



2022



JAHRESBERICHT  
RAPPORT ANNUEL



**swiss masters**  
*running*

## Inhaltsverzeichnis / Table de matières

<b>1.</b>	<b>Vorwort des Präsidenten / Mot du président 3</b>	8.4	Berglauf- und Trail-EM 8.-10.7.2022 in La Féclaz (F)
<b>2.</b>	<b>Vorstand smrun 2022 / Comité smrun 2022 5</b>		CE de montagne et trail 8.-10.7.2022 à La Féclaz (F) 20
<b>3.</b>	<b>Sponsoren und Inserenten</b>	8.5	Berglauf WM 2.-4.9.2022 in Clonmel (IRL)
	<b>Sponsors et annonceurs du smrun</b>	6	CM de montagne 2.-4.9.2022 à Clonmel (IRL) 20
<b>4.</b>	<b>Ehrenmitglieder / Membres honoraires</b>	8.6	SM Halbmarathon am 20. März 2022 in Oberriet (SG)
<b>5.</b>	<b>Generalversammlungen</b>		CS Semi-marathon le 20 mars 2022 à Oberriet (SG) 21
	<b>Assemblées Générales</b>	8	SM 10km Vétroz (VS) 3. April 2022
<b>6.</b>	<b>Präsidenten / Présidents</b>	8.7	CS 10km Vétroz (VS) 3 avril 2022
		8.8	SM Berglauf Adelboden (BE)
<b>7.</b>	<b>Berichte aus den Ressorts / Rapports des responsables</b>	8.9	CS Course de montagne à Adelboden (BE) 23
7.1.	Ressort Präsidium / Présidence	10	SM Marathon in Zürich am 10. April 2022
7.2.	Ressort Vize-Präsidium / Ressort Vice-Présidence	11	CS deMarathon à Zurich le 10 avril 2022 24
7.3.	Ressort Mitgliederbetreuung	8.10	SM Trail (5./6.6.) / CS Trail (5./6.6.) 25
	Ressort du fichier des membres	12	Ultra SM 6h/12h/24h/48h
7.4.	Ressort Redaktion/Presse & Medien	8.11	Ultra CS 6h/12h/24h/48h 25
	Ressort Rédaction/Presse & média	12	Masters-SM Stadion Outdoor und Indoor
7.5.	Ressort smrun Laufcup / Ressort coupe smrun	8.12	Masters CS hors et en stade
		8.13	Walking / March
		8.14	Duathleten / Duathlètes 26
7.6.	Ressort Administration / Ressort Administration	<b>9.</b>	<b>Rückblick Laufcup 2022</b>
7.7.	Ressort Marketing / Ressort Marketing	9.1	<b>Rétrospective de la « Laufcup 2022 »</b> 27
7.8.	Ressort Finanzen & Buchhaltung	9.2	Laufcup / Laufcup27
	Ressort des finances & comptabilité	10.1	Laufkommission / Commission des courses 30
7.9.	Ressort Informatik / Ressort Informatique	10.2	<b>Ausblick 2023 / Perspectives 2023</b> 31
7.10.	Laufcupauswertung	10.3	Leichtathletik-Hallen-EM
	Classements et gestion de la Coupe		Championnats d'Europe d'Athlétisme en salle 31
7.11.	smrun Shop / Shop smrun	16	Masters-Marathon-EM in Funchal – Madeira (POR)
7.12.	Regio-Treffen / Rencontres régionales	17	Championnats d'Europe de Marathon Masters à Funchal - Madère (POR) 31
<b>8.</b>	<b>Sportliche und Gesellschaftliche Highlights 2021</b>	10.4	Masters-Berglauf- und Trail-EM
	<b>Revue des performances sportives exceptionnelles de 2021</b>		Adelboden (SUI)
8.1.	Schweizer Elite-Leichtathletik	18	CE des masters de course de montagne et de trail à Adelboden (CH) 32
	Athlétisme suisse pour la catégorie élite	18	Stadion EM in Pescara (ITA)
8.2.	Strassen-EM 13.-15.5.2022 in Grosseto (I)	19	CE en stade à Pescara (I) 32
	CE sur route 13.-15.5.2022 à Grosseto (I)		
8.3.	Stadion-WM 29.6.-10.7.2022 in Tampere (FIN)		<b>Ausblick 2024 / Perspectives 2024</b> 33
	CM en stade 29.6.-10.7.2022 à Tampere (FIN)	19	

## 1. Vorwort des Präsidenten

Liebe Mitglieder von smrun

Im letzten Jahr habe ich Euch versprochen, dass das Jahr 2022 besser werden wird. Ist es das? Ein Jahr, 365 Tage, was alles so passiert! Während wir unserem Hobby, dem Laufen, in Freiheit nachgingen, sind Millionen geflohen. Immerhin konnten wir hier die Pandemie hinter uns lassen und wieder ein normales Leben pflegen. Fast jedenfalls. Einige Veränderungen haben sich festgekralt, gute Gewohnheiten wurden aufgegeben und gewisse Zwänge haben sich verstärkt. Aber endlich konnten wir wieder frei atmen, Freunde treffen und sorgloser mit dem Öffentlichen Verkehr unterwegs sein. Das Jahr 2022 weist viele Facetten auf, die uns vielleicht auch zum Nachdenken angeregt haben?

Mutig hat die Mehrheit an der GV2022 beschlossen, neue Elemente im Laufcup auszuprobieren. Engagiert und aktiv trug swiss masters running zur Vorbereitung der Berglauf- und Trail-EM 2023 in Adelboden bei. Und zusammen haben wir viele tolle Reisen unternommen, welche den Kitt unter den Mitgliedern gestärkt haben und stolze MedaillenträgerInnen zurückkehren liess. Nicht zuletzt hat die Vorbereitung des Jubiläumsabends und die Suche nach einem neuen Laufcupauswerter einige Energie beansprucht.

Dies alles ist nur möglich, weil sich die Mitglieder des Vorstandes mit vollem Engagement für Dich einsetzen. Weil Hundertschaften von HelferInnen an zahlreichen Läufen sich ehrenamtlich und unentgeltlich den Organisatoren zur Verfügung stellen, damit Du Dein Hobby geniessen kannst. Und was leitest Du für swiss masters running?

Der Vorstand hat sich auch erneut mit der Zusammenarbeit untereinander und mit den Aufgabenzuteilungen auseinandergesetzt. Wir haben festgestellt, dass es einige organisatorische Änderungen braucht, um der Vielfalt der Bedürfnisse, Kompetenzen und Erwartungen der Vorstandsmitglieder, der Mitglieder und den zukünftigen Mitgliedern gerecht zu werden und die Prozesse zu vereinfachen.

Insgesamt blicke ich auf ein ereignisvolles, vielseitiges und freudiges Jahr zurück. Wir haben gezeigt, dass mit uns zu rechnen ist, dass wir zusammenstehen und dass geteilte Emotionen doppelt so schön sind!

Euer Präsident  
René Fürst

## 1. Mot du président

Chers membres du smrun



L'année dernière, je vous avais promis que 2022 serait meilleure. Promesse tenue ? Que d'événement se sont passés en 365 jours ! Alors que nous nous adonnions à notre passion, la course à pied, en toute liberté, des millions de personnes ont dû fuir leur pays. Au moins chez nous, nous avons pu laisser la pandémie derrière et reprendre une vie normale. Enfin, presque. Certains changements se sont enracinés, de bonnes habitudes ont été abandonnées et certaines contraintes se sont imposées. Mais nous avons enfin pu respirer librement, rencontrer des amis et nous déplacer plus sereinement dans les transports en commun. L'année 2022 nous ne nous aurait-elle pas contraints à de nouvelles prises de conscience ?

Lors de l'AG2022, une majorité a courageusement opté pour des modifications du règlement de notre Coupe des courses. Il s'agissait ensuite de l'adapter et de l'appliquer. Grâce à son organisation, le swiss masters running a contribué de manière concrète et active à la préparation des championnats d'Europe de course de montagne et de trail de 2023 à Adelboden. En février, j'ai représenté le projet Adelboden à Braga (POR) lors de l'assemblée des délégués de l'European Masters Athletics (EMA). Ensemble, nous avons entrepris de nombreux voyages mémorables, qui ont renforcé les liens entre les membres avec notamment le retour de fiers médaillés. Enfin, la préparation de la soirée d'anniversaire et la recherche d'un nouvel évaluateur de la Coupe de course ont mobilisé notre énergie.

Tout cela n'a été possible que par l'engagement sans faille des membres de votre comité. Si tu peux profiter de participer à des compétitions, c'est grâce à des centaines de bénévoles se dévouant gratuitement pour aider les organisateurs. Et toi, quelle est ta contribution au succès du swiss masters running ?

«Espérer le changement sans rien faire soi-même, c'est comme rester à la gare et attendre un bateau». – Albert Einstein

Votre Comité s'est également préoccupé de la répartition des tâches entre ses membres, en fonction de leurs compétences et en vue de simplifier les processus. Nous avons constaté que des changements étaient nécessaires pour répondre aux attentes de nos membres présents et futurs. Retroussons tous ensemble nos manches pour un avenir prospère du swiss masters running!

Dans l'ensemble, je jette un regard satisfait sur une année riche en événements, joyeux et variés. Nous avons démontré qu'il fallait compter avec nous, que nous étions unis et que les émotions partagées étaient deux fois plus belles!

Votre Président  
René Fürst

## 1. Prefazione del presidente

Cari soci di smrun

l'anno scorso vi avevo promesso che il 2022 sarebbe stato meglio. È stato davvero così? Un anno, 365 giorni, quante cose sono accadute! Mentre noi continuavamo con il nostro hobby, la corsa, liberamente, milioni di persone smettevano. Almeno qui siamo riusciti a lasciarci alle spalle la pandemia e a riprendere una vita normale. O almeno, quasi. Alcuni cambiamenti hanno preso piede, le buone abitudini sono state abbandonate e alcune compulsioni si sono intensificate. Ma alla fine siamo riusciti di nuovo a muoverci liberamente, a incontrare gli amici e a viaggiare più spensieratamente con i mezzi pubblici. Forse L'anno 2022 ha portato di che farci riflettere?

In occasione dell'Assemblea Generale 2022, la maggioranza ha deciso coraggiosamente di sperimentare nuovi elementi nella Running Cup. Occorreva adattare il regolamento della Running Cup sia a livello organizzativo che sistematico. Swiss masters running ha contribuito attivamente ai preparativi per i Campionati europei di corsa in montagna e di trail 2023 ad Adelboden. A febbraio ho presentato il progetto Adelboden a Braga (POR) in occasione della riunione dei delegati dell'European Masters Athletics (EMA). Insieme abbiamo fatto tanti bei viaggi che hanno rafforzato il legame tra i membri e durante i quali alcuni di noi sono orgogliosamente saliti sul podio. Ultimo, ma non per importanza, la preparazione della serata dell'anniversario e la ricerca di un nuovo responsabile classifica e valutazione per la Running Cup hanno necessitato di ulteriore energia.

Tutto questo è possibile solo perché i membri del consiglio direttivo si impegnano a fondo per voi. Perché centinaia di aiutanti in numerose gare si mettono a disposizione degli organizzatori su base volontaria e gratuita, affinché voi possiate godervi il vostro hobby. E voi cosa fate per swiss masters running?

„Sperare in un cambiamento senza fare nulla in prima persona è come stare alla stazione in attesa di una nave“. - Albert Einstein

Il Consiglio direttivo ha anche esaminato nuovamente il modo in cui lavoriamo insieme e come assegniamo i compiti. Abbiamo riscontrato la necessità di apportare alcune modifiche organizzative per soddisfare la diversità di esigenze, competenze e aspettative dei membri del consiglio, dei soci e dei futuri soci e per semplificare i processi. Rimbocchiamoci le maniche per un futuro di successo di swiss masters running!

Nel complesso, do uno sguardo indietro ad un a un 2022 intenso, variegato e gioioso. Abbiamo dimostrato che siamo una forza da non sottovalutare, che siamo uniti e che le emozioni condivise sono due volte più belle!

