

# athletics champions **BULLETIN**

Nr. 58 • Dezember / décembre 2025



**Judith Wyder und Matthias Kyburz**  
Beide haben mehrfach Titel an OL-Welt- und Europameisterschaften gewonnen. Jetzt sind sie ohne Karte in diversen Leichtathletik-Disziplinen erfolgreich unterwegs – und deshalb auch Mitglieder bei athletics-champions! Siehe Beitrag ab Seite 12.

**Judith Wyder et Matthias Kyburz**  
Tous les deux ont remporté plusieurs titres aux championnats du monde et d'Europe d'orientation. Aujourd'hui, ils sont excellentes dans diverses disciplines athlétiques sans carte – et font donc partie des membres d'athletics-champions! Voir l'article à partir de la page 12.

## «LEICHTATHLETIK KALENDER 2026»

**Diese Kalenderaktion geht nun schon in die 16. Runde.**

**Ein neuer Kalender steht bereit. Der Erlös kommt wiederum dem Leichtathletik-Nachwuchs zugute!**

Wie in den vergangenen Jahren gibt es auch dieses Jahr wieder einen Leichtathletik Kalender zu kaufen. Es ist bereits die 16. Ausgabe. Die Bilder sind alle von der vergangenen Saison 2025. Der Kalender kostet weiterhin mindestens 40 Franken und kann bequem via TWINT oder per Banküberweisung bezahlt werden. Der aufgerundete Gewinn der Kalenderverkäufe wird dem Leichtathletik-Nachwuchs gespendet.

Von der Kalenderaktion für das Jahr 2025 profitiert diesmal die LG Oberthurgau, die am diesjährigen European U20«DNA Clash of the Clubs» in Leiria POR teilgenommen hat. Insgesamt wurden in 15 Jahren die stolze Summe von CHF 8'600.– an diverse Nachwuchsprojekte, vor allem an die Leistungszentren, verteilt.



### LEICHTATHLETIK KALENDER 2026

Kalender-Format A3 (42 x 29,7 cm)

**Vielen Dank all den treuen Stammkunden für die Unterstützung!**

Der neue Kalender kann wie folgt bestellt werden:

E-Mail: [joerg.oegerli@gmail.com](mailto:joerg.oegerli@gmail.com)

Post: Jörg Oegerli, Sälistrasse 19, 4658 Däniken

**Herzlichen Dank!**

**THE SPIRIT  
OF ATHLETICS**

# athletics champions **BULLETIN**

58. Jahrgang  
58<sup>ème</sup> année

Erscheint 2x jährlich  
Parution 2x par année

Auflage/Tirage 400 Expl.

## **Präsident/Président**

Franz Meier  
Untere Rebenhübelstr. 13  
5707 Seengen  
Tel. P: 062 777 39 30  
franz@athletics-champions.ch

## **Vorstand/Comité**

Hugo Rey, Vizepräsident  
Thunstrasse 124  
3074 Muri b. Bern  
Tel.M: 079 221 52 08  
hugo@athletics-champions.ch

Alain Rohr, Vizepräsident  
Bergackerstr. 21c  
3066 Stettlen  
alainrohr@gmx.ch

Josef Peter, Kassier  
Stägmättli 9  
6206 Neuenkirch  
Tel. P: 041 467 11 62  
josef.peter@datazug.ch

Brigitte Senglaub-Wehrli, Protokoll  
Birkenweg 31  
2553 Safnern  
Tel. M: 079 364 16 61  
brigitte.senglaub@bluewin.ch

Claudia Bögli  
Hauptstrasse 36  
3127 Lohnstorf  
Tel.M: 078 402 43 42  
waldpilzen@gmail.com

Ruedi Oegerli, Past Präsident  
Fridgasse 14  
4614 Hägendorf  
Tel. P: 062 212 43 29  
ruedioegerli@bluewin.ch

## **Druckerei/Imprimerie**

Schneider AG  
Stauffacherstrasse 77  
3014 Bern  
www.schneiderdruck.ch

**Nr. 58 • Dezember / décembre 2025**

## **Agenda 2026**

### **Hier treffen sich athletics-champions**

Über mögliche Treffen halten wir euch auf unserer Homepage und mit Rundmails auf dem Laufenden.

### **Mitgliederversammlung**

Die Mitgliederversammlung findet am Samstag, 21.3. im Haus des Sports in Ittigen bei Bern statt. Einladung folgt.

### **Les athletics-champions se trouveront ici**

Nous vous tiendrons informés des réunions éventuelles sur notre page d'accueil et par des circulaires.

### **Assemblée des membres**

L'assemblée des membres aura lieu le samedi 21 mars à la Maison du Sport à Ittigen, près de Berne. L'invitation suivra.

#### **7./8.2. SM Aktive Halle Mehrkampf**

Magglingen

#### **28.2./1.3. SM Aktive Halle**

St. Gallen

#### **8.3. SM Cross**

Langenthal

#### **21.3. Mitgliederversammlung**

Ittigen bei Bern. Einladung folgt.

#### **25./26.7. SM Aktive**

Zürich (Infos folgen)

#### **19.9. Wanderung**

(Infos folgen)

#### **25.10. SM Marathon**

Luzern

**Fotos vergangener Anlässe  
findest Du hier:**

**[www.athletics-champions.ch](http://www.athletics-champions.ch)**

**[www.facebook.com/athletics.champions.ch](https://www.facebook.com/athletics.champions.ch)**





## Ein glanzvolles Jahr 2025

Liebe athletics-champions

*THE SPIRIT  
OF ATHLETICS*

Mit grosser Freude blicke ich auf die herausragenden Leistungen unserer Mitglieder in der vergangenen Leichtathletik-Saison zurück.

