

# KLUB - INFOS



[www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)

**Nr. 1**

**August 01/02**

# Update



Unser Klubmitglied Walter Tschumi wurde für seine 35-jährige Tätigkeit als Lehrer von der Thuner Schulbehörde geehrt. Der NSK Thun schliesst sich den Gratulationen an.



Der NSK Thun gratuliert ganz herzlich seinen Mitgliedern die in diesem Jahr ihre runden Geburtstage feiern können. Es sind dies:  
Rudolf Wüthrich, Hünibach, Jahrgang 1931  
Tony Röthlisberger, Thun, Jahrgang 1941  
Walter Tschumi, Gwatt, Jahrgang 1941  
Fred Fisch, Uetendorf, Jahrgang 1941



## Adressänderungen:

- Albert Schneider, Frutigenstrasse 47, 3600 Thun
- Daniel Hablützel, Breitackerstrasse 17, 5210 Windisch
- Marino Monti, Niesenstrasse 27, 3600 Thun
- Markus Rusch, Talgutstrasse 25, 8400 Winterthur
- Markus Rusch (Senior), Arvenweg 9, 3661 Uetendorf
- Alfred Müller, Laggässli 25, 3604 Thun
- Christian Graf, Ahornistr. 9, 3627 Heimberg



## Eintritt:

- Thomas Brehm, Thun; Aktiv

## Austritte:

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| - Dr. Rudolf Kiener, Steffisburg | - Martina Frei, Spiez           |
| - Matthias Frei, Auenstein       | - EBM – M & T (Internet), Thun  |
| - René Burger, Hünibach          | - René Steck, Thun              |
| - Markus Hofer, Uetendorf        | - Marcel Spichiger, Steffisburg |
| - Stephan Tschirren, Spiez       | - Franz Rüegg, Hünibach         |
| - Claudio Weibel, Spiez          | - Alex Gammeter, Hondrich       |
| - Roy Brönnimann, Gwatt          | - Ivo Brönnimann, Gwatt         |

# Editorial

Liebe sportbegeisterte Mitglieder, Gönner und Inserenten

Wenn ich zum Fenster raus schaue und zusehe wie die Sonne gerade hinter den Bergen verschwindet, um Morgen, wie jeden Tag, von Neuem wieder an den Himmel zu steigen, und die Lichterspiele, mit Schatten und rot glühenden Bergspitzen, beobachte, stelle ich fest, dass wir hier in einer wunderschönen Gegend leben. Und in dieser Gegend sich frei bewegen zu können ist noch viel schöner.

Gerade heute war ich wieder auf dem Hartlisberg, einem Hügel oberhalb von Steffisburg. Zwar hat „Lothar“ auch dort schwer gewütet, aber nach 1 ½ Jahren sind die Wege frei geräumt. Dort trainiere ich häufig und wenn ich auf dem Panoramaweg jogge und an den Bänkli halte um ein paar Liegestützen oder Rumpfbeugen zu machen, passiert es manchmal, dass ich mich vergesse, mich kurz hinsetzte, und die überwältigende Aussicht genieße. Dann bekomme ich ein Gefühl, wie man es nur in der freien Natur erleben kann. Man ist einfach glücklich, solche Augenblicke zu spüren.

Leider ist dieses Gefühl nur kurz vorhanden, denn kommt man wieder in ein etwas belebteres Gebiet, dringt einem sofort der Lärm von Autos oder bellenden Hund ans Ohr. Der Alltag hat einem wieder!

Aber dass es überhaupt die Möglichkeit gibt, solch schöne Momente erleben zu dürfen, ist doch wunderbar. Darum werde ich sicherlich noch viele Male mir zwar zuerst einen Ruck geben müssen, damit ich mich auf die Socken mache, während dem Training im Wald aber, werde ich mir wieder bewusst werden, wie schön die Natur ist. Sozusagen ist das also eine echte Entspannung für unsere Sinne, während der körperlichen Belastung. Und einmal die Probleme des Alltags hinter sich zu lassen, ist genau so wichtig wie die körperliche Betätigung.

