Gute, wie das Schlechte. Ein Toast auf alle Geburtstagskinder, wir wünschen gute Gesundheit und eine gute Zeit.

Kurt Bigler



Yvonne	Burger	60
Esther	Diener-Morscher	60
Ralph	Senften	60
Marco	Diener	60
Martin	Christen	60
René	Girod	65
Bruno	Andrey	65
Susanna	Anderegg	70
Therese	Geissbühler	70
Walter	Matti	70
Katrin	Stuker	70
Heidi	Stämpfli	75
Ulrich	Bähler	75
Elsy	Roggli	75
Ulrich	Etter	75
Margreth	Ryff	75
Anton	Fässler	75
Rolf	Eberhard	75
Hansueli	Feldmann	76
Ernst	Brenzikofer	80
Brigitte	Schenger	81
Max	Werren	81
Peter	Schweizer	81
Bruno	Bernhard	82
Richard	Muhmenthaler	82
Hanni	Nagel	83
Heinz	Wenger	83
Theresia	Burren	83
Edy	Hubacher	83
Walter	Friedli	83
Rolf	Vogt	83
Hans	Schlatter	84
Rudolf	Klopfenstein	84
Suse	Veerboom	84
Erich	Meyer	85
Hans	Riesen	85
Paul	Schweizer	87
Lydia	Affentranger	88
Fred	Vögeli	89
Roland	Mury	90
Fred	Lüthi	90
Rosemarie	Toth-Blisse	91
Hans	Klötzli	92
Bruno	Senn	95



Neue Ehrenmitglieder

Nora Fritschi

Zweites Ehrenmitglied der RG/Gym Länggasse Bern

Vor fünf Jahren wurde mit Marlene Wolf ein erstes Ehrenmitglied unseres Vereins an der Hauptversammlung 2019 bestätigt. Nun hat die Hauptversammlung am 18. Februar ein weiteres, langjähriges Vereinsmitglied zum Ehrenmitglied ernannt. Das neue Ehrenmitglied Nora Fritschi gehört nicht nur seit langer Zeit zum Verein, sondern hat diesen entscheidend mitgestaltet und das Training geprägt. Nora Fritschi blickt auf 25 Jahre Vereinsmitgliedschaft zurück, davon



20-jährige Tätigkeit als Trainerin sowie 16 Jahre als technische Leiterin der Wettkampfgymnastik. Wir danken ihr von ganzem Herzen für ihre ausgezeichnete und unermüdliche Arbeit in unserem Verein.

Noras Werdegang in der RG/Gym Länggasse Bern

Nora Fritschi trat kurz vor ihrem 9. Geburtstag am 1.6.1999 in die Abteilung Rhythmische Gymnastik des Vereins TVL ein. Zunächst trainierte sie in der Gruppe Gymnastik Mini unter der Leitung von Nicole Bachmann, ab 2001 bei den Gymnastik Juniorinnen unter der Leitung von Silvie Bachmann und Barbara Feller (genannt Bäbu). Bereits 2005 wird sie als Trainerin im Trainingslager erwähnt und dann im Alter von knapp 16 Jahren 2006 zusammen mit Katinka Bölsterli als Leiterin der Gruppe Gymnastik Mini gewählt. Bereits ein Jahr später trainierte Nora die Gruppe alleine, da noch nicht 18 Jahre alt, wurde das Training immer von einem Elternteil in der Halle begleitet.

Im November 2008 absolvierte Nora erfolgreich ihren J+S Leiterinnenkurs und hat seither alle zwei Jahre ihre J+S Berechtigung fortlaufend erneuert, zuletzt im November 2023.

Die abwechslungsreiche Geschichte unseres Vereins bis zur heutigen RG/Gym Länggasse hat Nora entscheidend mitgeprägt. 2009 als Cheftrainerin der Sparte Wettkampfgymnastik gewählt, half sie seither aktiv mit, nach der Umstrukturierung des TVL als Dachverband TVL im Jahr 2013 die Bildung des eigenständigen Vereins RG/Gym Länggasse Bern, auf tanzende Beine zu stellen.

Nachdem wir 2015 die Sparte RG nach Weggang der RG Trainerinnen schliessen mussten, übernahm sie 2017 das Amt der technischen Leitung und prägt mit ihrer kreativen, kompetenten, engagierten und motivierenden Art bis heute das Gesicht der Wettkampfgymnastik in der Länggasse.