Stellvertretend für all die Erfolge möchte ich Ditaji Kambundji hervorheben, die sich zur Weltmeisterin über 100m Hürden gekrönt hat. Auch Audrey Werro (CA Belfaux) wurde mit einer besonderen Ehre bedacht: Die 800-m-Läuferin wurde zum weiblichen Rising Star der Saison 2025 gewählt und in einem feierlichen Rahmen bei den Golden Tracks am Samstag in Batumi (GEO) geehrt.

In dieser durch Hugo Rey wie immer spannenden konzipierten und gestalteten Ausgabe erlebst du ausserdem ein aufschlussreiches Zwiegespräch zwischen den beiden Ausnahmesportlern Matthias Kyburz und Judith Wyder. Beide haben bemerkenswerte Karrieren im Orientierungslauf hinter sich und haben den Schritt in die Langstreckenläufe gewagt. Ihre Einsichten und Erfahrungen sind nicht nur inspirierend, sondern gewähren auch einen tiefen Einblick in die Herausforderungen, die ein solcher Wechsel mit sich bringt.

Hinweisen möchte ich auf den 16. Jahres-

Fotokalender von Jörg Oegerli, der erneut beeindruckende Fotografien liefert, die die Schönheit des Sports festhalten.

Die Geburtstage unserer Mitglieder sind Meilensteine, bei denen wir oft realisieren, wie schnell die Zeit vergeht. Ausserdem heissen wir vierzehn neue Mitglieder herzlich in unserer Champions-Familie willkommen.

Leider müssen wir auch um fünf langjährige Mitglieder trauern, die uns im vergangenen Jahr verlassen haben. Wir würdigen diese besonderen Menschen, die uns inspiriert haben. Sie erinnern uns an die Vergänglichkeit des Lebens.

Ich wünsche dir viel Freude und den für ein erfolgreiches Jahr 2026 nötigen «spirit of athletics».

Sportliche Grüsse

Franz Meier, Präsident

PS: Nach zehn spannenden Präsidentenjahren werde ich per Mitgliederversammlung 2027 den Stab weiterreichen. Die Nachfolge ist offen ... Selbstverständlich bleibe ich statutengemäss für vier weitere Jahre als Past-Präsident im Vorstand und auf Sichtweite.





## Une année 2025 brillante

*Chère/cher athletics-champions*

*C'est avec une grande joie que je repense aux performances exceptionnelles de nos membres au cours de la dernière saison d'athlétisme. Pour illustrer tous ces succès, je tiens à souligner celui de Ditaji Kambundji, qui a été sacrée championne du monde du 100 m haies. Audrey Werro (CA Belfaux) a également reçu un honneur particulier: la coureuse de 800 m a été élue Rising Star féminine de la saison 2025 et honorée lors d'une cérémonie solennelle aux Golden Tracks samedi à Batoumi (GEO).*

*Dans cette édition passionnante, conçue et réalisée comme toujours par Hugo Rey, vous découvrirez également un dialogue instructif entre deux athlètes d'exception, Matthias Kyburz et Judith Wyder. Tous deux ont mené une carrière remarquable en course d'orientation et se sont lancés dans la course de fond. Leurs réflexions et leurs expériences sont non seulement inspirantes, mais elles donnent également un aperçu approfondi des défis qu'un tel changement implique.*

*Je tiens à mentionner le 16e calendrier photo annuel de Jörg Oegerli, qui nous offre une nouvelle fois des clichés impressionnants capturant toute la beauté du sport.*

*Les anniversaires de nos membres sont des moments importants qui nous font souvent prendre conscience de la rapidité avec laquelle le temps passe. Nous souhaitons également la bienvenue à quatorze nouveaux membres dans notre famille de champions.*

*Malheureusement, nous devons également pleurer cinq membres de longue date qui nous ont quittés l'année dernière. Nous rendons hommage à ces personnes exceptionnelles qui nous ont inspirés. Elles nous rappellent le caractère éphémère de la vie.*

*Je te souhaite beaucoup de joie et «l'esprit athlétique» nécessaire pour une année 2026 couronnée de succès.*

*Salutations sportives  
Franz Meier, président*

*PS: Après dix années passionnantes à la présidence, je passerai le relais lors de l'assemblée générale de 2027. La succession est ouverte... Bien entendu, conformément aux statuts, je resterai au comité directeur pendant quatre années supplémentaires en tant que président sortant et resterai dans les parages.*

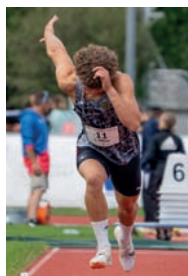




**Wir gratulieren herzlich**  
**Wir wünschen den Geburtstagskindern alles Gute**  
**Toutes nos félicitations**  
**Nous présentons nos meilleurs vœux de bonheur**

Hier die runden Geburtstage des kommenden Jahres unserer Mitglieder, abgestuft. Unter 25 Jahre alle, dann 30, 40, 50, 60, 70, 80, 85 Jahre und ab 90 wieder jeden Geburtstag. Unser jüngstes Mitglied ist mit 22 Jahren Louis Miller (Zehnkampf), das älteste ist Trudy Maser (80m Hürden), sie wird 98.