Die Redaktion, Lukas Bähler

---

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 1 Saison 01 / 02
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)
Auflage:	250 Exemplare
Druck:	Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

## WICHTIGE ADRESSEN DES NSK THUN

Präsidentin: Esther Tschumi – Brügger Hütetürlistrasse 3718 Kandersteg 033 / 675 20 69 esther.tschumi@bluemail.ch	Administration: Max Bär Meisenweg 3 3652 Hilterfingen 033 / 243 46 04 maxpaul_baer@hotmail.com	Redaktion: Lukas Bähler Narzissenweg 2c 3612 Steffisburg 033 / 438 29 87 l.baehler@bluemail.ch
--	---	---

---

Klub - Info Nr. 2 erscheint am 15. Oktober 2001  
Redaktionsschluss: Sonntag, 30. September 2001

# Berichte

## Saisonfinale 2000/2001 Bettelberg Lenk

Es ist schon ein Weilchen her, aber zur Erinnerung an einen grossen Tag für den NSK Thun:

Es war der 8. April 2001 als ich zusammen mit Hansjürg und Simon zum BOSV-Cup Finale in die Lenk aufbrachen. In der Zeit zwischen dem letzten Rennen bis zu diesem Tag war das Wetter bereits einige Male sommerlich warm und ich hatte ehrlich gesagt vom Schnee bereits Abschied genommen. Aber es stand halt immer noch das Finale auf dem Programm und der NSK Thun wollte unbedingt den 2. Rang in der Klubmeisterschaft belegen. Und auch ich wollte meinen Beitrag zu diesem Ziel leisten. So standen wir drei also um 8.15 Uhr vor der Bettelbergbahn und ich wollte immer noch nicht so recht glauben, dass heute ein Langlaufrennen auf Schnee stattfinden sollte. Meine Meinung änderte sich jedoch schnell, als wir mit der Gondelbahn auf 1943 m.ü.M. hinauf geführt wurden. Dort fanden wir schliesslich perfekte Bedingungen vor, wie man sie sonst im vergangenen Winter meist vergeblich gesucht hatte. Obwohl das Licht diffus war, konnte auf der anspruchsvollen und mit Riesenslalom und Kamelbuckeln interessant ausgesteckten Strecke ein würdiges Saisonfinale durchgeführt werden. Was mir aber speziell im Gedächtnis hängen geblieben ist, war die Kollegialität, die ich an diesem Tag empfand. Der NSK Thun bestritt diesen Wettkampf als Team. Jeder, ob noch so Jung oder Alt wurde von jedem angefeuert, man spürte richtig, dass an diesem Rennen der Klub etwas erreichen wollte.

Und so war es denn auch. Mit den Spitzenplätzen von Reto Trachsel, Matthias Zurbrügg (beide JO I), Simon Bähler (JO II), Hans Gerber, Paul Graber und Christian Dolder (alle Herren) konnte der NSK Thun seine Topplatzierung aus dem Vorjahr bestätigen und sogar noch verbessern. Zum Schluss schaute der sensationelle 2. Platz hinter dem SC Lenk raus. Dies ist das beste Ergebnis seit Jahren. Zu dieser grandiosen Saison gratuliere ich allen NSK-Läufern, die durch den Winter eifrig Punkte gesammelt haben. Auf eine weitere so erfolgreiche Saison.

Lukas Bähler

---

## 33. Berglauf Blumenstein

Der Wetterbericht für das Wochenende hörte sich nicht nett an. Trotzdem hoffte ich und etwa 140 weitere Mitstreiter auf einigermaßen erträgliche Verhältnisse. Der Himmel präsentierte sich an jenem Morgen von seiner wechselhaften Seite. Mal Regen, kurz ein paar Aufhellungen und ab und zu sogar ein bisschen Sonnenschein. Während dem Einlaufen kam aus dem Westen ein blaues Stück Himmel immer näher und näher, so dass Punkt 10.00 Uhr zwar bei nasser Strasse aber immerhin ohne Regen gestartet werden

konnte. Vom Restaurant Bären schlängelte sich das Feld Richtung Fallbach in die erste giftige Steigung. Auf dem zuvor tagelang gewässerten Boden rutschte man beinahe mehr rückwärts, als dass man vorwärts gekommen wäre. Über einen Bergweg, quer über ein Wiese, mündete man in die Bergstrasse Richtung Möntschelenalp. Von da an ging's im Zickzack bergwärts. Wie auf einer Perlenkette aufgeschnürt legte man Meter um Meter zurück, immer dicht auf den Fersen seines Vordermannes, oder seiner Vorderfrau.