Highlights von Noras langjährigen Wirken

Nora hat:

- Jahrelang ein oder lange Zeit sogar zwei Trainingseinheiten proWoche als Trainerin durchgeführt.
- Etliche Kuren und Shows zusammengestellt. Dabei sind diese sowohl von der Musik, als auch von den Handgeräten deutlich als unkonventionell zu bezeichnen. (z.B. fanden auch Schirme und schwarze, Ganzkörper-Stoffschläuche Verwendung). Damit wurde es den Gymnastinnen ihrer Gruppe nie langweilig und auch die Wertungsrichter*innen waren meist ziemlich gefordert.
- An zahllosen Wettkämpfen als Trainerin aber auch mit den Aktiven selbst als Turnende teilgenommen.

- An der SMVJ 2007 in Chiasso mit ihrer Gruppe auf dem 3. Rang einen Podestplatz und einen Pokal errungen.
- 2013 alle unsere Gymnastinnen für die Grossgruppenveranstaltung von Cool & Clean am eidgenössischen Turnfest (ETF) in Biel/Bienne angeleitet.
- Die jährlichen Trainingslager geleitet. Wo nicht nur effektiv trainiert wurde, sondern auch mit viel Spass und Kreativität Gymnastinnen und Leiterinnen zu einer gemeinsamen Gruppe zusammen geschworen wurden. Beispielsweise wurde in einem der Lager ganz nebenbei ein fast professioneller Krimifilm abgedreht.
- Mit ihrer Gymnastikgruppe zwei Sommerlager durchgeführt, wobei dasjenige im Lötschental, als besonders spektakulär gelten kann. Durchgeführt in einem alten Schulhaus mit Spukereien, Hexenbesen, Turnerinnen im Kochtopf und einer ganz besonderen Rückfahrt (Insi der, mehr darf an dieser Stelle nicht gesagt werden), wird es immer in Erinnerung bleiben.
- All die Jahre als erfahrenste Gymnastin und technische Leiterin die jungen Trainerinnen stets unterstützt und in den Feinheiten der Gymnastik bei der Zusammenstellung ihrer Kuren beraten.
- Sich selbst immer wieder neue Inputs aus anderen Trainings z.B. im Akar Tanzstudio oder bei der tänzerisch-akrobatischen Unisportgruppe Uni-2-tre geholt.
- Zahlreiche Sitzungen der sogenannten TK (= Technische Kommission, d.h. alle Trainerinnen) einberufen und geleitet.
- An den Sitzungen des Vorstands über die Belange aus dem Trainingsbetrieb berichtet und sich für die Interessen der Trainerinnen eingesetzt.
- Die jährlichen Matinée mitgestaltet und die Abnahme der Spagatprüfungen für die Überreichung einer Spagatmedaille verantwortet.
- Wie auch in 2023, die Jahresberichte der Gymnastik auf kreative und amüsant zu lesende Art und Weise zusammengestellt.
- Die Entwicklung der heutigen Vereinsstruktur als RG/Gym Länggasse Bern unter dem Dachverband des TVL mitgestaltet.
- 2019 unser bis heute gültiges Vereinslogo (die 3 Gymnastikfiguren) kreiert.

Es gäbe noch etliches aufzuzählen, ich mache aber hier mal einen Punkt.

Nora hat nicht nur die jährlichen Spagatprüfungen abgenommen, sondern all die Jahre selbst den Spagat zwischen ihrem Trainerinnendasein und ihren weiteren persönlichen Interessen meisterhaft hinbekommen. Nebst aller oben aufgelisteten Aufgaben hat sie ein Studium der Medizin absolviert, Praktika und Forschungsaufenthalte im Ausland gemacht, an verschiedenen Spitälern in der Schweiz als Assistenzärztin gearbeitet und zwei Dokortitel (für Medizin in Bern und für klinische Forschung in Basel) erhalten gearbeitet.

Um der RG/Gym Länggasse treu zu bleiben hat sie den Spagat zwischen Basel, Olten und Bern und jetzt neu von Luzern nach Bern gemeistert. Und nun steht ihr im Sommer ein weiterer Spagat bevor: nämlich der als Assistenzprofessorin für Medizin des Kindes- und Jugendalters in Luzern und den als Mutter, wofür wir ihr alles erdenklich Gute wünschen. Und wir sind sicher, auch das wird Nora meistern.