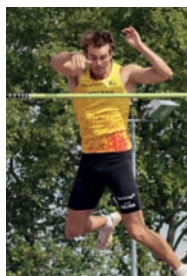
**16 Mitglieder von athletics-champions sind unter 25-jährig!**



Louis Miller  
Zehnkampf; 4.3.2004



Audrey Werro  
800m; 27.3.2004



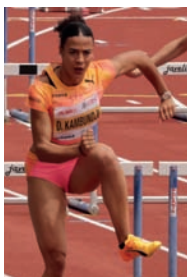
Andrin Huber  
10 Kampf; 27.6.2004



Ramon Wipfli  
800m; 30.6.2004



Marina Zanoni  
Weitsprung; 22.8.2003



Ditaji Kambundji  
100m Hü; 20.5.2002



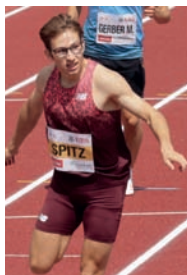
Jephté Vogel  
poids; 24.5.2002



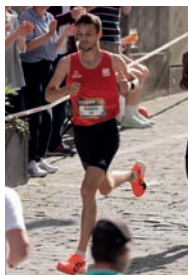
Shirley Lang  
3'000m St.; 29.6.2002



Coline Cottier  
Disque; 19.12.2002



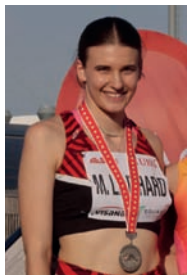
Lionel Spitz  
400m; 12.1.2001



Robin Mennet  
Halbmarathon; 22.1.2001



Bradley Lestrade  
200m; 22.4.2001

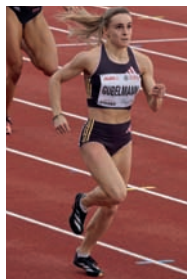


Marilyn Leuthard  
Dreisprung; 13.5.2001

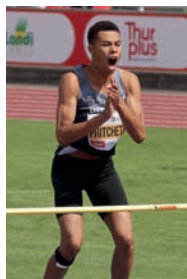


Felix Eichenberger  
Stab; 26.7.2001





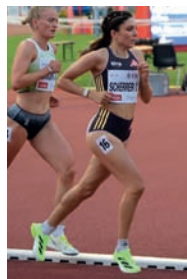
Catia Gubelmann  
400m; 23.8.2001



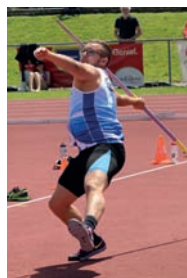
Noam Printchett  
Hochsprung; 25.8.2001



Nadine Odermatt  
Hochsprung; 15.10.2001



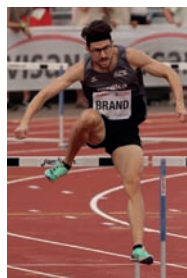
Chiara Scherrer  
Kurzcross; 24.1.1996



Bruno Schürch  
Speer; 30.1.1996



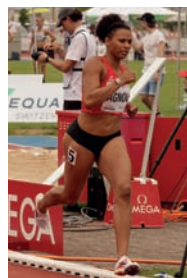
Dominik Rolli  
Cross; 19.2.1996



Dany Brand  
400 m Hü; 23.2.1996



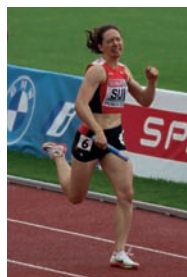
Celine Jansen  
7 Kampf; 5.5.1996



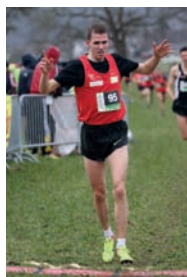
Caroline Agnou  
7 Kampf; 26.5.1996



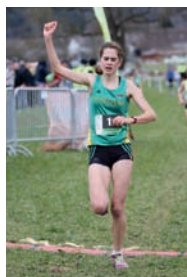
Alain-Hervé Mfomkpa  
400m haies; 4.6.1996



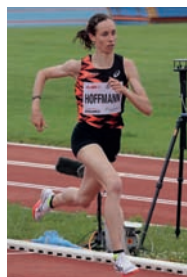
Sarah King  
400m; 20.6.1996



Jonas Schöpfer  
Kurzcross; 30.6.1996



Flavia van der Zon  
Cross; 19.7.1996



Lore Hoffmann  
800m; 25.7.1996



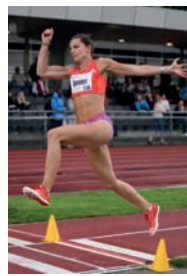
Guillaume Cachelin  
5000m; 29.12.1996



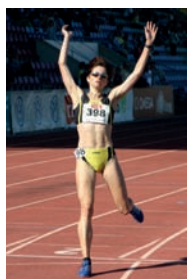
Stefan Trummer  
Marathon; 22.7.1986



Nicole Zihlmann  
Hammer; 30.7.1986



Ellen Sprunger  
7 Kampf; 5.8.1986



Vera Notz-Umberg  
5'000m; 3.1.1976



Marcel Schelbert  
400m HÜ; 26.2.1976



Wolfgang Ebner  
Weitsprung; 19.6.1976



André Bucher  
1'500m; 19.10.1976



Peter Schneider  
Marathon; 28.3.1966



Daria Nauer  
3'000m; 21.5.1966



Bruno Schindelholz  
Fünfkampf; 23.6.1956



Franz Meier  
400m Hürden; 16.9.1956



René Gloor  
Weitsprung; 3.11.1956



Bea Waldis-von Büren  
400m; 1.2.1946



Elisabeth Oberholzer  
800m; 26.4.1946



Nanette Furginé  
100m Hürden; 28.5.1946



Heinz Hofer  
400m Hürden; 18.11.1946



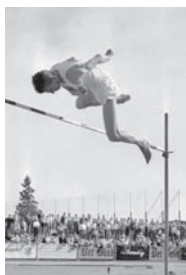
Hansjörg Wittmer  
400m Hürden; 2.10.1941



