

## Langlauf für Kinder und Jugendliche: NSK bietet ganzjährig spielerische Trainings

Fast 40 Jahre alt ist der Nordische Skiklub Thun. Mit seiner Ausrichtung auf Kinder und Jugendliche, seinen vielfältigen Trainings, spielerischen Wettkämpfen und Anlässen während des ganzen Jahres ist der Verein aber ausgesprochen jung geblieben.



Initiatin und Leiterin Esther Tschumi-Brügger mit Leiter Werner Bieri.

Wer mit dem Namen «Nordischer Skiklub Thun» nur hart kämpfende Langläufer, Winterkälte und Resultate-Listen verbindet, liegt weit neben der Realität. Kinder und Jugendliche werden im Winter in spielerisch-fantasievollen Samstags-Trainings in Kandersteg in den Langlauf eingeführt, und im Sommer wird die Bewegungsfreude mit Geländelauf, Schwimmen, Bike-Touren, Inline-Skating und sogar Minigolf befriedigt. Hauptziel des 1973 gegründeten Vereins ist es gemäss Homepage, «die Popularität des Langlaufsportes in der Region Thun zu fördern».

An einem strahlend schönen Samstag im Februar 2011 besuchte «thun!das magazin» ein Nachwuchstraining in Kandersteg. Von Dezember bis März finden sich am Ausgangspunkt der Loipen, beim Hotel Des Alpes, jeden Samstag etwa 40 Kinder und Jugendliche bei Esther und Felix Tschumi und weiteren Leiter/innen ein. Tschumis haben die Nachwuchsförderung beim NSK 2005 ins Leben gerufen und leiten die Trainings während ihrer Freizeit mit enormem Engagement. Nach anderthalb Stunden mit spielerischen Übungen an und auf der Loipe erläutern Esther Tschumi und Tochter Carina Tschumi, 13, sowie Severin Müller, 12, ihre Aktivitäten bei einem Getränk im «Des Alpes».

**Esther Tschumi, offensichtlich gelingt es Ihnen bestens, Jugendliche und Kinder für Ausdauersport zu begeistern. Keine einfache Aufgabe...**

Esther Tschumi: Wenn ich zum Einstieg den Jüngsten – den Vierjährigen – eine Geschichte erzähle und daraus Spiele ableite, geht



Zwei von mittlerweile über 50 Kindern und Jugendlichen, die beim NSK mitmachen: Carina Tschumi (13) links und Severin Müller (12).

das ganz gut. Die Älteren motivieren wir mit Stafetten, Ballspielen, Unihockey oder Fangis – stets auf den Langlaufskiern.

**Ist Ausdauersport für Kinder und Jugendliche überhaupt gesund?**

Die Kinder sind im Ausdauerbereich belastbarer, als viele denken. Je nach Alter absolvieren wir während des Trainings zwischen zwei und zehn Kilometer.

**Welche Art des Langlaufs interessiert die Jungen mehr, klassisch oder skaten?**

Ganz klar das Skaten. Es bietet mehr Abwechslung im Bewegungsablauf, und die Kinder sind schneller unterwegs als im klassischen Stil.

**Wie organisieren Sie sich, und mit welchen Kosten muss gerechnet werden?**

Da viele Eltern auch selbst Langlauf betreiben, bringen sie die Kinder selbst aus der Region Thun hierher. Die Kosten pro Kind und Jahr betragen 40 Franken. Und die Ausrüstung kann bei «Grossen Sport» in Kandersteg für 130 Franken pro Saison günstig gemietet werden.

**Auf der Homepage des NSK fällt die enorme Vielfalt an Anlässen und Sportarten auf. Welche Philosophie steckt dahinter?**

Motivation und Freude sind bei Kindern unabdingbar. Deshalb bieten wir von Inline-Skaten bis zu Minigolf alle möglichen spielerischen Trainings an. Höhepunkte des Jahres sind der Nordic Day Anfang



Februar in Kandersteg und der schweizerische Jugend-Langlaufstag – die Nordic Games – im März.

**Und ihr Kinder – wie seid ihr zum Langlauf gekommen, und wie lange seid ihr bereits dabei?**

Severin Müller: Durch meine Eltern. Angefangen habe ich als Fünfjähriger. Meine beiden Brüder betreiben auch Langlauf, die Schwester jedoch nicht.

Carina Tschumi: Wir wohnen zwar seit sieben Jahren in Thierachern, aufgewachsen bin ich aber vorher hier in Kandersteg. Langlauf gehörte für mich und natürlich meine Eltern immer dazu. Angefangen habe ich bereits mit drei.

**Nehmt ihr auch an Wettkämpfen teil und trainiert entsprechend dafür?**

Severin Müller: Ja, an den Cross-Country Events hier oben, letzten Sonntag beispielsweise an der Nordic Trophy. Pro Woche trainiere ich zwei- bis dreimal, eigentlich immer sehr gerne, sogar bei schlechtem Wetter.

Carina Tschumi: An den Klubrennen und den Cross-Country Events bin ich dabei. Ich trainiere das ganze Jahr und absolviere auch im Sommer diverse Läufe.

**Habt ihr auch Vorbilder?**

Carina Tschumi: Die Norwegerin Marit Björgen und Dario Cologna, ich bewundere sie!

Severin Müller: Für mich ist es natürlich Dario Cologna. Er ist so geschickt und schnell!

**Worauf freut ihr euch am meisten in nächster Zeit?**

Carina Tschumi: Auf die Nordic Games im Goms.

Severin Müller: Ja genau, da werden wir sicher dabei sein!

Interview und Bilder: Jürg Alder /zvg

### WINTER- UND SOMMERTRAININGS

Mit acht Teilnehmenden starteten Esther und Felix Tschumi beim Nordischen Skiklub Thun (NSK) 2005 ein Langlauf- bzw. Cross-Country Training für Kinder und Jugendliche in Kandersteg. Mehr als 50 Knaben und Mädchen machen heute beim NSK-Nachwuchsprogramm mit. Im Zentrum der spielerischen Einführung in den Langlauf stehen Technik, Koordination und Ausdauer.

Weitere Infos: Felix Tschumi, Leiter Nachwuchs beim NSK, Tel. 033 675 20 69, nachwuchs@nskthun.ch, www.nskthun.ch



Spielerisches Training mit Esther Tschumi (vorne).