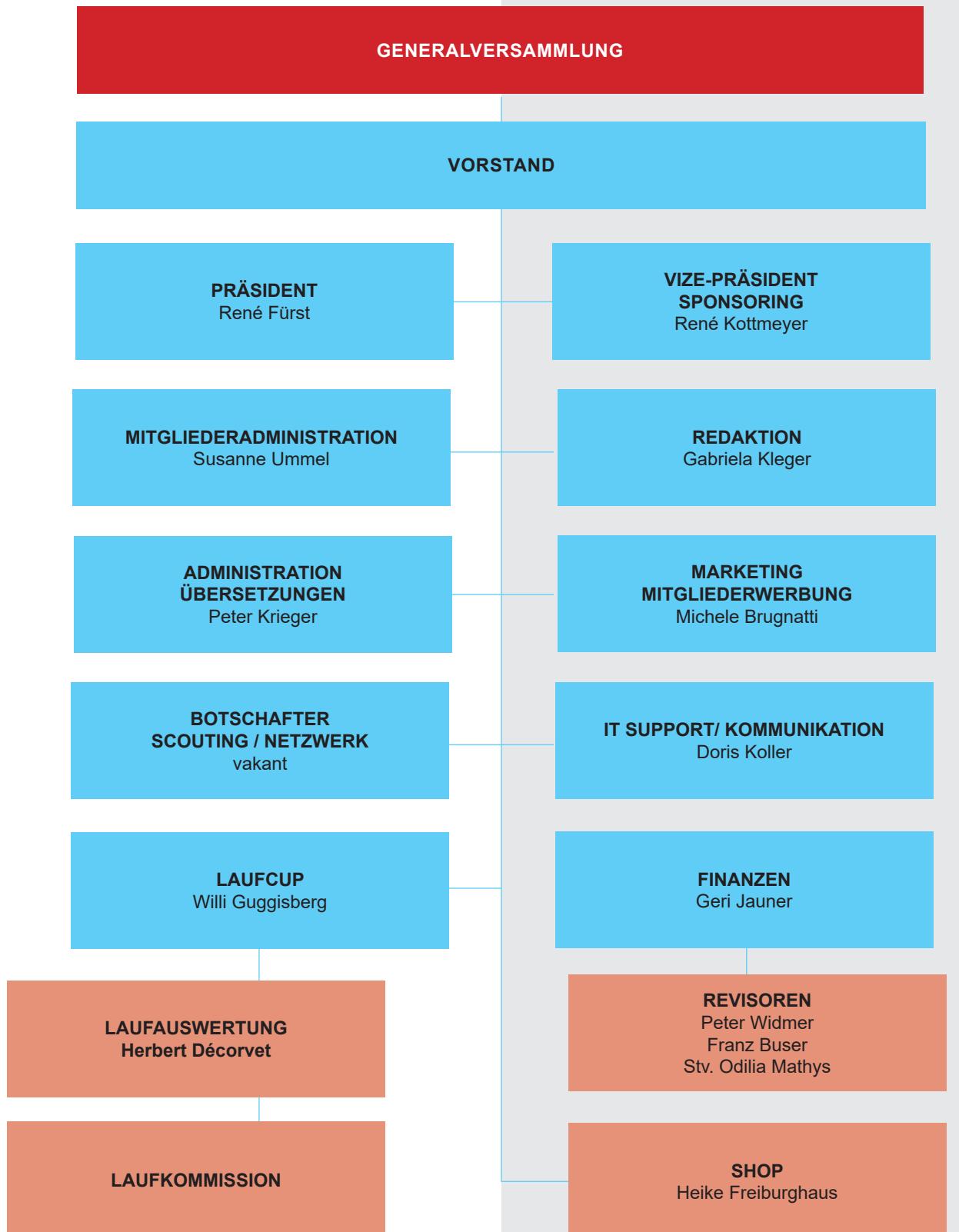
Il vostro Presidente  
René Fürst

## 2. Vorstand smrun 2022

Der Vorstand hat sich im vergangenen Jahr bezüglich der Ressorts nicht verändert.

## 2. Comité smrun 2022

Pas de changement au sein du Comité au cours de l'année sous revue.de dévouement.



### 3. Sponsoren und Inserenten

Unsere Sponsoren und Inserenten zeigen uns mit jeder Journal-Ausgabe, wie vielseitig und attraktiv ihre Produkte sind. Aus ihrem Kreis kommen auch die Produkte zum Verteilen am smrun-Stand oder für die Rangverkündigung des Laufcups. Wir erachten dies nicht als selbstverständlich und bedanken uns sehr bei den Sponsoren und Inserenten.



PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY



### 3. Sponsors et annonceurs du smrun

Nos sponsors et annonceurs nous prouvent dans chaque édition du Journal à quel point leurs produits sont variés et attrayants. Ils sont également à la source des produits distribués au stand du smrun ou lors de la proclamation des résultats de la « Laufcup ». Il est évident que cela ne va pas de soi, aussi il nous tient à cœur de les remercier tout particulièrement.



#### Inserenten



#### Annonceurs



#### 4. Ehrenmitglieder

#### 4. Membres honoraires

Name / Nom	Vorname / Prénom	Ort / lieu	
Berdat	André	Bern	
Brandt	René	Peseux	
Decorvet	Herbert	Courtaman	Ehrenmitglied 2015
Dörr	Ludwig	Schlieren	
Frischknecht	Ruth	Zürich	
Gerber	Regina	Kirchberg	Ehrenmitglied 2015
Hunger	Leo	Dietikon	2017
Hofstetter	Albert	SLVS	1. Ehrenmitglied 1985
Killer	Franz	Knonau	Ehrenmitglied 2012
Küng	Paul	Baar	
Sterki	Urs	SLVS	2. Ehrenmitglied 1986
Wettstein	Gerti	Bonstetten	
Zingg	Stefan	Köniz	Ehrenmitglied 2019



Ruth Frischknecht



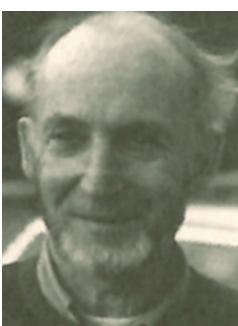
Leo Hunger



Gerti Wettstein



Stefan Zingg



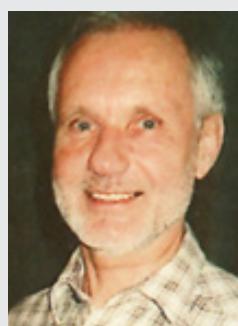
André Berdat



René Brandt



Herbert Decorvet



Ludwig Dörr



Regina Gerber



Albert Hofstetter



Franz Killer



Urs Sterki

## 5. Generalversammlungen

Bis zum Jahr 2012 wurden jeweils im Frühling und im Herbst Hauptversammlungen durchgeführt. Seit 2013 findet jährlich eine Generalversammlung statt. Glücklicherweise gibt es einige Laufveranstalter, welche über genügend grosse Infrastrukturen verfügen, welche eine Durchführung des Laufes und der Generalversammlung erlauben. Diese Vereine können zwar Dank der GV von einer grösseren Beteiligung profitieren, aber sie offerieren oft auch ein Apéro oder ein Kaffée und dafür sind wir ihnen sehr dankbar.

Jahr	Ort	Année	Lieu
2013	Bremgarten (AG)	2013	Bremgarten (AG)
2014	Bremgarten (AG)	2014	Bremgarten (AG)
2015	GP Fricktal Eiken (AG)	2015	GP Fricktal Eiken (AG)
2016	Payerne (VD)	2016	Payerne (VD)
2017	Bremgarten (AG)	2017	Bremgarten (AG)
2018	Payerne (VD)	2018	Payerne (VD)
2019	Bremgarten (AG)	2019	Bremgarten (AG)
2020	Payerne (VD)	2020	Payerne (VD)
2021	keine physische GV	2021	Pas d'assemblée physique
2022	Wiedlisbach	2022	Wiedlisbach
2023	Eschenbach (SG)	2023	Eschenbach (SG)

## 6. Präsidenten

Während den letzten 50 Jahren haben 8 Präsidenten den Verein erfolgreich geleitet. Ich bin gespannt, wie lange es dauert, bis sich eine Frau an diese Position wagt, die Zeit ist reif dazu!

## 5. Assemblées Générales

Jusqu'en 2012, des assemblées générales étaient organisées au printemps et à l'automne. Depuis 2013, une seule assemblée annuelle. Heureusement, certains organisateurs de courses disposent d'infrastructures suffisantes pour permettre la tenue de notre l'assemblée générale dans la localité de leur course. Ils peuvent certes profiter d'une plus grande participation grâce à notre AG. Souvent ils nous offrent un apéro ou un café; nous leur en sommes très reconnaissants.

## 6. Présidents

Au cours des 50 dernières années, 8 présidents ont dirigé l'association avec succès. À quand une femme pour oser occuper ce poste ? J'estime qu'il en est temps !

Name / Nom / Nome	Vorname / Prénom / Nome di battesimo	von	bis
Käppeli	Federico †	1973	1974
Pauli	Werner †	1974	1975
Käppeli	Federico †	1976	1977
Hofstetter	Albert †	1977	1981
Gurtner	Otto †	1982	1991
Berdat	André †	1992	1998
Killer	Franz †	1999	2011
Zingg	Stefan	2012	2018
Fürst	René	2019	heute / aujourd'hui



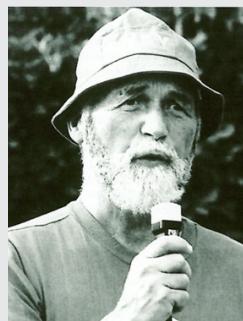
Federico Käppeli



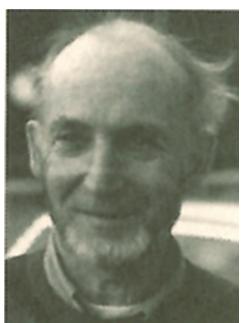
Werner Pauli



Albert Hofstetter



Otto Gurtner



André Berdat



Franz Killer



Stefan Zingg



René Fürst

## 7. Berichte aus den Ressorts

### 7.1. Ressort Präsidium

Gold, Silber und Bronze, alles wertvolle Medaillengewinne die Freude bereiten. Während wir im Jahr 2021 ein Total von 78 Medaillen zu verzeichnen hatten, ist im Jahr 2022 mit 79 Medaillen erneut ein sehr hoher Wert zu verzeichnen. Er zeigt aber auch deutlich auf, wo es Handlungsbedarf gibt. Vorallem junge LäuferInnen haben sich in den letzten zwei, drei Jahren verstärkt auf den Traillauf konzentriert, nur fehlen diese noch in unserer Mitgliedschaft. Adelboden soll hier ein Einstieg in den Gewinn dieser Altersgruppe sein. Medaillen gewinnen ist viel, Mitglieder gewinnen ist mehr!

2022	Gold/Lieu	Silber/Argent	Bronze/Bronze	Total
SM/CS 10km	8	5	8	<b>21</b>
SM/CS Halbmarathon	8	5	6	<b>19</b>
SM/CS Marathon	7	4	2	<b>13</b>
SM/CS Berg	8	11	5	<b>24</b>
SM/CS Trail	0	0	0	<b>0</b>
SM/CS Ultra 6/12/24/48h	1	1	0	<b>2</b>
SM/CS 100km	0	0	0	<b>0</b>
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>79</b>

Als Delegationsleiter habe ich verschiedene internationale Meisterschaften besucht und dabei versucht, ideale Rahmenbedingungen für die Reise und die Teilnehmenden zu schaffen. Gerade die grossen Meisterschaften sind für den Delegationsleiter vor, während und nach der Reise wahre Kraftakte, aber dank der Unterstützung von mitgereisten Vorstandsmitgliedern, gelingt es, das Ganze zum Erfolg zu führen. Neu haben wir auch das Reisebüro Studer Travel Service aus Bülach ins Boot geholt. Jürg Studer hat uns überzeugt und wir sind dankbar für die sehr guten gemachten Erfahrungen.

- Strassen-EM 2022 in Grosetto (ITA)
- Berglauf- und Trail-EM 2022 in La Féclaz (FRA)
- Berglauf-WM 2022 in Clonmel (IRL)
- Stadion-WM 2022 in Tampere (FIN)

Es geht mir vor allem darum, Euch aufzuzeigen, dass es sehr viele Möglichkeiten gibt, als Master-LäuferIn aktiv zu bleiben, an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen und dabei neue Länder und Destinationen kennen zu lernen.

Die Vorbereitungsarbeiten der Berglauf- und Trail-EM 2023 in Adelboden haben mich sehr viel Energie gekostet. Dieser Anlass soll ein Multiplikator für die Mitglieder gewinnung sein und wird uns sehr viel Präsenz in der Laufszene bringen. Wir suchen den Erfolg, nicht nur

## 7. Rapports des responsables

### 7.1. Présidence

Or, argent et bronze, autant de médailles précieuses qui font plaisir à voir. Après avoir gagné 78 médailles en 2021, nous en avons à nouveau remporté de nombreuses en 2022 (79). Mais cela montre aussi clairement où mettre l'accent. Les jeunes coureurs se sont concentrés davantage sur le trail au cours des deux et trois dernières années, mais ils ne font pas encore partie de notre association. Adelboden doit être une porte d'entrée pour recruter de nouveaux membres de ce groupe d'âge. Gagner des médailles, c'est très bien, gagner de nouveaux membres, c'est encore mieux !