René Meyer  
10'000m; 17.11.1941



## 9 Mitglieder von athletics-champions sind 90-jährig und mehr!



René Maurer  
Hochsprung; 6.4.1936



Erwin Stutz  
Gehen; 8.8.1936



Albert Brunner  
Speer; 17.4.1935



Franz Rindlisbacher  
Dreisprung; 27.7.1935



Siegfried Allemann  
200m Hürden; 11.4.1934



Manfred Huber  
Fünfkampf; 12.2.1931



Erwin Müller  
Weitsprung; 8.8.1931



Walter Kammermann  
3'000m Steeple; 6.12.1931



Trudy Maser  
80m Hürden; 28.5.1928

### Hast Du Fotos aus Deiner Aktivzeit, digital oder Papier

(Papierabzüge erhältst Du sofort wieder zurück)?

Tu as des photos de tes années d'activité, numériques ou sur papier ? (les tirages papier te seront rendus immédiatement) ?

#### Adresse:

REYGrafik GmbH · Hugo Rey · Neufeldstrasse 5 · 3012 Bern  
hugo@athletics-champions.ch

*THE SPIRIT  
OF ATHLETICS*



**Bei Wohnungswechsel bitte Adressänderung bekanntgeben, es wäre uns damit sehr geholfen!**

**Kontrolliere bitte auch Deine Mailadresse, wir werden Dich etwa 2-3 x pro Jahr per Mail informieren!**

# Unsere neuen Mitglieder

Herzlich willkommen bei den athletics-champions

## Nos nouveaux membres

Cordiale bienvenue



Judith Wyder, Cross, 2023



Stefan Wieland, Kugelstossen, 2017



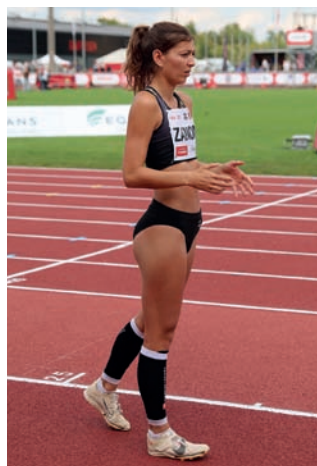
Silas Zurfluh, Cross, 2025



Reto Diezi, 100m, 1973



Daniel Müller, Stabhochsprung, 1982



Marina Zanoni, Weitsprung, 2025

Links zu den Homepages unserer Mitglieder findest Du auf:  
*Tu trouveras des liens vers les pages d'accueil de nos membres sur:*  
**[www.athletics-champions.ch/links/athletics-champions](http://www.athletics-champions.ch/links/athletics-champions)**

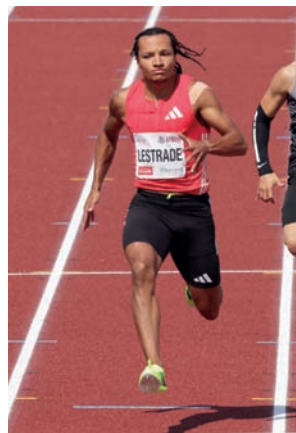




Dominik Rolli, Cross, 2025



Louis Miller, Zehnkampf, 2025



Bradley Lestrade, 200m, 2025



Felix Eichenberger, Stab, 2025



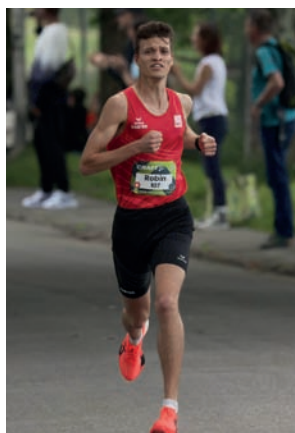
Christian Aebersold, 25km, 1988



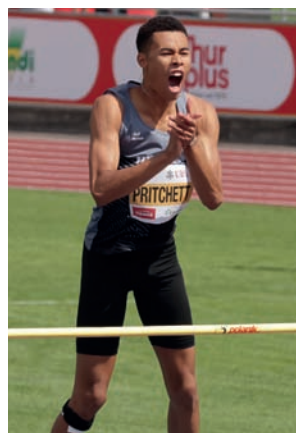
Catia Gubelmann, 400m, 2025



Philipp Schmidli, Diskus, 2025



Robin Mennet, Halbmaraton, 2025



Noam Pritchett, Hochsprung, 2024



# Meet & Greet

**Judith Wyder und Matthias Kyburz haben im Orientierungslauf Geschichte geschrieben – jetzt sind Beide in der Leichtathletik erfolgreich!**



Name: Judith Wyder  
Geb. Datum: 25. Juni 1988  
Verein: STB  
Disziplinen: OL bis 2018, heute Berg und  
Trailläuferin  
Trainer: Thomas Hürzeler  
Mutter von 2 Töchtern, Linn (2017 und Jonna 2020)

## Grösste Erfolge:

**Leichtathletik: Schweizer Meisterin:**  
2023 und 2025 Schweizer Meisterin Cross

**Orientierungslauf, WM und EM**  
5-fache Weltmeisterin, 3 x Silber, 4 x Bronze  
6-fache Europameisterin, 2 x Silber, 1 x Bronze