Auf den 790 Höhenmeter vom Start bis ins Ziel ging mancher an seine Grenzen, zuoberst kamen aber alle glücklich und meistens auch zufrieden an. Am Ende des Aufstiegs wurde man auch von den zuvorkommenden Helfern gleich in Empfang genommen und mit warmem Tee versorgt. Dies tat umso mehr wohl, da es während des Laufs wieder leicht zu nieseln angefangen hatte. So schnappte sich oben jeder schnell sein Bündelchen trockene Kleider und machte sich gleich wieder auf den Rückweg nach Blumenstein. Dort strahlte dann wieder die Sonne und man lud seine Batterien mit Wurst, Kartoffelstock und Kuchen auf.

Rang	Name	Kategorie	Zeit
1.	Bähler Lukas	Junioren A	47:30.3
6.	Bähler Simon	Junioren B	54:59.6
5.	Gerber Hans	Senioren 2	45:56.7
11.	Bähler Hansjürg	Senioren 2	50:33.5

Lukas Bähler

## Leistungssport und Arzt

“.....Die Tatsache aber, dass man die Tour de France gewinnen kann ohne einen Arzt im Team, ist der Beweis dafür, dass es den Arzt nicht braucht.....“. Diese Aussage stammt vom Paul Köchli.

Er war Sportlicher Leiter von Bernard Hinault, als dieser die Tour gewann. Er ist einer der besten Kenner des Ausdauertrainings und des Radrennsportes.

Diese Aussage widerspricht der häufig gehörten Meinung, dass nur noch mit ärztlichen Manipulationen Spitzenleistungen zu erreichen seien.

Auf das Thema „Arzt und Doping“ werde ich in einer späteren Ausgabe zurückkommen. Grundsätzlich bin ich aber absolut der Meinung von Paul Köchli: Spitzenleistungen im Ausdauersport sind ohne verbotene Massnahmen möglich.

Es ist eine Tatsache, dass nur ein gesunder Sportler Spitzenleistungen erzielen kann. Meines Erachtens braucht es den Arzt, um dem Sportler zu helfen, in bester Gesundheit an den Start gehen zu können. In diesem Sinne glaube ich auch, dass ein Arzt zum Betreuersteam eines Sportlers gehört.

Was sind nun die konkreten Massnahmen, die der Arzt und der Sportler ergreifen müssen?

- ?? Sportärztliche Untersuchung: Anlässlich einer allgemeinen Untersuchung werden die Organe, der Blutdruck, die Muskeln und deren Zustand beurteilt. Bei krankhaften Veränderungen können Behandlungsmassnahmen eingeleitet werden.
- ?? Blutuntersuchungen: Im Blut des Sportlers werden diverse Stoffe, welche für die Gesundheit und die Leistung wichtig sind, untersucht. So kann z.B. ein Eisenmangel erkannt werden, bevor eine Leistungseinbusse eintritt.
- ?? Durch Informationen soll der Arzt die AthletInnen über hygienische Massnahmen und gesunde vielseitige Ernährung aufklären. Beides sind ungemein wichtige Dinge, welche helfen, eine gute Gesundheit zu erhalten.
- ?? Der Arzt unterrichtet den Sportler über die physiologischen Vorgänge, welche beim Training und im Wettkampf ablaufen. Der Sportler lernt sich dadurch besser kennen und wird selbständiger.
- ?? Vorbeugende Massnahmen wie Impfungen und Zusatzpräparate sollen vom Arzt organisiert werden.
- ?? Nach durchgemachten Krankheiten berät der Arzt den Sportler, wann der Trainings- und Wettkampfbeginn sinnvoll ist.

Der Einzelsportler muss sich selber darum kümmern, dass diese Massnahmen durchgeführt werden. Es wäre schade, wenn wegen mangelnder Gesundheit das aufwändige Training nicht zu den gewünschten sportlichen Resultaten führen würde. Ich wünsche allen Läufern des NSK ein abwechslungsreiches Sommertraining bei guter Gesundheit!