En tant que chef de délégation, j'ai assisté à plusieurs championnats internationaux en essayant de créer des conditions idéales pour le voyage et nos participants. Les grands championnats en particulier sont de véritables tours de force pour le chef de délégation, avant, pendant et après le voyage. Grâce au soutien des membres accompagnants du Comité nous parvenons à mener le tout à bien. Nous avons également fait appel à l'agence de voyages Studer Travel Service de Bülach. Jürg Studer nous a convaincus et nous lui sommes reconnaissants pour les très bonnes expériences vécues.

- CE sur route 2022 à Grosetto (!)
- CE montagne et trail 2022 à La Féclaz (F)
- CM de montagne 2022 à Clonmel (IRL)
- CM en stade 2022 à Tampere (FIN)

Pour moi, il s'agit avant tout de vous prouver qu'il existe de très nombreuses possibilités de rester actif en tant que coureur « master », notamment en participant à des compétitions internationales vous permettant de découvrir de nouvelles destinations.

Les travaux de préparation des Championnats d'Europe de course de montagne et de trail 2023 à Adelboden m'ont coûté beaucoup d'énergie. Cet événement doit être un accélérateur pour le recrutement de membres. Nous y aurons l'opportunité extraordinaire de nous faire mieux connaître dans le monde de la course à pied. Nous recherchons le succès, pas seulement en termes de mé-

bei den Medaillen, sondern auch bei unserer Sichtbarkeit und um unsere Mitgliedschaft verjüngen zu können. Natürlich ist es auch ein Zeichen, dass wir auch als Team Schweiz wieder einmal eine EM durchführen und nicht nur von der Organisation anderer Länder profitieren.

Ich könnte ganze Seiten füllen, mit den vielen Aktivitäten, Diskussionen und Entscheiden, welche der Vorstand zu tätigen hatte.

Wir berichten unter der Rubrik «aus dem Vorstand» jeweils aktiv und aktuell über unsere Arbeit, weshalb ich hier nicht nochmals vertieft darauf eingehe. Mein herzlicher Dank geht an alle Vorstandsmitglieder, an die Mitglieder der Laufkommission, an den Laufcup-Auswerter und an die smrun-Shop-Betreuerin. Ihr seid Teil unserer Erfolge und Fortschritte!

René Fürst, Präsident



dailles, mais aussi en termes de visibilité, notamment pour rajeunir notre effectif. C'est aussi un honneur pour l'équipe suisse, d'organiser à nouveau un championnat d'Europe après 40 ans ; le dernier ayant eu lieu à Berne en 1984 (10km et 25km). C'est aussi une responsabilité : nous ne devons pas continuellement dépendre et profiter de l'organisation des autres pays.

Je pourrais remplir des pages entières sur les nombreuses activités, discussions et décisions que le Comité a dû prendre. Nous rendons compte de notre travail de manière suivie et ac-

tuelle sous la rubrique „Du comité „. C'est pourquoi je ne m'y attarderai pas ici. Je vous présente au chapitre 8, avec de nombreuses photos, tout ce qui s'est „passé“ pendant l'année. J'adresse mes sincères remerciements à tous les membres de notre Comité, à ceux de la commission des courses, à l'évaluateur de la Coupe des courses et à la responsable de la boutique du smrun. Vous avez magnifiquement contribué à nos succès et à notre développement!

René Fürst, Präsident

## 7.2 Ressort Vize-Präsidium

Ein Rückblick ins 2022 mache ich lieber nicht, denn daran kann man nichts mehr ändern. Und die Uhrzeit tickt immer gleich schnell nach vorne. Die Hektik nimmt aber trotzdem immer mehr zu und der Aufwand wird ebenfalls immer grösser. Da fragt man sich dann wofür das ganze? Tja das ist eine gute Frage, die jeder für sich selbst Beantworten sollte. Leider merkt man in der heutigen Gesellschaft vermehrt, dass die Leute sich nicht mehr aktiv im Vereinsleben Integrieren, sondern mehrheitlich nur noch Profitieren wollen. Dann gibt es auch Leute welche nur Kritik äussern, tja, aber wie könnte man es besser machen! Und nun schaue mal selbst in den Spiegel zu Hause, stelle dir genau diese Frage «was kann ich bei smrun aktiv machen» BINGO – genau daran hast du gedacht. Also helfe doch mal im Jahr 2023 der smrun Community z.b: am Infostand an einem der 18 Läufe oder komme als Helfer an die EM – Berglauf in Adelboden und natürlich auch Teilnehmen oder ja sogar in den Vorstand. Aber das mindeste könnte sein vermehrt am Lauf Cup 2023 wieder teilzunehmen und dies im smrun Dress. Hoffen wir alle, dass das Jahr 2023 besser und vor allem auch wieder einfacher und friedlicher wird.



René Kottmeyer

## 7.2 Ressort Vice-Présidence

Je préfère ne pas faire de rétrospective pour 2022, car on ne peut plus rien y changer. Et le temps passe toujours à la même vitesse. L'agitation ne cesse de croître et les efforts à fournir sont toujours plus importants. On se demande alors pourquoi tout cela ? C'est une bonne question, à laquelle chacun devrait répondre pour lui-même. Malheureusement, dans la société actuelle, on remarque

de plus en plus que les gens ne s'intègrent plus activement dans la vie de l'association, mais que la plupart d'entre eux ne veulent plus qu'en profiter. Il y a aussi ceux qui ne font qu'exprimer des critiques ; mais comment pourrait-on faire mieux ? Maintenant, regarde-toi chez toi dans le miroir, pose-toi exactement la question „qu'est-ce que je peux faire activement pour le smrun“? BINGO - c'est exactement ce à quoi tu as pensé. Alors, en 2023, aide notre association, par exemple en tenant un stand d'information lors de l'une des 18 courses ou en venant aider lors des championnats d'Europe de course en montagne à Adelboden, et bien sûr en y participant ou même en devenant membre du Comité.

Mais la moindre des choses pourrait être de participer davantage à la Lauf Cup 2023 et ce, en tenue de smrun. Espérons tous que l'année 2023 sera meilleure et surtout plus simple et moins agitée !

René Kottmeyer

### 7.3 Ressort Mitgliederbetreuung

Mein Ressort im Vorstand ist die "Mitgliederbetreuung", dies kann man durchaus auch philosophisch betrachten....

„Die ausserordentliche Schönheit des Lebens, versteckt sich in den gewöhnlichsten Dingen“. (v. P. Kogorin)  
Das denke ich mir, wenn ich diverse Adressänderungen, Eintritts-Austrittsmeldungen etc. und leider auch Todesfälle regelkonform in unserem System zu bearbeiten habe.

.... „damit kann ich zwar nicht immer etwas Grosses tun, aber gewiss etwas Gutes“ (v. F. Schleiermacher)

„Das Träumen ist der Sonntag des Denkens“ (v. H. F. Amiel)

Das denke ich manchmal auch wenn Journale zurückkommen mit Adresse unbekannt, abgereist usw. Nur ist für mich dann meistens nicht Sonntag.

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen“ (v. M. Gandhi)

Das überlege ich mir oft, ob ich jetzt gleich alles oder noch besser sofort erledigen soll/muss, oder darf man heute noch sagen erst übermorgen oder gar nächste Woche wird es dann erledigt?

„Die Welt ist voll von kleinen Freuden. Die Kunst besteht darin, sie zu sehen“ (v. Li-Thai-Phe)

Es gibt hoffentlich viele kleine freudige Momente, die ich an die Jubilare (runde Geburtstage) in unserem Verein verteilen kann.

„Chancen erkennt man oft nicht auf den ersten Blick“, (v. C. De neuve)

In meiner Aufgabe habe ich schon viele interessante Erfahrungen gesammelt.

„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen“, (v. G. Maupassant)  
So trifft man sich plötzlich am smrun Stand und ich habe zu einem Namen ein Gesicht, obwohl ich mir natürlich nie alle Namen und Gesichter merken kann.

„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“ (v. Pearl S. Buck)

So habe ich meine Arbeit im 2022 hoffentlich wunderbar erledigt und werde diese auch im 2023 im Alltäglichen wieder ausführen.

Ich wünsche alles Gute

Susanne Ummel



### 7.4 Ressort Redaktion/Presse & Medien

smrun News auf 60 Seiten - in diesem Jahr habe ich das umfangreichste Journal der letzten sechs Jahre gelayoutet. Im Durchschnitt haben unsere Journale 40-48 Seiten.

Das zeigt, dass das Vereinsleben

### 7.3 Ressort du fichier des membres

Mon domaine d'activité au sein du Comité : „l'encadrement des membres“. On peut aussi l'envisager de manière philosophique....

„La beauté extraordinaire de la vie se cache dans les choses les plus ordinaires“. (P. Kogorin)

C'est ce que je me dis lorsque je dois traiter les divers changements d'adresse, les annonces d'entrée-sortie, etc. et malheureusement aussi les décès dans notre système, conformément aux règles.

.... „Avec cela, je ne peux certes pas toujours faire quelque chose de grandiose, mais certainement quelque chose de bon“ (F. Schleiermacher)

„Le rêve est le dimanche de la pensée“ (H. F. Amiel)

C'est aussi ce que je pense parfois lorsque des journaux me reviennent avec une adresse inconnue, un départ, etc. Mais pour moi, ce n'est généralement pas dimanche.

„Il y a des choses plus importantes dans la vie que d'augmenter continuellement la vitesse“ (M. Gandhi)

Je me demande souvent si je devrais ou dois tout faire, voire tout faire tout de suite. Peut-on encore dire aujourd'hui je le ferai seulement après-demain ou même la semaine prochaine?

„Le monde regorge de petits plaisirs. L'art consiste à les voir“ (Li-Thai-Phe)

Il y aura, je l'espère, beaucoup de petits moments agréables me permettant des distributions aux jubilaires (anniversaires ronds) de notre association.

„Les opportunités ne se voient souvent pas au premier coup d'œil“, (C. Deneuve)

Dans le cadre de mes fonctions, j'ai déjà acquis de nombreuses expériences intéressantes.

„Ce sont les rencontres avec les êtres humains qui font que la vie vaut la peine d'être vécue“, (G. Maupassant)

C'est ainsi que l'on se rencontre soudainement au stand smrun, ce qui me permet de mettre un visage sur un nom. Vous me pardonnerez de ne pouvoir toujours me rappeler vos noms en vous revoyant.

„La vraie sagesse dans la vie consiste à voir du merveilleux dans le quotidien“ (Pearl S. Buck)

Ainsi, j'espère avoir accompli mon travail à la satisfaction de tous en 2022. Je continuerai à le faire au quotidien en 2023.

Je vous souhaite tout de bon

Susanne Ummel

### 7.4 Ressort Rédaction/Presse & média

smrun News sur 60 pages - cette année, j'ai mis en page le journal le plus volumineux de ces six dernières années. En moyenne, nos journaux comptent entre 40 et 48 pages. Cela montre que la vie de l'association a repris à plein régime. Les rapports sur toutes les différentes activités de l'association le montrent. C'est un plaisir de voir que tant de membres se mettent à écrire et à photographier et m'envoient leurs documents. La diversité des textes rend le journal toujours plus passionnant. Avec ses quatre numéros, le Journal smrun reste la principale source d'information pour vous, les membres. Cependant, de nombreuses informations, et surtout des informations à court terme, sont publiées sur notre site web et dans l'application. Pour être toujours informé, il

wieder voll angelaufen ist. Die Berichte über all die verschiedenen Vereinsaktivitäten zeigen dies. Es ist schön, dass sich so viele Mitglieder ans Schreiben und Fotografieren machen und mir die Unterlagen zusenden. Die Vielfalt der Texte macht das Journal immer wieder spannend. Das smrun Journal mit seinen vier Ausgaben ist nach wie vor die Hauptinformationsquelle für euch Mitglieder. Dennoch werden viele, und vor allem auch kurzfristige, Informationen auf unserer Webseite und in der App publiziert. Um stets informiert zu sein lohnt es sich, öfters mal einen Blick auf die Webseite zu werfen und sich die smrun App auf das Smartphone zu laden und die Push Nachrichten dazu zu aktivieren.

Ich freue mich auf weitere tolle Berichte im Journal.

Gabriela Kleger

### 7.5 Ressort smrun Laufcup

Zum Glück war Corona in diesem Jahr nicht mehr so präsent wie in den Vorjahren. Anfangs Jahr hatte dies vor allem Auswirkungen zum Betreiben einer Festwirtschaft. Trotzdem starteten auch im vergangenen Jahr viel weniger smrun Mitglieder an den Laufcup Wettkämpfe als vor der Pandemie.