## Berglauf und Trailrunning:

Vize Weltmeisterin 2023 Short Trail  
Vize Europameisterin 2024 Up and down  
Golden Trail World Series Siegerin 2019  
UTMB Wold Final OCC 2. Rang 2025 und 2024

**Mehr Infos:** [www.indurance/judithscorner.ch](http://www.indurance/judithscorner.ch)



Fotos Hugo Rey

Name: Matthias Kyburz  
Geb. Datum: 5. März 1990  
Verein: OLK Fricktal, LC Basel  
Disziplinen: OL, LA (Cross, Marathon)  
Trainer: Daniel Klausner (OL),  
Viktor Röhlin (Marathon)

Vater einer Tochter, Aino (2024)

## Grösste Erfolge:

**Leichtathletik: Schweizer Meister:**  
2015 Berglauf, 2017, 2022 und 2023 Cross,  
2024 Halbmarathon  
Teilnahme Olympische Spiele Paris 2024,  
2025 Marathon Sevilla, 4. Rang, 2:06.48  
NYC Marathon 5. Rang

## Orientierungslauf, WM und EM

8-facher Weltmeister  
9-facher Europameister  
6 Gesamtweltcup Siege, 25 Weltcup Siege

**Mehr Infos:** [www.matthiaskyburz.ch](http://www.matthiaskyburz.ch)

## Judith und Matthias haben dem Orientierungslauf den Rücken gekehrt und sich neu orientiert. Beide sind jetzt auf den Laufstrecken ohne Karten anzutreffen – Matthias auf der Strasse, Judith auf Trails



*Judith und Matthias haben die OL-Szene jahrelang dominiert. Beide sind nach ihrem Rücktritt aber dem Laufsport treu geblieben. Matthias wird künftig vorwiegend auf Asphalt laufen (Marathon), während Judith seit 2018 mit dem Trailrunning auf ähnlicher Unterlage ihre Wettkämpfe bestreitet.*

**Für den Rücktritt vom Orientierungslauf gibt es verschiedene Gründe, doch der auslösende war die Motivation. «Das Feuer um an einer WM-Topleistung zu erbringen ist nicht mehr dasselbe wie früher», resümiert Matthias.**

Im Marathon ist die Lust da, zu sehen, was möglich ist. Hinzu kommt das Umfeld. Matthias wurde 2024 Vater. Der Marathon lässt sich einfacher von zu Hause aus trainieren. Um im OL erfolgreich zu sein, musste Matthias im Gelände und auf den Karten der jeweiligen Länder trainieren. Doch in den Trainingslagern hatte er immer das Gefühl, dass man ihn daheim dringender brauchte.

Nach dem Weltcup in Tschechien 2018 beendete Judith ihre Karriere im Orientierungslauf. Damit schloss sie ein Kapitel von rund 15 Jahren Spitzensport auf höchstem Niveau ab – eine Zeit, die von vielen tollen Erlebnissen und Erfolgen geprägt war.

Mit der Geburt ihrer Tochter Linn im Dezember 2017 hatte sich der Fokus zunehmend verschoben. Die zahlreichen Reisen, die mit dem internationalen OL verbunden waren, liessen sich immer schwieriger mit dem Familienleben vereinbaren. Gleichzeitig nahm die innere Motivation, weiterhin auf internationaler Bühne zu starten, ab.

So fiel die Entscheidung, dem Orientierungslauf den Rücken zu kehren und neue Wege zu suchen – mit der Neugier, welche physischen Leistungsgrenzen außerhalb des OL-Sports noch entdeckt werden können. Und so startete sie schon im Oktober 2018 kurz nach Bekanntgabe ihres Rücktritts bei einem Vertical in Limone und 2019 an der Golden Trail World Series.





*Am 28. September 2025 lief Matthias am Weltcup-Finale in Uster seinen letzten OL und wurde von seinen Teamkollegen und Freunden würdig verabschiedet.*

*Frage Judith: Wie geht es dir nach Deinem letzten OL-Weltcuprennen?*

Antwort Matthias: Bei mir ist viel los, aber das mag ich. Marathontraining, Familie und alle anderen Termine unter einen Hut zu bringen ist eine Herausforderung. Doch ich finde grossen Gefallen an all den Aufgaben. Momentan ist es für mich fast unvorstellbar, wie ich 15-25 Arbeitsstunden in eine Woche packen könnte. Das habe ich bis im Februar dieses Jahres mit meinem 40% Pensum übers Jahr hinweg bei der SBB aber so gehandhabt. Als Profi ist es also nicht ruhiger geworden bei mir.

*Frage Judith: Wie bringst du denn nun deine aktive Regeneration, wenn es fürs Giessenbad zu kalt geworden ist? Denn wie ich gehört habe zu munkeln, wurdest du dort recht oft gesichtet?*

Antwort Matthias: Genau, im Sommer hat man mich oft in Belp in der Badi getroffen. Nach einem harten Training genoss ich jeweils die Abkühlung. In der Badi konnte ich jeweils gut abschalten, auch wenn es mit einer kleinen Tochter in der Badi nicht nur ruhig zu und her geht.

Bezüglich Regeneration ist mir viel Schlaf wichtig. Ich bin überzeugt, dass viel zu schlafen (idealerweise 9h) immer noch die beste Regeneration ist. Die Industrie möchte dir heutzutage 1000«Gadgets» andrehen, damit du dich noch besser und schneller erholst. Natürlich interessiere ich mich, was neu auf den Markt kommt. Aber auf jeden Hype springe ich nicht auf. Mein Bonmot ist noch immer«Es gibt keine bessere erholfungsfördernde Massnahme, als eine Stunde auf dem Sofa mit einem Schoggigstängeli zu verbringen».