Matthias Strupler

## Veranstaltungen

### Sommercup 2001

Das Reglement und die Bestimmungen zur Durchführung der Anlässe bleibt unverändert und wie bis anhin stehen. (Siehe Klub Info Nr. 1 August 00/01)

**Achtung:** Das Inline-Race findet neu am Samstag dem 15.09.2001 statt.

#### **Schwimmplausch - 16. August 2001**

Veranstalter:	Max Bär
Ort:	Strandbad Thun
Datum:	Donnerstag, 16. August
Zeit:	17.30 Uhr
Startgeld:	Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)
Cup-Punkte:	Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

**Bike- und Velotour - 19. August 2001**

Veranstalter: Thomas Brügger (Bike) / Felix Tschumi (Velo)  
Ort: Bahnhof, Express Buffet  
Datum: Sonntag, 19. August  
Zeit: 09.00 Uhr (Abfahrtszeit)  
Cup-Punkte: Teilnahmepunkte

**Bike-Rennen - 23. August 2001**

Veranstalter: Ueli Schlatter  
Ort: Fussballplatz FC Allmendingen  
Datum: Donnerstag, 23. August  
Zeit: 19.00 Uhr  
Startgeld: Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

**Minigolf - 30. August 2001**

Veranstalter: Herbert Graf  
Ort: Minigolfanlage Hallenbad Heimberg  
Datum: Donnerstag, 30. August  
Zeit: 19.00 Uhr  
Startgeld: Fr. 5.- pro Person (Nachwuchsförderung) (+ Eintritt)  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

**Leichtathletik - 7. September 2001**

Veranstalter: Peter Graf  
Ort: Sportanlage Hünibach  
Datum: Freitag, 7. September  
Zeit: 18.30 Uhr  
Startgeld: Fr. 5.- pro Person ( zu Gunsten Nachwuchsförderung )  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

**Niesenlauf - 9. September 2001**

Veranstalter: Herbert Graf  
Ort: Talstation Niesenbahn Mülönen  
Datum: Sonntag, 9. September  
Zeit: 09.00 Uhr Wanderer; 10.00 Uhr Läufer  
Cup-Punkte: Teilnahmepunkte

**Geländelauf - 13. September 2001**

Veranstalter: Gerber Ueli  
Ort: Start Vita-Parcours, Guntelsey  
Datum: Donnerstag, 13. September  
Zeit: 18.30 Uhr (Massenstart)  
Kosten: Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

**Inline-Race - 15. September 2001**

Veranstalter: Thomas Brügger  
 Ort: Region Westzufahrt Panzerpiste Thun - Allmendingen  
 Datum: Samstag, 15. September  
 Zeit: 14.00 Uhr (Massenstart)  
 Startgeld: Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)  
 Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

**Stockhornwanderung - 16. September 2001**

Veranstalter: Herbert Graf  
 Ort: Talstation Stockhornbahn Erlenbach  
 Datum: Sonntag, 16. September  
 Zeit: Info – Nummer 0900 55 60 30, Code 13850  
 Cup-Punkte: Teilnahmepunkte

### 3. Herbstlager in Andermatt

Auch in diesem Jahr führen wir das Herbstlager in Andermatt durch! Vom Freitag dem 12. Oktober bis Sonntag dem 14. Oktober 2001 ist der NSK wieder in der Kaserne Andermatt einquartiert. Mitmachen können alle. Es wird auch ein Alternativprogramm angeboten (Bsp. Besuch des Russi-Museum in Andermatt etc.).

**Das Detailprogramm:**

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00		Morgenessen	Morgenessen
09:30	Anreise	Rollski (frei) Oberalppass	Rollski (klassisch) Oberalppass
10:00	Fusslauf		
12:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14:00	Nordic Walking Nätschen	Bike / Fusslauf Unteralp	Rückreise
17:30	Nachtessen	Nachtessen	
19:30	Halle / Krafraum	Halle / Krafraum	

Einige Infos seien hier noch erwähnt:

- ?? Die Teilnehmerzahl ist auf 30 beschränkt.
- ?? Die Kosten betragen Fr. 88.- pro erwachsene Person / Fr. 81.- pro Person bis 20 Jahre (Vollpension).
- ?? Unterkunft ist in 1er / 2er / 3er / 4er und 6er Zimmer
- ?? Es steht eine Mehrzweckhalle und ein Krafraum zur Verfügung.