Hier die Statistik von Herbert, unserem «Laufcup-Auswerter»: 291 Mitglieder/innen haben mindestens 1 Lauf gemacht was 1129 Beteiligungen am Laufcup macht ( $1129:18 = 62.72$  pro Lauf)

Der Andrang für die Mithilfe an unserem Stand war sehr bescheiden ausserhalb des Vorstandes. Wir konnten aber 2 grosse «Reisetaschen» besorgen, damit wir unser Material für die Standbetreuung besser und einfacher transportieren können. Diese kamen zum ersten Mal in Littau zum Einsatz. Wir waren auch nicht an jedem smrun Laufcup Wettkampf aus verschiedenen Gründen mit unserem Stand anwesend.

Was auch Schade ist, ist die Tatsache, dass unsere Mitglieder die Festwirtschaft «meiden» nach dem Wettkampf. Denn genau hier kann man sich treffen und plaudern und Anekdoten und Erlebnisse austauschen. Schön und ideal war es am «Bürenlauf». Schönes Wetter, angenehme Temperaturen, alles perfekt. Schwieriger ist es, wenn die Garderoben, Parkplätze und das Festgelände weit auseinander sind. Ich hoffe sehr, dass man auch im nächsten Jahr viele smrun Shirts an den Wettkämpfen sieht und sich auch einige in der Festwirtschaft treffen.

Willi Guggisberg

### 7.6 Ressort Administration

Der Start in die Saison 2022 war, nach zwei Corona-handicapierten Jahren, fulminant; Ich war hocherfreut darüber, wieder an meinem Heimrennen, dem Bremgarter Reusslauf, mitrennen zu dürfen!

Ebenso nahmen auch die Aktivitäten innerhalb des Vor-

vaut la peine de jeter souvent un coup d'œil sur le site web et de télécharger l'application smrun sur votre smartphone et d'activer les messages push à cet effet.

Je me réjouis de lire d'autres superbes articles dans le journal.

Gabriela Kleger

### 7.5 Ressort coupe smrun

Heureusement, le Corona n'a pas été aussi présent qu'au cours des années précédentes. Il a surtout eu des répercussions pour la restauration. Toutefois les membres du smrun ont été beaucoup moins nombreux à prendre le départ des compétitions de la Laufcup l'année dernière qu'avant la pandémie.

Voici les statistiques établies par Herbert, notre „évaluateur de la Coupe des courses“ :

291 membres ont disputé au moins 1 course, pour un total de 1129 participations à la Laufcup ( $1129:18 = 62.72$  par course).

L'aide à notre stand a été très modeste en dehors du Comité. Nous avons toutefois pu nous procurer 2 grands „sacs de voyage“ pour transporter plus facilement et plus efficacement le matériel nécessaire. Ils ont été utilisés pour la première fois à Littau. Nous n'avons pas pu être présents pour chaque compétition de la smrun Laufcup pour diverses raisons.

Nous regrettons cependant que nos membres „évitent“ la restauration après la compétition. C'est pourtant l'occasion de se retrouver, de bavarder et d'échanger anecdotes et expériences. Conditions météorologiques idéales lors de la „Bürenlauf“ si l'on oublie la distance pour accéder aux vestiaires, aux places de parc et de fête. Mon souhait : Que l'an prochain on voie de nombreux maillots aux couleurs du smrun et qu'on se retrouve nombreux à la buvette après la course .

Willi Guggisberg

### 7.6. Ressort Administration

Le début de la saison 2022 a été fulminant, après deux années de Corona-handicaps ; j'étais ravi de pouvoir à nouveau participer à ma course à domicile, la Bremgarter Reusslauf !

Les activités au sein du comité directeur ont également pris de l'ampleur : Il a fallu pourvoir des postes vacants et redistribuer des fonctions. Et surtout, mes collègues du comité et moi-même nous sommes consacrés avec enthousiasme à un grand projet : le prochain jubilé des 50 ans de smrun :)

D'une part, nous avons organisé les championnats d'Europe de course de montagne 2023 en Suisse, à Adelboden, et d'autre part, nous voulions organiser pour nous et tous les membres une AG festive avec une cérémonie. Il va sans dire que ces projets sont liés à de nombreuses



standes immer mehr Fahrt auf: Es mussten Vakante stellen besetzt und Ämter neu verteilt werden. Und vor allem widmeten sich meine Vorstandsgspänli und ich voller Vorfreude gemeinsam einem Grossprojekt: Dem anstehenden 50Jahr-Jubiläum von smrun.

Einerseits holten wir aus diesem Anlass die Berglauf-EM 2023 in die Schweiz nach Adelboden, andererseits wollten wir für uns und alle Mitglieder eine feierliche GV mit Festakt organisieren.

Es versteht sich von selbst, dass diese Vorhaben mit vielen langen Sitzungen verbunden sind. Dabei hatte ich als Aktuar wohl noch einen der dankbarsten Jobs, musste ich doch meistens nur Protokoll führen.

Da jedoch auch die Fliegerei wieder voll Fahrt (oder besser: Flug!) aufgenommen hat, und ich deshalb - beruflich bedingt - voll ausgelastet war und einige Male nicht vor Ort anwesend sein konnte, gestaltete sich meine Arbeit etwas komplizierter...

So wurde die wunderschöne und erfolgreiche Teilnahme an der Masters-EM in Grosseto/ITA für mich zum absoluten Highlight im smrun-Jahr 2022!

Peter Krieger

## 7.7 Ressort Marketing

Ein weiteres Jahr ist vorbei. Ein sehr ereignisreiches Jahr 2022, mit unserem Laufcup, den Europameisterschaften im Freien in Grosseto (IT) und den Europameisterschaften im Berglauf und Trail in La Féclaz (F). Dank ihnen konnte ich noch mehr Mitglieder kennen lernen, mit einigen stehe ich in regelmäßigm Kontakt, mit anderen habe ich „Kooperationen“ für von ihnen organisierte Veranstaltungen angebahnt (und ich danke ihnen sehr dafür, dass sie mich einbezogen haben). Rückblickend wird immer deutlicher, dass MARKETING = direkte Beziehungen ist. Ohne Kontakt, Dialog und Feedback ist es sehr schwierig, voranzukommen. Und wir haben viel vor: Erstens hatten 27 von uns vom 17. bis 24. Januar auf Madeira an den Europameisterschaften im Marathon der Masters teilgenommen, und zweitens wird smrun in diesem Jahr 50 Jahre alt, das müssen wir gebührend feiern. Deshalb lade ich Sie alle ganz herzlich ein, mich persönlich zu begrüssen, damit ich Sie kennenlernen kann und mir anhören, was Sie zu sagen haben.... wir sind eine grosse Familie, lassen Sie uns unsere Bande stärken.

Drittens: die Berglauf- und Trailrunning-Europameisterschaft in Adelboden! Heroes, wir spielen zu Hause, wir haben die Chance, unseren europäischen Meisterfreunden zu zeigen, wie schön die Schweiz ist! Das sollten wir nicht verpassen. Kommt zum Rennen, helft uns als Freiwillige (was eine großartige Erfahrung ist: Ich kann euch sagen, dass ich die beste Zeit beim smrun erlebe, wenn ich auf der Tribüne stehe und helfe, wie ich es in Grosseto und bei der Generalversammlung getan habe).

Viertens: Mein Projekt ‚NATURAL RUNNING‘ ist weiterhin für Sie aktiv: Sie finden die Erklärung im Journal 1/2022 auf Seite 19. Das ist derzeit das Konkreteste, was ich Ihnen persönlich zu bieten habe.

Last but not least: Kommunikation in drei Sprachen, Deutsch, Französisch und Ita-

et longues réunions. En tant qu'actuaire, j'ai eu l'un des emplois les plus gratifiants, puisque je n'ai eu à rédiger que le procès-verbal.

Mais comme l'aviation a repris son rythme de croisière (ou plutôt de croisière !) et que j'ai donc été très occupé - pour des raisons professionnelles - et que je n'ai pas pu être présent sur place à plusieurs reprises, mon travail s'est quelque peu compliqué...

C'est ainsi que la magnifique et fructueuse participation aux championnats d'Europe Masters à Grosseto/ITA est devenue pour moi le point culminant absolu de l'année smrun 2022 !

Peter Krieger



## 7.7 Ressort Marketing

Une autre année est terminée. Une année 2022 très riche en événements, avec notamment notre Laufcup, les Championnats d'Europe Outdoor à Grosseto (IT) et les Championnats d'Europe Mountain Running et Trail à La Féclaz (F). Grâce à eux, j'ai pu connaître encore plus de membres, avec certains desquels je suis en contact régulier et avec d'autres, j'ai initié des „collaborations“ pour des événements organisés par eux (et je les remercie beaucoup de m'avoir impliqué). Avec le recul, il est de plus en plus clair que MARKETING = relations directes. Je l'avais déjà écrit dans le rapport final de 2021 et je le réitère avec encore plus de force aujourd'hui. Sans contact, sans dialogue, sans retour, il est très difficile d'avancer. D'abord, du 17 au 24 janvier, 27 d'entre nous seront à Madère pour les Championnats d'Europe de Masters Marathon. Ensuite, cette année, le smrun a 50 ans, nous devons le fêter comme il se doit. C'est pourquoi je vous invite tous chaleureusement à notre assemblée générale. Je veux vous saluer personnellement, apprendre à vous connaître, écouter ce que vous avez à dire.... Nous sommes une grande famille, renforçons nos liens.

Troisièmement : nous avons les championnats européens de course de montagne et de trail running à Adelboden ! Héros, nous jouons à domicile, nous avons la chance de montrer à nos amis maîtres européens combien la Suisse est belle ! Ne le manquons pas. Venez courir, nous ai-

der en tant que bénévoles (ce qui est une expérience formidable : je peux vous dire que je vis les meilleurs moments du SMRUN quand je suis dans les stands, que j'aide comme je l'ai fait à Grosseto et à l'Assemblée générale).

Quatrièmement : mon projet ‚NATURAL RUNNING‘ est toujours actif pour vous : vous pouvez trouver l'explication dans le Journal 1/2022 à la page 19. C'est actuellement la chose la plus concrète que j'ai personnellement à vous offrir.

Dernier point, mais non le moindre : la communication en trois langues, l'allemand, le français et l'italien. Je peux dire avec fierté que nous sommes le seul club en Suisse (et peut-être aussi en Eu-



lienisch. Ich kann mit Stolz sagen, dass wir der einzige Club in der Schweiz (und vielleicht auch in Europa) sind, in dem wir regelmässig mit unseren Mitgliedern in drei Sprachen kommunizieren.

Was kann ich noch hinzufügen? Ich wünsche Ihnen ein 2023 voller Zufriedenheit, sportlich und anderweitig. Und ich freue mich schon darauf, Sie bei den nächsten Läufen zu treffen!

Michele Brugnatti

## 7.8 Ressort Finanzen & Buchhaltung

Die Führung der Buchhaltung, das Inkasso verschiedener Beiträge und die Zusammenarbeit mit der Mitglieder-Betreuung wird durch unsern Finanzer Geri Jauner sichergestellt. Das Inkasso umfasst Mitgliederbeiträge, Inserate Kosten, Laufveranstalter Beiträge, Reisekosten und Kleiderverkauf.

Die Zusammenarbeit mit Susanne, sie hat die Funktion der Mitglieder-Betreuung, funktioniert bestens. Sie erleidigte in diesem Jahr die ganzen Mitgliedermutationen. Bei Geri blieb die Aufgabe die Statistik der Mitglieder nachzuführen.

Eine weitere direkte Zusammenarbeit hat Geri mit Heike Freiburghaus, sie führt den smrun Kleidershop. Seit der Ablösung des alten Einzahlungsscheins macht sie den Lieferschein bei Bestellungen und Geri generiert und versendet jeweils die Rechnung mit QR-Code.

Das Budget für 2022 sah einen Verlust von ca. CHF 17'000.- vor (ohne Berücksichtigung des Kleiderbestandes per 31.12.2022);

Die Jahresrechnung 2022 schliesst nun mit etwas mehr als CHF 200.- Gewinn. Zusätzlich konnte die Entnahme aus dem Legat H. Fassbender um CH 2500.- reduziert werden.

Die Situation der Finanzen und die Schlussbilanz werden an der Generalversammlung durch Geri Jauner präsentiert. Die Zahlen findest du im Kapitel 7.

Geri Jauner



rope) où nous communiquons avec les membres en trois langues.