*Nach 5 WM- und 6 EM-Titel im OL wechselte Judith 2018 zum Trailrunning, wo sie auf Anhieb ebenfalls sehr erfolgreich unterwegs ist.*







*Schmale Pfade, schöne Berglandschaften – das ist das bevorzugte Trainings- und Wettkampfgelände von Judith.*

*Frage Matthias: Ich laufe zwei Marathons pro Jahr. Wie viele Trailläufe planst du pro Jahr in Topform zu laufen?*

Antwort Judith: Nach einem 4-Stunden-Rennen sieht meine Woche ganz bewusst anders aus als im normalen Trainingsrhythmus. Dieses Jahr habe ich meinen Fokus auf die Marathon-Distanz mit Höhenmetern gelegt. Zwar bin ich auch viele kürzere Wettkämpfe gelaufen, doch gerade deshalb war eine durchdachte Planung entscheidend. Wichtig war mir, immer wieder wettkampffreie Phasen einzubauen – Zeiten, in denen Erholung und gezieltes Training im Mittelpunkt standen.

Mein Saisonaufbau drehte sich um drei Hauptwettkämpfe: Zegama, den OCC und die Weltmeisterschaften. Nach jedem dieser Rennen nehme ich mir zunächst eine volle Woche ohne Lauftraining. Danach beginne ich mit alternativem Training und steigere auch das Laufen Schritt für Schritt wieder. Im Vergleich zu einem klassischen Straßenmarathon empfinde ich Trail-Wettkämpfe zwar als etwas weniger belastend, dennoch braucht mein Körper ausreichend Zeit, um wieder in Balance zu kommen.

Besonders wertvoll ist für mich die Phase nach der Saison: zwei bis drei Wochen, in denen ich bewusst eine Auszeit nehme, komplett zur Ruhe komme und meinem Körper die Erholung gönne, die er verdient.

*Matthias fühlt sich auf Asphalt sehr wohl. Seinen ersten Marathon 2024 beendete er in 2:07.44.*





*Beim Trailrunning spielt die Verpflegung, vor allem Flüssigkeit, eine wichtige Rolle. Diese wird mitgetragen.*

*Frage Matthias: Wie muss ich mir dein Training vorstellen, wenn du dich für ein Rennen von ca. 4h Dauer vorbereitest? Wie lange sind da deine längsten Einheiten?*

Antwort Judith: Da der Alltag stark von Schule und den Hobbys der Kinder geprägt ist, gleicht kaum eine Woche der anderen. Diese Abwechslung bringt immer wieder neue Herausforderungen mit sich – macht das Leben aber zugleich spannend und lebendig.

Seit nunmehr zehn Jahren arbeite ich mit meinem Coach Thomas Hürzeler zusammen, der mich und meine Bedürfnisse sehr genau kennt. In den Monaten vor wichtigen Wettkämpfen plant er regelmässig längere Trainingseinheiten von bis zu dreieinhalb Stunden ein. Diese Longruns enthalten oft Abschnitte im Wettkampftempo, wodurch ich meine Form gezielt aufbauen, Material testen und die Verpflegungsstrategie optimieren kann.

Trotz dieser Schwerpunkte bleiben andere Trainingsbausteine fester Bestandteil des Programms: Hitzetraining auf dem Rad, gezieltes Krafttraining, Schwellenläufe oder kurze, intensive Hügelsprints. So entsteht ein vielseitiges Trainingskonzept, das mich körperlich umfassend fordert und zugleich optimal auf die Saisonhöhepunkte einstellt.

*Frage Matthias: Du wohnst auch in der Nähe von Bern. Wenn du eine Stunde Zeit hast, in die Berge zu fahren, um auf tollen Trails zu trainieren, welche Trails würdest du mir zeigen?*

Antwort Judith: Ich liebe es, in den Bergen rund um Bern zu laufen – sei es im Ganterschgebiet, oberhalb von Interlaken, in Kandersteg oder im Gürbental. Diese Regionen geben mir nicht nur Trainingsreize, sondern auch unglaublich viel Energie. Ich glaube, du kennst viele dieser Orte selbst gut, da du als OL-Läufer in der Off-Season ja auch häufig in den Bergen unterwegs warst.

Es würde mich sehr freuen, bald wieder gemeinsam mit dir in Kandersteg unterwegs zu sein und dir die Route meines letzten Longruns vor einem wichtigen Wettkampf zu zeigen!



*Frage Judith: Was ist die grösste Umstellung für dich vom OL-Training zum Marathon-Training. Physisch und psychisch?*

Antwort Matthias: Die grösste Umstellung waren die langen Einheiten. Ich war es mir nicht gewohnt Longruns bis zu 40 Kilometer zu absolvieren. Die monotone Belastung bei diesen Trainings, flaches Profil und auf harter Unterlage, spürte ich muskulär mehr als mir lieb war. Ich musste auch lernen mich bei diesen Belastungen zu verpflegen.

Psychisch machte ich mir im Vorfeld viele Gedanken, ob mir dieses Training behagen würde. Im Nachhinein musste ich feststellen, dass ich auch dieses Training gerne mache und keine Langweile aufgekomen ist.