Wir schätzen uns glücklich, Nora nach wie vor als Mitglied in unserem Vorstand für die technische Leitung zu wissen und neu auch als Ehrenmitglied der RG/Gym Länggasse Bern.

Einen herzlichen, riesengrossen Danke, liebe Nora, für dein ausserordentliches Engagement!

Für den Vorstand, alle Trainerinnen und die Gymnastinnen

Monika Mandt

Fredy Fuchs

Laudatio

Sektionsturner der überall hilft

Fredy kam als 16-Jähriger in die Turnerriege des TVL und turnte gerne im Sektionsturnen mit. Wenn die Kunstturner bei Anlässen von anderen Riegen zur Unterstützung angefragt wurden, war er immer dabei. Als 1975 der TVL einen Video-Apparat anschaffte, filmte Fredy die Kunstturner und die Leichtathleten beim Training und die Ringer bei ihren Wettkämpfen im "Durstigen Bruder". 1976 gehörte Fredy zur ehrenvollen Begleittruppe, welche die



Fahne des ETV von Bern zum Turnfest nach Aarau eskortierte. Mit dem Handball kam er am damals grössten vereinsinternen Anlass in Berührung: das Weihnachtshandballturnier fand jeweils am letzten Freitag des Jahres mit Mannschaften aus jeder Abteilung und mehreren Teams der Leichtathleten und der Handballern statt.

Wechsel zu den Handballern: Spieler und Trainer

1977 schloss Fredy sein Studium am Tech ab und nutzte die frei gewordene Zeit um zusätzlichen Handball zu trainieren. Sofort wurde für ihn eine Lizenz gelöst und er spielte im 3. und 4. Liga-Teams, denn Linkshänder sind im Handball gefragt. Er trainierte regelmässig und kam später auch in der 2. Liga zum Einsatz. Ein Achillessehnenriss 2000 stoppte ihn. Da er schon bei den Kunstturnmädchen Leitererfahrung gemacht hatte, fragte ich ihn als Stellvertreter im Junioren-Training an. Er machte sofort den Leiter 1-Kurs und später auch den Kurs 2. Da ich an meiner neuen Stelle in Thun bis 18.30 Uhr arbeiten musste und nicht vor 19 Uhr im Training sein konnte, wurde er bald Cheftrainer und ich war Stv. Er führte das Team dann selbständig von C- bis zu den A-Junioren und leitete dann verschiedene andere Mannschaften.

Vizepräsident im Vorstand des Hauptvereins, Technik Verantwortlicher

Auch im Vorstand des Hauptvereins war er mein Nachfolger und übernahm als Technischer Vize die schwierige Aufgabe der Hallenzuteilung: der ganze Verein trainierte im Gym Neufeld. Die einzelnen Trainingsgruppen hatten jeweils eine halbe Halle zur Verfügung. Der Anlauf der Stabhochspringer zum Beispiel verlief zwischen den Ringermatten in der Halle 4, durch den Geräteraum in die Halle 1, wo andere LA-Gruppen trainierten. (Probleme alltäglich, Fredy da!)

Fredy führte sein Amt unter den Präsidenten Urs Schaer und Edy Hubacher.

Turnierleiter, Zeitnehmer

Es gibt keinen TVL-Handballer, der nicht Fredy am Zeitnehmertisch oder als Turnierleiter erlebt hat. Schon bei den grossen internationalen Junioren-Turnieren (mit der finanziellen Unterstützung von Karl-Heinz Berger) war er als Betreuer der ausländischen Teams im Einsatz und am Zeitnehmertisch zu sehen.

Als der SHV für interregionale Spiele nur noch ausgebildete Zeitnehmer zuließ, absolvierte er den nötigen Kurs, jedes Jahr den FK und dann auch den Elite-Kurs für den Einsatz in der NLA. Bis heute ist er bei allen Turnieren, die der TVL durchführt (Schulmeisterschaft, Kinderhandball, U13) im Einsatz. Ich hoffe noch lange auf ihn zählen zu dürfen.

TVL-Zunft, Volontier

Heute engagiert sich Fredy im Vorstand unserer Zunft als Kassier und als Schiedsrichter bei den Leichtathleten. Er gehört auch zu den Swiss-Volontiers und war schon oft am Lauberhorn im Einsatz.