Que puis-je ajouter ? Je vous souhaite une année 2023 pleine de satisfactions, sportives ou autres. Bonne année 2023, héros de smrun

Michele Brugnatti

## 7.8 Ressort des finances & comptabilité

Notre financier Geri Jauner gère la comptabilité, l'encaissement des cotisations et la collaboration tant avec le service de gestion des membres qu'avec tout ce qui relève des frais d'annonces, des contributions des organisateurs de courses, des frais de voyage et des recettes de la vente de vêtements.

La collaboration avec Susanne, responsable des membres, fonctionne parfaitement. Cette année, elle s'est occupée des mutations et Geri a assuré la mise à jour de leur statistique.

Geri collabore étroitement avec Heike Freiburghaus, qui gère notre boutique de vêtements. Suite au remplacement des anciens bulletins de versement, elle établit le bulletin de livraison lors des commandes et Geri génère et envoie la facture avec le code QR.

Le budget pour 2022 prévoyait une perte d'environ 17 000 CHF (sans tenir compte du stock de vêtements au 31.12.2022).

Les comptes annuels 2022 clôturent avec un bénéfice d'un peu plus de CHF 200 .Le prélèvement sur le compte du «legs H. Fassbender » a pu être réduit de CHF 2500

Les comptes et le bilan final seront présentés par Geri Jauner lors de l'assemblée générale. Tu peux les consulter au point 7.

Geri Jauner

## 7.9 Ressort Informatique

Cela va bientôt faire deux ans que j'ai rejoint le Comité du smrun. Dû à la Covid, de nombreuses courses n'ont pas pu être disputées. Cela a limité les rencontres avec nos membres et a rendu plus difficile mon adaptation à mes nouvelles responsabilités.

En 2022, beaucoup de nos membres ont repris part aux compétitions. Cela m'a permis de faire de nombreuses rencontres chaleureuses . Quelle que soit la course à laquelle on participe en Suisse, on voit toujours des visages du smrun . Cela favorise des échanges que j'apprécie beaucoup. Malheureusement, de nombreux organisateurs se sont plaints d'une baisse de participation à leurs courses. Nous avons fait la même constatation au sein du Comité.

Travailler au sein du Comité me plaît. Vu de l'extérieur, on ne se rend pas compte de la quantité de travail qui se cache derrière chaque événement.

Actuellement, beaucoup de choses doivent être repensées au sein du Comité. En question notamment : „Qu'est-ce qui est encore d'actualité et encore souhaité ? Cela relève-t-il de notre responsabilité et compétence ou est-ce que cela devrait être externalisé ?“, etc.

Cette année, nous avons participé à plusieurs événements

## 7.9 Ressort Informatik

Nun bin ich bald 2 Jahre im Vorstand von smrun. Durch Covid fanden viele Läufe nicht statt. Die Begegnungen mit smrun-Mitgliedern war sehr beschränkt und dadurch auch die Einarbeitung ins neue Ressort sehr schwierig. In diesem Jahr waren viele smrun-Mitglieder wieder aktiv. Ich durfte viele herzliche Begegnungen an div. Läufen erfahren. Egal an welchem Lauf man in der Schweiz teilnimmt, man sieht immer einige smrun-Gesichter und es gibt «en churze Schwatz». Dies schätze ich sehr. Leider klagen dieses Jahr viele Veranstalter über weniger Anmeldungen an Laufveranstalter. Dies merken auch wir im Vorstand.

Die Arbeit im Vorstand macht mir Spass. Von aussen betrachtet ist man sich gar nicht bewusst, wie viel Arbeit hinter jedem Anlass steckt.

Zur Zeit muss im Vorstand vieles überdenkt werden. So kommen Fragen auf wie: «Was ist noch zeitgemäß? Wird dies überhaupt noch gewünscht? Ist dies in unserer Verantwortung oder wird dies extern vergeben?» usw.

Dieses Jahr waren wir an etlichen internationalen Anlässen: Im Mai an der EM Grosseto 5km, 10km und Halbmarathon.

Im Juli bereits wieder am Berg- und Traillauf EM in La Féclaz sowie im September sogar am Berglauf WM in Irland. Nächstes Jahr im Januar geht es bereits wieder an die EM Marathon in Madeira. All diese Anlässe machen grossen Spass, vor allem wenn auch das Echo der Mitglieder gross ist. Dennoch benötigt es seitens Vorstand viel Zeit und Aufwand. So ist es doppelt wichtig, dass jeder anpackt und einander hilft. Wir sind immer dankbar, wenn sich auch Mitglieder melden, um irgendwo anzupacken.

Die smrun-Homepage ist in die Jahre gekommen, wirkt etwas verstaubt und ist sehr mühsam zu bewirtschaften. Es wäre schön, wenn diese bald durch eine neue Version abgelöst wird.

Doris Koller

## 7.10 Laufcupauswertung

Weil Herbert Decorvet, unser langjähriger Laufcupauswerter und Ehrenmitglied, nun definitiv das Ressort abgeben will, machte sich der Vorstand auf die Suche nach einer geeigneten Person, die wir gefunden haben. Der in Leichtathletikkreisen bestens bekannt Hanspeter Feller wird diese Aufgabe übernehmen und mit René Kottmeyer einen Backup haben. Die Übergabearbeiten werden im Frühling 2023 koordiniert. Wichtig ist der Hinweis, dass wir die Auswertungsarbeit «entstressen» werden, d.h., dass auch künftig die Resultate rasch auf der Webseite [www.smrn.ch](http://www.smrn.ch) aufgeschalten werden, aber lieber morgen als heute, weil dadurch die aufwändigen Korrekturen wegfallen werden.

Herbert Decorvet wird an der GV 2023 für seinen langjährigen, nicht immer einfachen Job dankt.

## 7.11 smrun Shop

Wenn in Kandersteg noch Schnee liegt und Winter und Frühling sich fast täglich die Hand geben, dann ist Heike in vollem Einsatz um die Bestellungen für den Frühling auszuliefern. Für das Neue Jahr und den Laufcup wollen sich viele neu einkleiden. Auch für Adelboden gilt es genügend Kleider zur Verfügung zu haben und deshalb ist eine rechtzeitige Nachbestellung sehr wichtig. Heike führt das Shop-Lager, nimmt Bestellungen via Webseite entgegen, ordnet, verarbeitet, kontrolliert, verpackt und verschickt das Gewünschte. Eine Riesenarbeit im Stillen



internationaux : En mai, aux championnats d'Europe à Grosseto sur 5 km, 10 km et semi-marathon. En juillet, nous avons participé aux championnats d'Europe de course de montagne et de trail à La Féclaz et en septembre aux championnats du monde de course de montagne en Irlande. L'année prochaine, en janvier, il y aura à nouveau les championnats d'Europe de marathon à Madère. Toutes ces manifestations sont très appréciées, si l'on s'en réfère aux commentaires positifs de nos membres. Néanmoins, cela demande beaucoup de temps et d'efforts de la part du Comité. Il est donc doubllement important que chacun mette la main à la pâte et qu'on s'entraide. Nous sommes toujours reconnaissants aux membres qui se manifestent en nous donnant un coup de main.

Notre page d'accueil a pris de l'âge; elle peut paraître un peu poussiéreuse et est de plus très difficile à gérer. Une nouvelle version est attendue.

Doris Koller

## 7.10 Classements et gestion de la Coupe

Herbert Decorvet, notre évaluateur de longue date de la Coupe des courses et membre d'honneur, souhaitant désormais quitter définitivement ce secteur, le Comité s'est mis à la recherche de la personne idoine. Nous l'avons trouvée ; c'est Hanspeter Feller, bien connu dans les milieux de l'athlétisme, qui reprendra cette tâche et bénéficiera du soutien de René Kottmeyer. Les travaux de transmission seront coordonnés au printemps 2023. Il est important de noter que nous allons „déstresser“ le travail d'évaluation. À l'avenir les résultats seront rapidement mis en ligne sur le site [www.smrn.ch](http://www.smrn.ch), mais plutôt le lendemain que le jour de la course, ce qui permettra d'éviter, voire de supprimer les corrections fastidieuses. Herbert Decorvet sera remercié lors de l'AG 2023 pour son travail de longue haleine et pas toujours facile.

## 7.11 Shop smrun

Quand il y a encore de la neige à Kandersteg et que l'hiver et le printemps se donnent la main presque quotidiennement, Heike est en plein travail pour livrer les commandes pour le printemps. Pour la nouvelle année et la coupe de course, beaucoup veulent s'habiller à nouveau. Pour Adelboden aussi, il faut avoir suffisamment de vêtements à disposition et c'est pourquoi il est très important de passer des commandes à temps. Heike gère l'entrepôt de la boutique, prend les commandes via le site Internet, les classe, les traite, les contrôle, les emballé et les expédie. Un énorme travail en silence



Heike Freiburghaus

Heike Freiburghaus

## 7.12 Regio-Treffen

Unsere Kontaktpersonen Ruth Frischknecht, Gerti Wettstein, Ueli Käser, Evelyne Scheuss, Stefan Zingg und Susi sowie Peter Howald haben den Regio-Treffen wieder ordentlich Sauerstoff gegeben. Mit vollem Elan organisieren sie die beliebten Höcks und Wanderungen. Ob in Bern, in Zürich, in Biel, in Rapperswil oder Däniken, wir freuen uns, wenn ihr auch im neuen Jahr von Zeit zu Zeit bei unseren Anlässen vorbeischaut. Herzlichen Dank den LeiterInnen!

## 7.12 Rencontres régionales

La pandémie a également affecté les réunions des groupes rNos personnes de contact Ruth Frischknecht, Gerti Wettstein, Ueli Käser, Evelyne Scheuss, Stefan Zingg et Susi ainsi que Peter Howald ont à nouveau insufflé un bon bol d'oxygène aux rencontres « Regio ». C'est avec un enthousiasme débordant qu'ils organisent ces rendez-vous et randonnées très appréciés. Que ce soit à Berne, à Zurich, à Biel, à Rapperswil ou à Däniken, nous nous réjouissons de vous accueillir de temps à autre lors de nos manifestations au cours de la nouvelle année. Un grand merci aux moniteurs et monitrices!



## 8. Sportliche und Gesellschaftliche Highlights 2021

Die Einzelresultate der verschiedenen Schweizer Meisterschaften werden an dieser Stelle nicht wiederholt, da diese bereits in den smrun-Journals publiziert wurden.

### 8.1 Schweizer Elite-Leichtathletik

Ein Superjahr haben die LeichtathletInnen uns Fans an zwei Grossanlässen beschert.

Gerade die Stadion-EM in München gab den Fans die Gelegenheit zahlreich anzureisen, gegen 400 sollen dort gewesen sein, mit Glocken und Fahnen bestückt und für grossartige Stimmung sorgend. Im Augustinerkeller versammelten sich die Fans zu ihrem Treffen, viele ausländische Delegationen staunten mit grossen Augen über die lebendige Fankultur.



#### Gold/Or

1. Hallen-WM Belgrad 60 m Kambundji Mujinga 6.96
1. EM München 200 m Kambundji Mujinga 22.32

#### Silber/Argent

2. Hallen-WM Belgrad Hoch Gasch Loïc 2.31 m
2. Hallen-WM Belgrad Siebenkampf Ehammer Simon 6363 2022
2. EM München 100 m Kambundji Mujinga 10.99 2022
2. EM München 400 m Petrucciani Ricky 45.03 2022
2. EM München Zehnkampf Ehammer Simon 8468

#### Bronze/Bronze

3. WM Eugene Weit Ehammer Simon 8.16
3. EM München 100 m Hü Kambundji Ditaji 12.74
3. EM München Siebenkampf Kälin Annik 6515

Munjinga Kambundji feierte ihre erfolgreichste Saison und wurde zur Leichtathletin des Jahres gewählt.

Den beiden Zehnkämpfer Simon Ehammer und Niklas Kaul sind mit dem Fair-Play-Preis des Deutschen Sports ausgezeichnet worden. Simon Ehammer und



## 8. Revue des performances sportives exceptionnelles de 2021

Les résultats individuels des différents championnats suisses ne sont pas repris ici car ils ont déjà été publiés dans le Journal du smrun

### 8.1 Athlétisme suisse pour la catégorie élite

Nos athlètes suisses nous ont offert une année exceptionnelle lors de deux grands événements.

Aux championnats d'Europe en stade à Munich ils ont donné l'occasion aux fans d'y assister nombreux. Ils auraient été près de 400, munis de cloches et de drapeaux, pour créer une ambiance formidable. Les supporters se sont retrouvés dans l'Augustinerkeller. De nombreuses délégations étrangères ont été surprises par l'enthousiasme et la ferveur exprimée par les supporters helvétiques.