*Frage Judith: Viele Leichtathleten hören schon Mitte 20 auf zu laufen. Wieso bist du als +30er noch immer aktiv und mit so viel Freude bei der Sache?*

Antwort Matthias: Ich glaube ein entscheidender Punkt ist, dass es beim OL nicht um Bestzeiten geht, sondern darum, die bestmögliche Leistung am Tag«X» abzurufen. Im OL gibt es keine«Bestzeiten», da jeder Wettkampf etwas Neues ist. Das ist Fluch und Segen zugleich.

Fluch, weil niemand ausserhalb der OL Szene eine aussergewöhnliche Leistung einschätzen kann und Segen, weil die eigene sportliche Entwicklung nicht nur an einer Zeit aufgehängt wird.

Ich glaube, dass dieser ständige Vergleich mit deinen Bestzeiten in der Leichtathletik demotivierend wirken kann, wenn es mal nicht aufwärts geht und daher viele sehr früh sich vom Leistungssport zurückziehen.

Ich habe im Laufe der Jahre einen sehr lockeren und unverkrampften Zugang zum Leistungssport entwickelt. Ich bin noch immer sehr zielstrebig und kann aus tollen Wettkämpfen eine grosse Motivation gewinnen. Die Freude am Spitzensport ist also immer noch Treiber Nummer 1 und das pflege ich weiterhin und lasse mich nicht in Schubladen stecken.

*Frage Judith: Was würdest du deiner Tochter (Aino) am liebsten für Werte mitgeben, bzw. was soll Aino von dir lernen?*

Antwort Matthias: Ich bemühe mich, Werte wie Hilfsbereitschaft, Verantwortung und Respekt vorzuleben. Besonders wichtig ist mir, ihr zu zeigen, dass das eigene Verhalten stets eine Wirkung hat, ganz im Sinne des Sprichworts: «Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus».



*Matthias motiviert auch Kinder und Jugendliche und zeigt ihnen in Theorie und Praxis, wie man sich auf einen Lauf optimal vorbereitet – wie hier vor dem Steinhölzlilauf in Köniz/Bern.*





GTWS (Gran Turismo World Series) ist eine der kompetitivsten Rennserien im Trailrunning, welche Rennen mit Distanzen zwischen 20km und 45km und zwischen 1800 und 3500 Höhenmeter hat. Es zählen jeweils die besten 4 Rennen und dann gibt es einen Final im Herbst. 2019 gewann Judith diese Serie, zwei Mal wurde sie zweite.

*Frage Matthias: Sieht man dich in der Zukunft mal noch auf den ganz langen Distanzen (UTMB)?*

Antwort Judith: Derzeit ist noch offen, welche Distanzen in Zukunft im Fokus stehen sollen. Momentan steht die Entscheidung an, ob sie sich in den kommenden Jahren an Läufe über 100 Kilometer wagen oder vorerst bei den vertrauten rund 50 Kilometern bleiben möchte. Der UTMB mit seinen 160 Kilometern ist allerdings frühestens im nächsten Jahr – wenn überhaupt – ein Thema.

*Frage Matthias: Und zum Abschluss noch eine Frage: Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?*

Antwort Judith: Eine gute Frage. Kaum etwas kommt für sie an einen langen Morgenlauf in den Bergen heran – gefolgt von einem Familientag draussen mit Wandern und Grillieren. Doch auch ein ganz normaler Alltag kann einem perfekten Tag sehr nahekommen: dann nämlich, wenn genügend Zeit für gemeinsames Spielen, Bewegung und auch ein wenig Raum für sich selbst bleibt.

Ein feines Essen am Abend, begleitet von einem guten Getränk, rundet einen solchen Tag auf wunderbare Weise ab.

*Herzlichen Dank an Judith und Matthias für den Einblick in ihr Sportleben.*

*Ein Dankeschön auch für die OL-Fotos an Christian Aebersold und Rémy Steinegger sowie an die Golden Trail Series.*

**THE SPIRIT  
OF ATHLETICS**

**athletics  
champions**

# Ditaji Kambundji ist WELTMEISTERIN!



Foto: © Gladys Von Der Laage

## Die Schweiz hat ihre erste Weltmeisterin der Leichtathletik

**Ditaji Kambundji schreibt an der WM in Tokio Schweizer Sportgeschichte. Mit 12,24 Sekunden stürmte die Bernerin sensationell zum 100-m-Hürden-Titel.**

Ditaji Kambundji lieferte im wichtigsten Rennen des Jahres die beste Leistung ihrer Karriere ab. Die Bernerin stiess mit der fünftschnellsten Zeit aller Halbfinalistinnen in den Final vor und sprintete da mit 12,24 Sekunden zu Gold.

Sie distanzierte ihre Konkurrenz um fünf Hundertstel und mehr. Ihre bisherige Schweizer Rekordzeit von 12,40 Sekunden von der EM in Rom verbesserte die 23-Jährige um unglaubliche 16 Hundertstel.

Ganz herzliche Gratulation zu diesem grossartigen Titel und weiterhin viel Erfolg!

# Besuch der SM in Frauenfeld

## Kleine Allmend, 24. August 2025

Mit 47 Champions und Begleitpersonen waren wir anlässlich der Schweizer Meisterschaften 2025 zu Gast bei unserem Weitsprung-Champion Rolf Bernhard und seinem LC Frauenfeld.

Nach dem vom Veranstalter gespendeten Apéro auf der VIP-Tribüne, der Führung durch die neue Leichtathletikhalle und dem Mittagessen im Festzelt erlebten wir spannende Wettkämpfe. Herzlich danken wir Rolf Bernhard und Mani Affolter für die grosszügige Übernahme der Essens-Rechnung. Die Getränke gingen auf das Konto von athletics-champions.