Ueli Strupler

Würdigung

E usserordentlechi Würdigung für ne usserordentlechi Person, nämlech für üsi Vereinssport- u Fitnessleitere

Susanne Reusser

Ehrenadlertäger u Ehrenmitglied vom TVL



Vor 50 Jahr, auso im Mai 1974, isch d Susanne mit 10i i TVL iträte. Scho aus Meitschi het si gwusst was si wott, isch zusträbig u sehr talentiert gsi. Nach Dr Meitschirige isch sie scho sehr schnäu zum Kunschtturne gwächslet. Dür ihre Fliess u Wille het sis dert o sehr wit bracht. Aus sehr jungi Frou het si bereits gleitet u zahlrichi J+S-Kürs bsuecht um sech sportlech witerzbiude.

Ou ir Bär + Schirige isch si uf däne zwöi Ladli immer unger de Siegerinne gsi.

Ihri ganz grossi Ufgab isch aber ou di administrativi Füehrig vom TVL aus langjährigi Gschäftsführere gsi. Si het aui kennt, het für aui äs offnigs Ohr gha u isch immer mit viu Empathie zur Verfüegig gstande.

I däre Zyt het si ou no mänge Grossalass organisiert. Aus OK-Präsidentin, Personalchefin, Ressortleiterin u süsch no i viune Ämter wo si vordranne gstande isch.

Ou di legendäre Unterhautigsabete im Mapamondo, wo si mit üs doch äs paar cheibe gueti Programm igschstudiert het, trage ihri Note.

Irgend einisch, nach mängem Jahr leite im Kunschtturne, später Grättturne, Chli- u Grossfäudgymnastik, wo si übrigs o Schwizermeischtere worde isch, het si d Fitnessabteilig übernoh. Die het sech nämlech, äs paar Jahr vorhär, ändlech ou für d Froue geöffnet. O da het si no spez. Kürs bsuecht um immer ufem nöische Stand z blibe. Si het nie usgruet, het immer nöi Programm mit attraktive Grät, wo mir nid aui uf ahieb verstande hei, iboue.

O di vile gseuige Aläss, wo d Susanne organisiert, si immer toll, schön, luschtig u abwächsligsrich.

Was i no ganz vergässe ha, isch ihri fasch 40 Jahr Kunscht- u Grättturnleitig z Fiesch fürs Sportamt Bärn. D Susle het sech o dört wohlgfüeut, sigs mit de Chind oder de Politik wie mit dr Edith Olibet.

O bi Sönderaläss, wo vo unde här agfange, dr Stapi Klaus Baumgartner, dr Alexander Tschäppät u nid zletscht dr Bundesrat Adolf Ogi, derbi gsi si, het si sech sehr guet i Szene gsetzt, u mängs agrefts Gschpräch mit ne Gfüehrt.

Auso, itz sis de baud 50 Jahr im Dienscht vom TVL u vor auem für üs aui, zur Zyt aus Vereinssportleitere, Fitnessleitere u wär weiss, i nes paar Jahr no aus Pro Senectute – Sportleitere. Mir aui si froh, leitet d Susanne üs u macht, dass mer ou im Auter no fit blibe.

Ah ja, äs Privatläbe het si ja o no. I ihrem ufopferde Job im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Serena, geit si vou uf u git aues, mängisch auä o chli zviu.

Mit em Ralph ar Site, dr Familie, de Büssi, Camper- U anderi Ferie, ihrer Lismete, YB u nöi o aus stouzes Grosi, gits ihre de Usglich zum Sport wo ihres Läbe bedüet u si immer z vorderscht derbi isch.

Susle, blib so wie de bisch, cool, fordernd u gmögig. De so hei mir di mega, mega gärn. Häb Sorg zu de Chnöi, mir möchte gärn no lang mit dir zäme trainiere.

Burgi

Historisches und Amüsantes aus der Schatzkiste Bümpliz

Max Werren, der langjährige Ortsarchivar von Bümpliz, hat soeben seinen dritten und letzten Band der «Bümplizer Geschichte(n)» verfasst. Dabei verbindet er geschichtliche Ereignisse mit spannenden Erzählungen.