#### Gold/Or

1. Hallen-WM Belgrad 60 m Kambundji Mujinga 6.96
1. EM München 200 m Kambundji Mujinga 22.32

#### Silber/Argent

2. Hallen-WM Belgrad Hoch Gasch Loïc 2.31 m
2. Hallen-WM Belgrad Siebenkampf Ehammer Simon 6363 2022
2. EM München 100 m Kambundji Mujinga 10.99 2022
2. EM München 400 m Petrucciani Ricky 45.03 2022
2. EM München Zehnkampf Ehammer Simon 8468

#### Bronze/Bronze

3. WM Eugene Weit Ehammer Simon 8.16
3. EM München 100 m Hü Kambundji Ditaji 12.74
3. EM München Siebenkampf Kälin Annik 6515

Munjinga Kambundji a fêté sa saison la plus réussie et a été élue athlète de l'année.

Les deux décathloniens Simon Ehammer et Niklas Kaul ont été récompensés par le prix du fair-play du sport allemand. Ils se sont livrés un duel passionnant pour l'or aux Championnats d'Europe d'athlétisme à Munich en août dernier.

Niklaus Kaul hatten sich im August an der Leichtathletik-EM in München ein spannendes Duell um Gold geliefert – mit dem besseren Ende für den Deutschen.



Victoire remportée par le concurrent allemand.

smrun-Präsident René Fürst und Sportministerin Bundesrätin Viola Amherd genossen den VIP-Anlass an der EM in München. Networking muss man aktiv betreiben und



schon mal auf Adelboden aufmerksam machen

### 8.2 Strassen-EM 13.-15.5.2022 in Grosseto (I)

Mit sagenhaften 34 Medaillen kehrte das 60-köpfige der «Squadra Svizzera» nach Hause zurück. Vorher gab es aber noch einen «Tatzelwurm mit dem ultra langen Banner der Europameisterschaften. Ein Video könnt ihr auf der Webseite sehen. Der Bericht dazu findet ihr im Journal 2-2022 auf den Seiten 16 bis 25

Notre Président et notre ministre des sports Viola Amherd ont apprécié l'événement VIP des championnats d'Europe à Munich. Il faut pratiquer activement le réseautage et déjà attirer l'attention sur Adelboden.

### 8.2 CE sur route 13.-15.5.2022 à Grosseto (I)

Les 60 membres de la „Squadra Svizzera“ sont rentrés au pays avec un total de 34 médailles. Mais avant cela, il y a eu un „tatzelwurm“ (arassas pour les Français) avec la bannière ultra longue des championnats d'Europe. Vous pouvez voir une vidéo sur le site web. Le rapport se trouve dans le journal 2-2022, pages 16 à 25.



### 8.3 Stadion-WM 29.6.-10.7.2022 in Tampere (FIN)

Hansjörg Brückner gewinnt im 10km Strassenrennen die Silbermedaille bei den M55. Abdelhafid Seghrouchni holte im Crosslauf (8km) trotz grosser Hitze in 29'16" mit dem 8. Rang ein WM-Diplom.

### 8.3 CM en stade 29.6.-10.7.2022 à Tampere (FIN)

Hansjörg Brückner a remporté la médaille d'argent aux 10 km sur route chez les M55. Abdelhafid Seghrouchni a décroché un diplôme au championnat du monde de cross (8km) en 29'16". Malgré la chaleur il s'est classé 8e.



#### 8.4 Berglauf- und Trail-EM 8.-10.7.2022 in La Féclaz (F)

10 LäuferInnen und ein Betreuer wagten sich an das Abenteuer der Berglauf- und Trail-EM im Savoyischen Bauges-Massiv. Überragend liefen Pierre-André Ramuz (M40) und Liselotte Illi (W70) zum Vize-Europameistertitel. Bei der Teamwertung gab es nochmals Silber bei den M40 mit Francisco Ramos, Michele Brugnatti und Pierre-André Ramuz. Wer dieses Erlebnis nochmals nachlesen will, findet ein Bericht mit vielen Fotos auf den Seiten 6 bis 9 des smrun-Journals 3-2022



#### 8.5 Berglauf WM 2.-4.9.2022 in Clonmel (IRL)

Das kleine Swiss Team fiel natürlich wieder auf. Mit Glöckchen und Fahnen bestückt sorgten wir für ordentlich Stimmung in der Kleinstadt Clonmel. Monique Hofer beendete das Rennen bei den W40 mit einem WM-Diplom auf dem 7. Rang und Ruedi Bucher erreichte das Ziel als 8. bei den M70 ebenfalls mit WM-Diplom. Einen ausführlichen Bericht findet ihr im Journal 4-2022 auf den Seiten 32 und 33.

#### 8.4 CE de montagne et trail 8.-10.7.2022 à La Féclaz (F)

10 coureurs et un accompagnateur se sont lancés dans l'aventure des championnats d'Europe de course de montagne et de trail dans le massif des Bauges en Savoie. Pierre-André Ramuz (M40) et Liselotte Illi (W70) ont couru de manière exceptionnelle pour remporter le titre de vice-champion d'Europe. Au classement par équipe, la médaille d'argent a encore été remportée par les M40 avec Francisco Ramos, Michele Brugnatti et Pierre-André Ramuz. Un reportage avec de nombreuses photos est disponible aux pages 6 à 9 du Journal 3-2022 pour ceux qui désirent en savoir plus sur cette expérience.



Fahnenzeremonie am Schluss der Veranstaltung – smrun übernimmt die Fahne von EMA für das OK Adelboden.

Cérémonie protocolaire à la fin de la manifestation - le smrun reprend le drapeau de l'EMA pour le CO d'Adelboden.

#### 8.5 CM de montagne 2.-4.9.2022 à Clonmel (IRL)

Le petit Swiss Team s'est bien sûr à nouveau fait remarquer, équipé de cloches et de drapeaux. Nous avons mis une bonne ambiance dans la petite ville de Clonmel. Monique Hofer a terminé la course chez les W40 à la 7e place avec un diplôme au championnat du monde et Ruedi Bucher a franchi la ligne d'arrivée en 8e position chez les M70, avec un diplôme .Vous trouverez un rapport détaillé dans le Journal 4-2022, pages 32 et 33.



## 8.6 SM Halbmarathon am 20. März 2022 in Oberriet (SG)

Die Schweizer Meisterschaften im Halbmarathon fanden am 20. März 2022 am Rhylauf statt. 43 smrun-LäufeInnen wagten sich auf die Strecke – mit Erfolg! Atena Bosi (W45), Doris Koller (W55), Jacqueline Keller (W60), Monica Hug (W65), Armin Leibundgut (M50), Andrea Pileggi (M55), Gallus Demont (M70) und Hans Wiedemeier (M75) dürfen sich Schweizer MeisterInn nennen.

16 Einzel- und 2 Teammedaillen konnten sich die smrun-Teilnehmenden umhängen lassen.

## 8.6 CS Semi-marathon le 20 mars 2022 à Oberriet (SG)

Les championnats suisses de semi-marathon ont eu lieu le 20 mars 2022 lors de la Rhylauf. 43 coureurs du smrun se sont mesurés sur le parcours - avec succès ! Atena Bosi (W45), Doris Koller (W55), Jacqueline Keller (W60), Monica Hug (W65), Armin Leibundgut (M50), Andrea Pileggi (M55), Gallus Demont (M70) et Hans Wiedemeier (M75) peuvent se targuer d'être champions suisses.

Kategorie	Gold/Lieu	Silber/Argent	Bronze/Bronze
M35			
W35			
M40		1	
W40			1
M45			
W45	1		
M50	1		
W50			
M55	1		
W55	1		
M60			1
W60	1	1	
M65		1	1
W65	1	1	1
M70	1		1
W70			
M75	1	1	1
W75			
Team Männer			
Team Frauen			
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>



### 8.7 SM 10km Vétroz (VS) 3. April 2022

Wieder einmal führte uns die 10km SM ins Unterwallis. Vétroz ist durch die Rebberge am Sonnenhang des Rhonetals geprägt. 47 smrun-Mitglieder liefen an der SM mit und kehrten mit 21 Medaillen zurück. Eine tolle Ausbeute!

### 8.7 CS 10km Vétroz (VS) 3 avril 2022

Une fois de plus, le CS de 10 km nous a conduits dans le Bas-Valais, à Vétroz, village connu pour son vignoble sur le versant ensoleillé de la vallée du Rhône. 47 membres du smrun ont participé aux CS et ont remporté 21 médailles. Une belle moisson .

Kategorie	Gold/Lieu	Silber/Argent	Bronze/Bronze
M35			
W35			
M40			
W40	1		1
M45			1
W45			1
M50	1		
W50	1		
M55	1	1	1
W55			
M60	1		1
W60		1	
M65		1	1
W65	1	1	
M70	1		1
W70	1		
M75		1	1
W75			
Team Männer			
Team Frauen			
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>



## 8.8 SM Berglauf Adelboden (BE)

Eigentlich erstaunlich, aber die Berglauf-SM liefert die Rekordzahl von 24 Medaillen! 61 smrun-Mitglieder nutzten die Gelegenheit, am Vogellisilauf die Strecke zu erkunden, um gut vorbereitet zu sein für die EM im nächsten Jahr. Das Frauenteam 1 in der Zusammensetzung: Bosi Atena, Hug Monica, Haimad Zaina, Hautmann Andrea und Ekdahl Malin gewann die Bronze-Medaille, sehr zur Freude der Anwesenden.



Monica Hug   Haimad Zaina   Malin Ekdahl   Atena Bosi.

Ein ausführlicher Bericht findet sich im Journal 3-2022 auf den Seiten 18 bis 23

## 8.8 CS Course de montagne à Adelboden (BE)

Quelle belle surprise! Les championnats de Suisse de course de montagne nous ont rapporté le nombre record de 24 médailles! 61 membres de smrun ont profité de la « Vogellisilauf » pour découvrir le parcours et être bien préparés pour les CE de l'année prochaine. L'équipe féminine 1, composée de Bosi Atena, Hug Monica, Haimad Zaina, Hautmann Andrea et Ekdahl Malin, a remporté la médaille de bronze, à la grande joie des personnes présentes.

Rapport détaillé dans le Journal 3-2022, pages 18 à 23.

Kategorie	Gold/Lieu	Silber/Argent	Bronze/Bronze
M35			
W35			
M40	1	1	
W40		1	
M45	1		
W45		1	
M50			
W50		1	
M55		1	
W55		1	1
M60	1	1	
W60	1	1	1
M65		1	
W65	1		
M70	1		1
W70	1	1	1
M75	1	1	
W75			
Team Männer			
Team Frauen			1
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>5</b>

## 8.9 SM Marathon in Zürich am 10. April 2022

36 smrun-TeilnehmerInnen. Ein tolles Resultat gelang dem Frauenteam in der Zusammensetzung Doris Koller, Jeannine Iseli und Jacqueline Keller, welches die Team-Silbermedaille gewann.

## 8.9 CS deMarathon à Zurich le 10 avril 2022

36 participants au smrun. L'équipe féminine, composée de Doris Koller, Jeannine Iseli et Jacqueline Keller, a obtenu un excellent résultat en remportant la médaille d'argent par équipe.

Z. swiss masters running			9:53:40
1111	Doris KOLLER	SUI	1965
1431	JeannineISELI	SUI	1970
2193	Jacqueline KELLER	SUI	1962

Kategorie	Gold/Lieu	Silber/Argent	Bronze/Bronze
M35			
W35			
M40			
W40			1
M45			
W45	1		
M50			
W50		1	
M55		1	
W55	1		
M60	1		
W60	1		
M65	1	1	
W65	1		
M70			
W70			
M75			1
W75	1		
Team Männer			
Team Frauen		1	
Total	7	4	2



### 8.10 SM Trail (5./6.6.)

Keine smrun-LäuferInnen am Start.

### 8.11 Ultra SM 6h/12h/24h/48h

Rosemarie Marolf, Jg. 1943, startete im 12-Stundenlauf. Sie erreichte eine Distanz von 50,479km und gewann in ihrer Kategorie. Ultraläufer Edi Steffen gewann die Silbermedaille im Rennen über 24 Stunden, seine Weite betrug 152km.

### 8.10 CS Trail (5./6.6.)

Pas de coureur/se du smrun au départ

### 8.11 Ultra CS 6h/12h/24h/48h

Rosemarie Marolf, née en 1943, a pris le départ de la course de 12 heures. Elle a parcouru une distance de 50,479km et gagné dans sa catégorie. Le coureur d'ultra, Edi Steffen a remporté la médaille d'argent dans la course de 24 heures, en couvrant 152km.