Fotos unserer Anlässe findest Du hier:  
[www.athletics-champions.ch/impressionen](http://www.athletics-champions.ch/impressionen)



*Führung mit Rolf Bernhard und LCF-Präsidenten Jörg Engeler durch die neue Leichtathletikhalle.*



Die interessanten Begegnungen mit ehemaligen Athletinnen und Athleten in der gediegenen Stadionatmosphäre bei schönstem Sommerwetter machten den Anlass zu einem Top-Event.

*Cornelia Bürki und Edy Hubacher, beide haben die Schweiz mehrmals an Olympischen Spielen vertreten.*



*Die Treffen und Diskussionen zwischen den unterschiedlichen Alters- und Disziplinengruppen sind ein Ziel von athletics-champions.*





# Swiss Athletics Awards für Ditaji Kambundji, Simon Ehammer, Jil Sanchez, die U23-Frauenstaffel und Florian Clivaz



Die Fans und eine Fachjury haben gewählt: Ditaji Kambundji und Simon Ehammer wurden an der Swiss Athletics Night in Bern als Schweizer Leichtathletin und Leichtathlet des Jahres 2025 geehrt. Weitere Auszeichnungen erhielten Jil Sanchez (Youngster), die 4x100-m-Staffel der U23- Frauen (Team) und Florian Clivaz (Trainer).

**Die Leichtathletiksaison 2025 bot von der Hallen-EM im März in Apeldoorn bis zur Weltmeisterschaft im September in Tokio zahlreiche Höhepunkte.**

(swiss-athletics, fre/Foto: athletix.ch)

Auch im Nachwuchsbereich sowie im Strassen- und Berglauf bzw. Trailrunning sorgten Schweizer Athletinnen und Athleten für starke Auftritte.

Entsprechend gross war die Auswahl, als es darum ging, die Leichtathletinnen und Leichtathleten des Jahres zu küren. Rund 5000 Fans beteiligten sich an der Abstimmung auf den UBS-Athletics-Kanälen (Instagram, Facebook und Website), während gleichzeitig eine zehnköpfige Fachjury ihr Urteil fällte.

Nun steht das Ergebnis fest: In den Haupt-

kategorien gehen die Auszeichnungen an Ditaji Kambundji (STB) und Simon Ehammer (TV Teufen, zum 4. Mal!). Die Hürdenläuferin sowie der Mehrkämpfer und Weitspringer wurden – gemeinsam mit den weiteren Preisträgerinnen und Preisträgern – am Samstag, 8.11. 2025 an der Swiss Athletics Night im Bierhübeli in Bern geehrt.

**THE SPIRIT  
OF ATHLETICS**

**athletics  
champions**

# Vorschau 58. Mitgliederversammlung 2026

Samstag, 21. März 2026, Haus des Sports, Ittigen bei Bern



## Provisorisches Programm

ab 09.30 Eintreffen im Haus des Sports  
Kaffee, Gipfeli

10.30 Mitgliederversammlung

11.30 Apéro

12.15 Mittagessen und Dessert im Haus des Sports, gemütliches Beisammensein

*THE SPIRIT  
OF ATHLETICS*

**Kosten:** Apéro und Mittagessen sind von athletics-champions offeriert

## Anreise

ÖV: Ab Bahnhof Bern mit S7 (Worb Dorf/Bolligen) bis Station Ittigen (Dauer: 9 Min.),  
über Zebrastreifen und Treppe/Lift direkt zum Talgut-Zentrum neben dem Haus des Sports

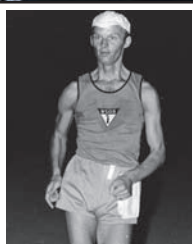
Auto: Gebührenpflichtige Parkplätze im Parkhaus Talgut-Zentrum (Coop)

**Der Vorstand freut sich über Deine Teilnahme.**

**Die offizielle Einladung inklusive Traktandenliste und Möglichkeit zur schriftlichen Abstimmung folgt statutengemäss einen Monat vor der Versammlung.**



Hans Hönger  
100m  
8.2.1942



Manfred Aeberhard  
Gehen  
5.4.1935



Claude Vernez  
1500m  
3.9.1937



Rolf Bühler  
Speer  
29.12.1942



Jean-Pierre Egger  
Kugel  
30.7.1943

### **Verstorben:**

Hans Hönger (82), Manfred Aeberhard (90), Claude Vernez (87), Rolf Bühler (83), Jean-Pierre Egger (82)

Wir werden die Verstorbenen in bester Erinnerung behalten.

### **Décédé:**

Hans Hönger (82), Manfred Aeberhard (90), Claude Vernez (87), Rolf Bühler (83), Jean-Pierre Egger (82)

Nous garderons des personnes décédées un bon et honorable souvenir.



# THE SPIRIT OF ATHLETICS

Herzlichen Dank für die Unterstützung

Un grand merci pour le soutien

Grazie di cuore per il sostegno

**powermedia**  
web solutions and services

**REY**  
*GRAFIK*  
[www.reygrafik.ch](http://www.reygrafik.ch)

*Jörg Degenli*  
[www.oegerli-sportfotos.ch](http://www.oegerli-sportfotos.ch)

 [schneiderdruck.ch](http://schneiderdruck.ch)

**Links zu unseren Champions und Sponsoren**

[www.athletics-champions.ch/links/sponsoren](http://www.athletics-champions.ch/links/sponsoren)

<https://athletics-champions.ch/links/athletics-champions>