«Bevor der Stadtbach beim Bachmätteli in der Nähe des ehemaligen Sprützenhüslis dem Blick entschwindet, befreit ein Rechen ihn vom grössten Schwemmgut. Eines Tages ging das Gerücht um, dass sich nächtlicherweise just an dieser Stelle ein Gespenst herumtreibe. Selbstverständlich tat man diese Behauptung als Flunkerei ab. Aber dann bestätigten zwei Personen auf dem Polizeiposten vis-à-vis der Drogerie Gurtner den Vorfall: «Bätzi-Housi» – ein schluckfester und redseliger Gast in der «Schüdere» – sowie Krämer Brändlis Hausangestellte, seine ihm ergebene Dauerbekannte, erzählten von einer unheimlichen Begegnung nach Beizenschluss.»

So beginnt die schaurig-gruselige Geschichte des Kapitels «Gespenst beim Bachmätteli». Wie der Zwischenfall endet, findet sich auf Seite 47 des dritten Bandes der «Bümplizer Geschichte(n)» von Max Werren. Mehr sei nicht verraten...

Berner mit Leib und Seele

Die Stadt Bern ist seit jeher ein Lebenselixier des heute 81-jährigen Berners Max Werren. So bleiben seine vielen Stadtführungen unvergessen, immer angereichert mit kurzweiligen Geschichten. Jahrelang wählte er Bümpliz als seinen geliebten Wohnort. So musste er nicht lange überlegen, als ihn Paul Loeliger, Optiker und Gründer des Bümplizer Ortsarchivs, vor 22 Jahren fragte, ob er das Archiv weiterbetreiben möchte. Die Aufgabe war auf Max Werren zugeschnitten und er forschte und sammelte bis 2021, was sich in Bümpliz zugetragen hatte. Heute sind die Sammlungen im Berner Stadtarchiv integriert.

Für Max Werren ist Bümpliz nach wie vor ein Dorf, wenngleich sich der Stadtteil VI mit der zunehmenden Durchmischung der Bevölkerung –

der Ausländeranteil beträgt 35 Prozent –, aber auch architektonisch, immer mehr der übrigen Stadt Bern angleicht. Was geblieben ist: Bümpliz/Bethlehem teilt sich auf in einen städtischen Teil und mit Oberbottigen/Riedbach in einen ländlich geprägten Teil. «Die Einwohnenden des urbanen Bümpliz sind politisch eher dem linken Lager zuzuordnen, die Bevölkerung im ländlichen Teil denkt mehrheitlich bürgerlich-konservativ», weiss Max Werren zu berichten. Mit einer Fläche von 20 km² und mit 34 000 Einwohner:innen ist der Stadtteil VI mit Abstand das grösste und bevölkerungsreichste Quartier von Bern.

Nicht immer spannungsfrei

Schon vor mehr als hundert Jahren wurde das Dorf Bümpliz immer mehr zum Stadtteil. Durch die Industrialisierung fanden die Arbeiter in Bern nicht mehr genügend Wohnraum und wichen nach Bümpliz aus, denn dort war Platz vorhanden. Das Dorf vermochte aber die Last der Neuzuzüger kaum mehr zu stemmen und geriet an den Rand des Ruins. Bümpliz wurde schliesslich 1919 von der Stadt eingemeindet und damit zum Stadtteil VI. Mit dem Bau des Tscharnerguts in den 1960er-Jahren entstanden die ersten genossenschaftlichen Siedlungen.

«Bümpliz wurde zum Arbeiterdorf zweiter Klasse», erzählt Max Werren. «Alles Unangenehme wurde auf Bümpliz abgeschoben.» Zwischen dem späteren Stadtteil Bümpliz und der Stadt Bern gab es lange Spannungen, vor und nach der Eingemeindung. «Während die Stadt den Bümplizern verbot, dem auf Bümplizer Boden verlaufenden Stadtbach Wasser zu entnehmen, «rächten» sich die Bümplizer, indem diese den Bach absichtlich verunreinigten. Daran hatten die Wäscherinnen in der Spittelgasse natürlich keine Freude», lacht der ehemalige Ortsarchivar. Das Berner Stadtfest von 2016, das in Bümpliz stattfand, sieht Werren denn auch als Akt der Versöhnung. Er freut sich heute an den vielen Aktivitäten der multikulturellen Bevölkerung der zweiten und dritten Ausländergeneration: «Mit dem «Tscharni» entstand eine innovative Subkultur.»