Kategorie	Gold/Lieu	Silber/Argent	Bronze/Bronze
M35			
W35			
M40			
W40			
M45		1	
W45			
M50			
W50			
M55			
W55			
M60			
W60			
M65			
W65			
M70			
W70			
M75			
W75	1		
Team Männer			
Team Frauen			
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

### 8.12 Masters-SM Stadion Outdoor und Indoor

An den Indoor-Masters-SM vom 30.01.2022 in Maglingen startete Hansjörg Brücker über 1500m bei den M55 und beendete das Rennen auf dem ersten Platz in 5'05",85.

Am 24. September 2022 fanden in Bellinzona die Masters-Stadion-SM statt. Fritz Leibundgut finishte bei den M55 über 5000m auf dem 1. Rang mit sehr guten 18'04",66. Stephen Dunlop startete über 800m und 1500m (5'33",37) bei den M65. Beide Rennen konnte er für sich entscheiden und über 800m mit 2'35",92 sogar einen neuen M65-Schweizerrekord aufstellen.

### 8.12 Masters CS hors et en stade

Lors des CS Indoor Masters du 30.01.2022 à Macolin, Hansjörg Brücker a pris le départ du 1500m chez les M55 et a remporté la course en 5'05",85.

Le 24 septembre 2022, les CS Masters en stade ont eu lieu à Bellinzone. Fritz Leibundgut a terminé à la première place du 5000m chez les M55 avec un très bon 18'04",66. Stephen Dunlop a pris le départ du 800m et du 1500m (5'33",37) chez les M65. Il a remporté les deux courses et a même établi un nouveau record suisse M65 sur 800m avec 2'35",92.

### 8.13 Walking

Mit viel Fleiss und Einsatz haben unsere WalkerInnen wiederum auch am Laufcup 2022 teilgenommen. Das

### 8.13 March

Nos marcheurs et marcheuses ont à nouveau participé à la Laufcup 2022 avec beaucoup d'assiduité et d'engagement.

schöne daran ist das Schöne danach. Die WalkerInnen pflegen eine sehr gute Kameradschaft auch nach den Läufen und versammeln sich für einen Schwatz und Verpflegung in der Festwirtschaft.

#### 8.14 Duathleten

Immer mehr smrun LäuferInnen, betreiben auch regelmäßig Duathlon. Zwei Sportarten zu betreiben ist anspruchsvoller, dafür wesentlich abwechslungsreicher und unterhaltsamer. Aeneas ist überzeugt, dass gerade auch mit fortschreitendem Alter das Radtraining eine optimale Ergänzung zu den Laufeinheiten darstellt. Regenerative Trainings auf dem Rad belasten viel weniger die Gelenke und Sehnen. Radintervalle und Bergfahrten fördern die Muskelkraft, welche sich beim Laufen positiv auswirkt. Duathleten können das Laufvolumen um gegen 50% reduzieren, sofern sie in den Trainings auf Qualität und Speed setzen.

Anita Appius bestritt 22 Lauf- und 4 Duathlonrennen mit 4 Kat.Siege (14. Podestplätze). Sie wurde Schweizermeisterin im Standard Duathlon W55 in Zug. Ihr Tagessieg am Vienna Summer Night Race über 5km war ihr grösstes emotionales Highlight im 2022.

Aeneas Appius bestritt 22 Rennen und feierte 15 Kat. Siege (19. Podestplätze). Er wurde Schweizermeister 10km M60 in Vetroz und holte eine Bronzemedaille an der Duathlon Sprint Weltmeisterschaft in Targu Mures ROM. Seine emotional wertvollsten Siege im 2022 waren die 10km von Lausanne mit Streckenrekord M60 und der 5. Sieg in Serie am Basler Stadtlauf

ment. Ce qui est beau, c'est l'après-course! Ils entretiennent une très bonne camaraderie en se réunissant pour bavarder et se restaurer à la cantine.

#### 8.14 Duathlètes

De plus en plus de coureurs smrun pratiquent aussi régulièrement le duathlon. La pratique de deux sports, quoique plus exigeante est beaucoup plus variée et divertissante. Aeneas est convaincu qu'avec l'âge, l'entraînement à vélo constitue un complément optimal à la course à pied. Les entraînements régénératifs à vélo sollicitent beaucoup moins les articulations et les tendons. Les intervalles de vélo et les montées favorisent la force musculaire, ce qui a un effet positif pour la course à pied. Les duathlètes peuvent réduire le volume de course de près de 50%, à condition de miser sur la qualité et la vitesse lors des entraînements.

Anita Appius a participé à 22 courses à pied et 4 courses de duathlon, avec 4 victoires. Elle est devenue championne suisse de duathlon standard W55 à Zoug. Sa victoire à la Vienna Summer Night Race sur 5 km a été son plus grand moment d'émotion en 2022.

Aeneas Appius a participé à 22 courses, victorieux 15 fois (19 podiums). Il a été sacré champion suisse des 10km M60 à Vetroz et a remporté une médaille de bronze aux championnats du monde de duathlon sprint à Targu Mures ROM. Ses victoires les plus précieuses sur le plan émotionnel en 2022 ont été les 10 km de Lausanne avec un record de parcours M60 et sa 5e victoire consécutive à la course de Bâle



## 9. Rückblick Laufcup 2022

### 9.1 Laufcup

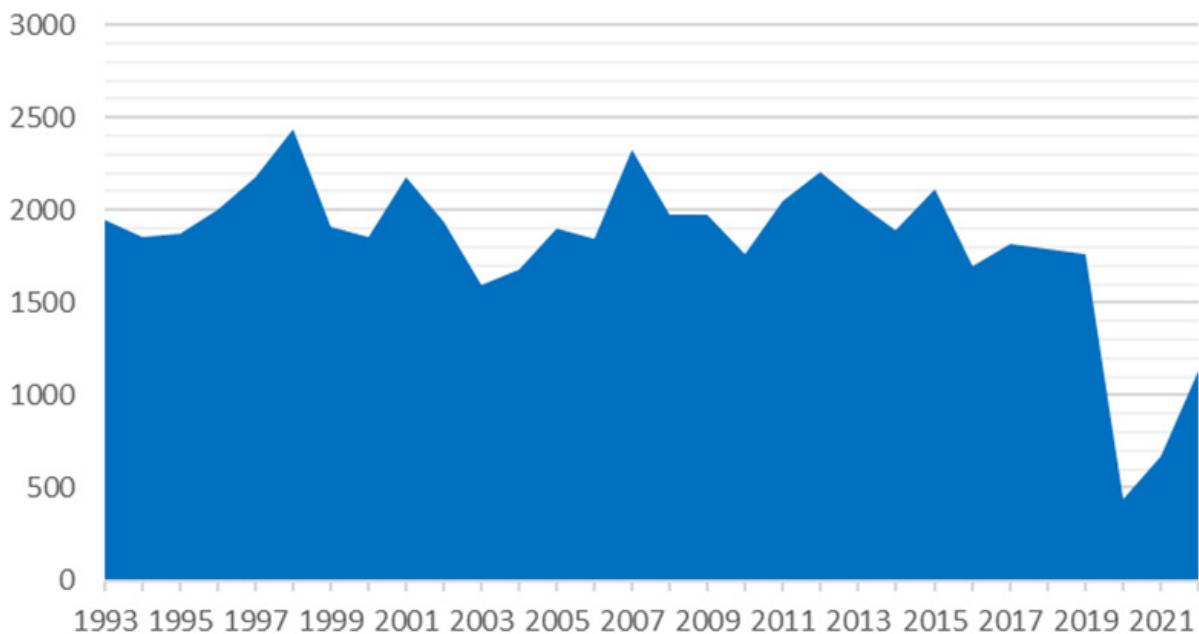
Der Einbruch bei der Anzahl Teilnehmenden während den Pandemiejahren ist gewaltig. Auch im Jahr 1 nach der Pandemie haben sich die Zahlen, wie auch die Teilnehmerzahlen bei den Läufen bestätigen, noch bei weitem nicht erholt. Im Vergleich mit dem Spitzenjahr 1998 liegt der Wert bei 46%. Im Vergleich mit dem Vorjahr (2021) ist immerhin eine markante Steigerung von 68%, also ein klarer Aufwärtstrend, erkennbar. Wir brauchen Geduld und Zuversicht für die weitere Entwicklung, die Statistik zeigt uns, dass es auch in früheren Jahren Rückschläge gab.

## 9. Rétrospective de la « Laufcup 2022 »

### 9.1 Laufcup

La chute du nombre de participants pendant les années de Covid est énorme. Même en l'année 1 d'après-pandémie, nous n'avons pas retrouvé les chiffres d'avant comme le confirment nos statistiques. La baisse, par rapport à l'année record de 1998, est de 46%. Par rapport à 2021, on constate tout de même une augmentation marquante de 68%, donc une nette tendance à la hausse. Nous devons faire preuve de patience et de confiance pour la suite des événements ; les statistiques nous montrent que les années précédentes ont également connu des revers.

Anzahl smrun-Laufcup-Teilnehmende 1993-2022



Mit der Einführung von zwei Joker-Läufen wollen wir die grosse Anzahl von Mitgliedern, welche 1-5 Läufe gemacht haben, motivieren, die Zahl 6, d.h. die maximale Zahl der gewerteten Anzahl Läufe zu erreichen. Dadurch finden sie Aufnahme in der Schlussrangliste des Laufcups.

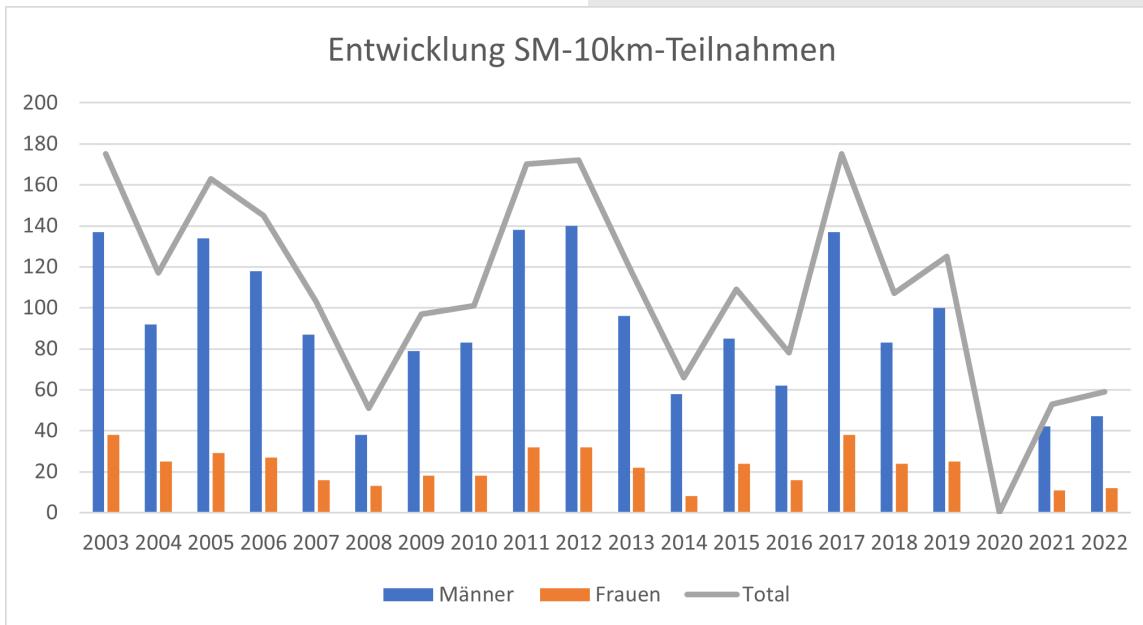
Avec l'introduction de deux courses « joker », nous voulons motiver le plus grand nombre de nos membres disputant 1 à 5 courses à atteindre le chiffre de 6, c'est-à-dire le nombre maximum de courses évaluées. Cela leur permettrait de figurer dans le classement final.