Geschichte(n) nach aussen tragen

Max Werren wollte als Archivar nicht bloss forschen, sammeln und bewahren. Der riesige Fundus an Informationen und Bildern motivierte ihn vor einigen Jahren, für die Bevölkerung die Geschichte(n) von Bümpliz aufzuschreiben und damit zugänglich zu machen. «Die Traditionen dürfen nicht verloren und vergessen gehen», sagt er bestimmt. So entstanden die Bände 1 und 2. Und nun der dritte und letzte Band, der leider nicht ohne persönlichen Schicksalsschlag beendet werden konnte: Im Frühjahr 2022 erlitt Max Werren einen Hirnschlag, der ihn bis heute spürbar in Sprache und Schrift beeinträchtigt. Klar sind seine Gedanken nach wie vor, intensives Logopädie-Training bringt sichtbaren Erfolg, physisch ist der 81-Jährige topfit. «Ohne Hirnschlag hätte ich wohl noch zwei bis drei weitere Geschichten hinzugefügt», sagt er schmunzelnd. «Einen vierten Band hätte ich ohnehin aus Altersgründen nicht mehr geschrieben», ergänzt er. Denn die Entstehung der «Bümplizer Geschichte(n)» beanspruchte viel Zeit, rund drei Jahre von der Idee bis zur Drucklegung. Allerdings musste die Arbeit am letzten Werk krankheitshalber etwa ein Jahr ruhen.

Wenn Max Werren auf die Entstehung der «Bümplizer Geschichte(n)» zurückschaut, erwähnt er gleich mehrmals die vielen Kontakte mit den Menschen. «So kam Bauer Ulrich Wüthrich aus Niederbottigen zu mir und erzählte von seinem Wohnsitz, einem ehemaligen Jagdschlösschen des Berner Schultheissen Hans Franz Nägeli», begeistert sich Max Werren und seine Augen leuchten. «So entstehen Geschichten. Das gibt es sonst nirgends – das gibt es nur in Bümpliz!» Und Max Werren erzählt weiter...

Peter Widmer

PERSÖNLICH

Max Werren, geboren am 4. April 1942, wuchs in Bern auf. Er arbeitete u. a. als Journalist beim damaligen «Berner Tagblatt» und war 16 Jahre Direktor des Kornhausforums Bern. Danach bildete er sich weiter zum eidgenössisch diplomierten Public Relations-Berater und war als selbstständiger Kommunikationsberater tätig. Das Bümplizer Ortsarchiv betreute er von 2001 bis 2021. Zurzeit präsidiert er den Schlossverein Bümpliz. Max Werren ist verwitwet und wohnt heute mit seiner Lebenspartnerin in Köniz. Im TV Länggasse Bern leitete er in den 80iger Jahren die Leichtathletik



BÜMPLIZER GESCHICHTE(EN)

Die 14 Kapitel des dritten und letzten Bandes sind teils amüsante Erzählungen aus fundierten Nachforschungen. So über den Bümplizer Namen Feller mit Fellerstock oder die Familie Benteli vom Neuen Schloss. Die Biographien der beiden Dynastien enthalten viele Einzelheiten. Amüsant und anregend die Erzählungen «Der Krawall in Bümpliz», «Eine weinselige Reise» oder «Ein sparsamer Bahnhofsvorstand».

Max Werren, Schlossverein Bümpliz, «Bümplizer Geschichte(n)», Band 3, 2023, 99 Seiten, ISBN: 978-3-033-10042-8, erhältlich ab 31.8.23, Bibliothek Biezgut und Buchhandlung am Stadtbach.





www.sensia.info

Unsere Leidenschaft – Ihr Erfolg

Grafik, Druck, Beschriftung und Verpackung in Düringen

sensia



Printed in Switzerland

Inserat zugunsten TVL





**Schweizermeisterschaft
Mixed Volleyball**

Sonntag, 23. Juni 2024
Uni-Sporthalle, Bern-Neufeld
Finalspiele ab 15:00 Uhr
Eintritt frei