## ANZAHL LÄUFE

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
1 Lauf gemacht	160	143	183	218	257	282	238	201	215	223	186	165	176	169	171	159	144	95	101	
2 Läufe gemacht	100	83	79	104	151	155	105	111	135	116	115	119	109	96	73	82	73	51	45	
3 Läufe gemacht	69	59	61	61	75	58	79	48	52	73	58	59	64	42	50	37	42	17	29	
4 Läufe gemacht	36	27	33	31	50	42	33	27	46	37	32	17	29	30	14	21	22	15	16	
5 Läufe gemacht	16	17	16	30	27	27	24	16	21	18	25	11	14	11	14	9	12	7	7	
6 Läufe gemacht	46	49	47	54	66	29	55	55	51	55	54	53	63	52	50	58	49	25	32	
7 Läufe gemacht	28	34	39	32	46	35	35	31	36	41	32	34	31	25	33	19	14	9	19	
8 Läufe gemacht	21	21	28	11	17	25	16	16	17	13	14	17	24	13	18	33	18	6	14	
9 Läufe gemacht	7	12	13	14	9	13	16	14	8	8	14	12	15	11	11	16	16	1	6	
10 Läufe gemacht	3	7	12	7	8	7	8	3	15	14	12	8	5	8	11	12	17	1	10	
11 Läufe gemacht	4	5	6	5	7	6	6	8	4	19	10	14	9	7	6	3	7	3	1	
12 Läufe gemacht	1	4	5	4	2	4	2	3	5	5	7	1	5	4	3	10	6	1	5	
13 Läufe gemacht	1	2	2	1	1				3	2	6	3	5	6	8	1	6	0	1	
14 Läufe gemacht	2				4	1		3		3	1	1	4	2	1		3		1	
15 Läufe gemacht						1			2		1	2	4	1	4	1	1		2	
16 Läufe gemacht							1		1		1			2	1	4			1	
17 Läufe gemacht								1	1		2	1	1	2	1				1	
18 Läufe gemacht												1							0	
Anzahl mind. 1 Lauf	493	462	524	573	720	685	619	537	612	628	567	519	559	478	471	463	434	231	291	
Teilnehmer Frauen	108	104	108	118	523	135	116	97	128	129	107	111	115	96	109	107	93	45	71	
Teilnehmer Herren	361	336	377	415	147	505	473	398	452	460	421	378	396	342	315	307	283	154	183	
Walking	24	22	39	40	50	45	30	42	32	39	39	30	48	40	47	49	58	32	37	

Die Entwicklung der Teilnahmen an den Schweizer 10km-Meisterschaften der letzten 20 Jahre zeigt einige bedeutende Einbrüche auf, die sich nicht sofort korrigierten. Diese Grafik soll bewusst machen, weshalb wir zur Teilnahme-Motivation im Laufcup-Reglement für die SM-Teilnahme je 200 Zusatzpunkte vorgesehen haben. Die unglaublich tiefe Beteiligung von smrun-Mitgliedern an den 10km-SM verursacht auch die Situation, dass die Kategorien zusammengelegt werden müssen. Zwar ist der Hebel mit den Zusatzpunkten nur eine Möglichkeit, die andere ist die, dass wir vor allem in den Kategorien ab M/W65, jeder für sich, unsere LaufkollegInnen motivieren wieder teilzunehmen, damit echte Meisterschaften stattfinden können.

L'évolution des participations aux championnats suisses de 10 km au cours des 20 dernières années montre plusieurs baisses importantes qui n'ont pas été immédiatement compensées immédiatement. Ce graphique explique pourquoi nous avons attribué 200 points supplémentaires pour chaque participation aux CS dans le règlement de la Coupe de course afin de motiver les participants. La très faible participation de nos membres aux CS de 10 km impose par conséquence un regroupement des catégories. Attribuer des points supplémentaires n'est qu'une possibilité. Nous vous saurions gré d'inciter vos collègues coureurs à participer (surtout dans les catégories à partir de M/W65) pour que des championnats puissent effectivement avoir lieu.



Nachfolgend einige Impressionen mit einer Auswahl von Bildern von Laufcup-Läufen des Jahres 2022

Ci-dessous, quelques impressions avec une sélection de photos prises lors de courses de la Laufcup de l'année 2022



Jacqueline jubelt über ihren Marathon-SM-Titel in Zürich



Am Pfingstlauf Wohlen – «wohlets eim» nach dem Lauf



Michele feiert am Mizuno Städtlauf Geburtstag



Susanne und Jacqueline am Kyburglauf



Standpersonal René, Bruno und Michele – für die Mitgliederwerbung unentbehrlich



Rund um den Staufenberg - der Kontakt mit dem OK ist wichtig



Helen, Susanne



Bernard Terraux au Dietiker Neujahrslauf

## 9.2 Laufkommission

Die Laufkommission tagt einmal pro Jahr und erstellt die Liste für den Laufcup des Folgejahres gemäss den Anforderungen des Laufcup-Reglementes. Um die Reglemente übersichtlicher zu machen, wurden diese aufgeteilt in je ein Reglement für die Veranstalter, die Teilnehmer und die Laufkommission. Neu Einsitz in die Laufkommission haben Urs Blöchligner, Markus Jud und Ruth Mäder genommen. Wer Einsitz in diese Spezialkommission nehmen möchte, kann sich gerne bei Willi Guggisberg melden laufcup@smrun.ch

## 9.2 Commission des courses

La commission des courses se réunit une fois par an et établit la liste des épreuves retenues pour la l'année suivante conformément aux exigences de son règlement. Afin d'en faciliter l'interprétation , il a été subdivisé en un règlement pour les organisateurs, un pour les participants et un interne pour la commission des courses. Urs Blöchligner, Markus Jud et Ruth Mäder ont rejoint cette commission. Toute personne souhaitant en faire partie peut s'adresser à Willi Guggisberg laufcup@smrun.ch



LK 2022: René, Urs, Christine, Markus, Willi, Ueli, Ruth. Es fehlen Marlis, Susanne und Emil

## 10. Ausblick 2023

Das Jahr 2023 ist bereits mit Vollgas gestartet und die ersten Erfolge der Masters und der Aktiven begeistern!

### 10.1 Leichtathletik-Hallen-EM

Mujinga Kambundji (STB) fügte an der Hallen-EM in Istanbul (TUR) ihrem eindrücklichen Leistungsausweis einen weiteren Grosserfolg hinzu: In 7,00 Sekunden wurde die 30-jährige Bernerin erstmals Hallen-Europameisterin über 60 m!

Sternstunde der Schweizer Leichtathletik an der Hallen-EM in Istanbul (TUR): Innert 10 Minuten wurde Jason Joseph in Schweizer Rekordzeit Europameister über 60 m Hürden und Ditaji Kambundji schnappte sich die Bronzemedaille!

### 10.2 Masters-Marathon-EM in Funchal – Madeira (POR)

Eine grosse Schar von 29 Personen flogen im Januar 2023 nach Funchal (Madeira) an die Masters-Europameisterschaft im Marathon. 15 smrun-Mitglieder nahmen die Marathondistanz unter die Füsse. 3 Personen nahmen am Minimarathon und 7 Personen am Halbmarathon teil. Die Marathonstrecke war in 4 grosse und 3 kleine Runden auf 300 hm aufgeteilt. Zuerst am Hügel und dann hinunter in die Altstadt und an den Hafen von Funchal. Das warme Wetter, die tollen Ausflüge in die Umgebung und die gute Stimmung haben wir sehr genossen. Wir durften uns über viele Medaillen freuen:

Goldmedaillen Einzel: Siew Tan W75, Doris Koller W55, Gregorio Sablone M85

Silbermedaillen Einzel: Sabine Rappo Conca W50, Odilia Mathys W65, Alexander Heim M50

Bronzemedaillen Einzel: Jeannine Iseli (W50)

Goldmedaillen Team: W50: Jeannine Iseli, Sabine Rappo Conca, Doris Koller

W55: Ann-Catherine Vouilloz, Odilia Mathys, Siew Tan  
Bronzemedaillen Team: M40: Michele Brugnatti, Edi Steffen, Abdelhafid Seghrouchni

## 10. Perspectives 2023

L'année 2023 est déjà bien lancée et les premiers succès des pratiquants tant « masters » qu'actifs suscitent l'enthousiasme !

### 10.1 Championnats d'Europe d'Athlétisme en salle

Mujinga Kambundji (STB) a déjà ajouté un nouveau grand succès à son impressionnant palmarès lors des Championnats d'Europe en salle d'Istanbul (TUR) : en 7"00, la Bernoise de 30 ans est devenue pour la première fois championne d'Europe en salle sur 60 m !

L'athlétisme suisse a connu son heure de gloire aux championnats d'Europe en salle d'Istanbul: En l'espace de 10 minutes, Jason Joseph est devenu champion d'Europe du 60 m haies en un temps record pour la Suisse et Ditaji Kambundji a décroché la médaille de bronze !

### 10.2 Championnats d'Europe de Marathon Masters à Funchal - Madère (POR)

Une délégation de 29 personnes s'est envolée en janvier 2023 pour Funchal (Madère) afin de participer au Championnat d'Europe Masters de marathon. 15 membres du smrun ont parcouru sa distance complète, 3 se sont contentés du mini-marathon et 7 du semi-marathon. Le parcours était divisé en 4 grandes et 3 petites boucles de 300 mètres de dénivellation. D'abord sur la colline, puis en descente vers la vieille ville et le port de Funchal. Nous avons beaucoup apprécié le temps chaud, les superbes excursions dans les environs et la bonne ambiance. La pluie de médailles nous a réjoui:

Médailles d'or individuelles: Siew Tan W75, Doris Koller W55, Gregorio Sablone M85

Médailles d'argent individuelles: Sabine Rappo Conca W50, Odilia Mathys W65, Alexander Heim M50

Médailles de bronze individuelles: Jeannine Iseli (W50)

Médailles d'or par équipe: W50: Jeannine Iseli, Sabine Rappo Conca, Doris Koller

W55: Ann-Catherine Vouilloz, Odilia Mathys, Siew Tan  
Médailles de bronze par équipe: M40: Michele Brugnatti, Edi Steffen, Abdelhafid Seghrouchni



#### 10.3 Masters-Berglauf- und Trail-EM Adelboden (SUI)

EMORRC Europameisterschaften Berglauf und Trail-Running in Adelboden (Schweiz) vom 6.-9. Juli 2023  
Trail-Running 34.9km / Berglauf 8.8km.

#### 10.3 CE des masters de course de montagne et de trail à Adelboden (CH)

Championnats d'Europe EMORRC de course en montagne et de trail-running à Adelboden (Suisse) du 6 au 9 juillet 2023  
Trail-Running 34.9km / Course de montagne 8.8km



#### 10.4 Stadion EM in Pescara (ITA)

EMACS Europameisterschaften Stadion-Leichtathletik in Pescara (Italien) vom 21. September bis 1. Oktober 2023

Es gibt folgende Bahndistanzen  
1500m (22.9.), 5000m (25.9. Frauen/26.9. Männer),  
10'000m (21.9. Männer und Frauen 65+/22.9. Frauen 35-60) und folgende Wettkämpfe ausser Stadion  
10km Strasse (28.9.),  
Halbmarathon (1.10.),  
Crosslauf (24.9.)

InteressentInnen melden sich beim Präsidenten:  
[praesident@smrun.ch](mailto:praesident@smrun.ch).

#### 10.4 CE en stade à Pescara (I)

EMACS Championnats d'Europe d'athlétisme en stade à Pescara (Italie) du 21 septembre au 1er octobre 2023.

Les distances de piste sont les suivantes  
1500m (22.9.), 5000m (25.9. femmes/26.9. hommes),  
10'000m (21.9. hommes et femmes 65+/22.9. femmes (35-60) et les épreuves suivantes hors stade  
10km sur route (28.9.),  
Semi-marathon (1.10.),  
Cross (24.9.)

Les personnes intéressées s'annoncent auprès du président/les personnes intéressées sont priées de s'adresser au président : [praesident@smrun.ch](mailto:praesident@smrun.ch)



## 11. Ausblick 2024

EMACI2024 Masters-Stadion Europameisterschaften in der Halle in Torun (Polen) vom 16.-23. März 2024

EMORC2024 Masters-Berglauf- und Trail-Running Europameisterschaften in Machico (Madeira/Portugal) – 9.-12. Mai 2024

EMACNS2024 Masters-Strassenlauf Europameisterschaften (5km Strasse, 10km Strasse, Halbmarathon Strasse) in Porto Santo (Madeira/Portugal) – 15.-19. Mai 2024

WMACS2024 Masters-Stadion Weltmeisterschaften Outdoor in Göteborg (SWE) – 13.-25.8.2024

Olympische Spiele in Paris 26. Juli – 11. August 2024.

## 11. Perspectives 2024

EMACI2024 Championnats d'Europe Masters en salle à Torun (Pologne) - 16-23 mars 2024

EMORC2024 Championnats d'Europe Masters de course en montagne et de trail-running à Machico (Madère/Portugal) - du 9 au 12 mai 2024

EMACNS2024 Championnats d'Europe Masters de course sur route (5 km sur route, 10 km sur route, semi-marathon surroute) à Porto Santo (Madère/Portugal) - 15-19 mai 2024

WMACS2024 Championnats du monde Masters Stadium Outdoor à Göteborg (SWE) - 13-25.8.2024

Jeux olympiques à Paris 26 juillet - 11 août 2024.





**swiss masters  
running**