Voranzeige



**Neubauten
Sanierungen
Umbauten
Kernbohrungen
Kundendienst**

W. + J. Kobel AG
Untermattweg 40
3027 Bern
Tel. 031 992 17 16
www.kobel-ag.ch

Inserat zugunsten Handball



**in einen vollen
tag passt keine
komplizierte bank.**

Lila Sets: die praktischen Kontolösungen für Sie.
Jetzt auf valiant.ch/lilaset

Valiant Bank AG, Bundesplatz 4
3001 Bern, Telefon 031 320 91 11

wir sind einfach bank. **valiant**

Inserat zugunsten Leichtathletik

TVL Leitung



Bigler	Kurt	3006	Bern	kurtbigler@bluewin.ch	Präsident Verband
Sieber	Jürg	3653	Oberhofen	finanzen@tvlbern.ch	Finanzchef Verband
Spichiger	David	3052	Zollikofen	david.spichiger@bluewin.ch	Vizepräsident Verband
Fässler	Toni	3400	Burgdorf	toni.faessler@tofa.ch	Präsident Zunft
Stämpfli	Heidi	3038	Kirchlindach	heidistaepfli@bluewin.ch	Sekretariat Zunft
Fuchs	Fredy	3054	Schüpfen	fredy.fuchs@bluewin.ch	Finanzchef Zunft
Hofer	Martin	3292	Busswil	praesident@tv-l-a.ch	Präsident Leichtathletik
Stephan	Christian	8041	Zürich	christian.stephan@gmx.ch	Vizepräsident Leichtathletik
Spichiger	David	3052	Zollikofen	leistungssport@tv-l-a.ch	Ressort LA Leistungssport
Schatzmann	Ludovic	3014	Bern	nachwuchs@tv-l-a.ch	Ressort LA Nachwuchs a.i.
Reber	Nadine	3053	Münchenbuchsee	finanzen@tv-l-a.ch	Ressort LA Finanzen
Schörlin	Oliver	3013	Bern	organisation@tv-l-a.ch	Ressort LA Organisation
Jegerlehner	Markus	3176	Neuenegg	markus.jegerlehner@me.com	Ressort LA Kleider
Kaufmann	Dario	3018	Bern	kommunikation@tv-l-a.ch	Ressort Kommunikation
Gubler	Daniela	3032	Hinterkappelen	danielagubler@bluewin.ch	Projekte und Beisitzerin
Wasem	Sacha	3052	Zollikofen	sacha.wasem@wasem-consulting.ch	Präsident Handball
Häfliger	Tobias	3006	Bern	haefliger@skript-architekten.ch	Finanzchef Handball
Sägesser	Martin	3072	Zollikofen	martin.saegesser@post.ch	Sportchef Handball
Zwahlen	Urs	3700	Spiez	zwahlen_urs@bluewin.ch	Chef Admin. Handball
Mandt	Monika	3012	Bern	monikamandt@bluewin.ch	Präsidentin RG/Gym
Fischer	Natascha	3012	Bern	nataschafischer@bluewin.ch	Finanzen RG/Gym
Leopizzi	Samia	3172	Ramsau	samia.leopizzi@gmail.com	Finanzen RG/Gym
Wolf	Marlene	3038	Kirchlindach	marlenewo@bluewin.ch	Kommunikation RG/Gym
Gräppi	Michael	3013	Bern	Michael.Graepi@ch.issworld.com	Präsident Volleyball
Ryser	Fabienne	3043	Uettiligen	fabienne.ryserwittwer@gmail.com	Finanzen Volleyball
Neuenschwander	Stefan	3425	Koppigen	stefan_neuenschwander@gmx.ch	Marketing Volleyball
Rust	Timo	3097	Liebfeld	timorust@intergga.ch	Sekretariat Volleyball
Strahm	Svenja	3013	Bern	svenjastrahm@hotmail.com	Sport Volleyball
Reusser	Susanne	3052	Zollikofen	susanne.reusser@bluewin.ch	Präsidentin Vereinssport
Senften	Ralph	3052	Zollikofen	ralph.senften@gmail.com	Finanzchef Vereinssport
Burger	Peter	1796	Courgevaux	burger.p.y@gmail.com	Präsident B+S
Mäder	Peter	3322	Mattstetten	maeder.peter@gmail.com	Vizepräsident/Sekretär B+S
Grütter	Hans Peter	3604	Thun	hpgruetter@bluewin.ch	Finanzchef B+S
Talitha	Jakob	3012	Bern	talithati@hotmail.com	Präsidentin Cheerleader
Messerli	Angelina	3013	Bern	admin@tvlcheerleaders.ch	Administration Cheerleader
Gangwisch	Mara	3084	Wabern	finanzen@tvlcheerleaders.ch	Finanzen Cheerleader



www.tvlbern.ch

P.P.

CH-3001 Bern
Post CH AG

B



«Bewege dich fort
mit eigener Kraft,
halte dich fit
und beweglich»