Anmeldungen über Internet unter [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch) oder Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69  
 Anmeldetermin: 1. Oktober 2001

## Marktplatz

### Börse

- 2 Paar Fischer LL-Skis klassisch, 2.05, cold / plus, Fr. 80.- / 100.-

- 2 Paar Fischer LL-Skis Skating, 1.95, cold / plus, Fr. 100.- / 120.-

Interessierte melden sich bei : Paul Graber, 033/4421073, Paul.Graber@gr.admin.ch

### NSK Thun Caps

Ab sofort hat der NSK Thun seine eigene New Design Cap. Die Mütze ist in der Farbe Dunkelblau mit Weiss/Gelber Logostickerei des NSK Thun und Grosse-Sport Kandersteg erhältlich. Für Fr. 25.- (Fr. 5.- in die Klubkasse) ist sie bei Felix Tschumi zu beziehen.

## Langlaufspezifische Trainings

Bei der Turnhalle Neufeld findet wöchentlich am Montag ein langlaufspezifische Training statt. Trainiert wird vorwiegend mit Rollskis in der Guntelsey. Es handelt sich dabei um ein klar leistungsorientiertes Training, dass heisst, alle sind willkommen, aber es steht nur ein Leiter zur Verfügung.

Bei schlechtem Wetter wird in der Neufeldhalle (Untere Turnhalle) ein Kraft- und Circuittraining durchgeführt.

**Daten:** ab dem 13. August bis 24. September 2001

**Treffpunkt:** Turnhalle Neufeld

**Zeit:** 17:30 bis 19.00 Uhr

**Immer mitnehmen:** Rollski Skating, Hallenturntenuue

Unter unserer Info – Nummer **0900 55 60 30, Code 13850** findet ihr immer das aktuelle Trainingsangebot. Fragen? Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69.

## Resultate

### GP Bern 2001

Kat.	Rang	Gesamtrang	Name	Zeit
184.		1690.	Bähler Hansjürg	1:11:53
21.		1217.	Bähler Lukas	1:09:38
22.			Bähler Simon	06:55

284.	448.	Bär Max	26:26
955.	6834.	Graf Herbert	1:33:40
357.	2180.	Jenni Markus	1:13:49
626.	4469.	Morf Peter	1:22:01
258.	1242.	Tschumi Esther	1:32:18
505.	3168.	Tschumi Felix	1:17:30
313.	1863.	Tschumi Jürg	1:12:36

---

## BOSV-Cup 00/01 Gesamtwertung

### Klub-Cup

1. SC Lenk 574 P.
2. NSK Thun 395 P.
3. SC Kandersteg 372 P.

### Knaben JO 2

1. Bähler Simon
9. Gerber Philipp

### Damen

4. Tschumi Esther
13. Kiener Simone

### Damen Jugend / Juniorinnen

9. Hamre Andrea

### Herren Junioren

4. Bär Ivo
6. Bähler Lukas

### Herren Elite

11. Tschumi Felix

### Herren Masters 1

3. Jenni Markus
12. Kiener Peter

### Herren Masters 2

17. Graber Hansjürg

### Herren Masters 3

4. Gerber Hans
8. Trachsel Christof
12. Bähler Hansjürg

### Herren Masters 4

4. Gerber Ueli
10. Schlatter Ueli
11. Michlig Aldo

### Herren Masters 5

2. Inniger Gerhard
4. Annen Christian
8. Bär Max

### Herren Masters 6

1. Graber Paul
11. Brügger Ueli
12. Tschumi Walter

### Herren Masters 7

1. Dolder Christian
4. Steck René



# Die 12 Bausteine zum Erfolg

Bereits in einer früheren Ausgabe des Klub Infos wurde über das Angebot der 12 Bausteine ausführlich berichtet. Inzwischen sind weitere Themenbereiche von einem Betreuer übernommen worden, so dass an dieser Stelle das Klub Info nochmals informiert.

---

## Baustein 2: Spitzensport und Schule

**Info:** Die Grundlagen für eine spätere Leistungskarriere werden bereits im Schul- oder gar Vorschulalter gelegt und die Etappen des Nachwuchssportleistungssports liegen überwiegend im Schulalter. Die Kooperation von Leistungssport und Schule ist somit entscheidend für ein wirksames System der Nachwuchsförderung.

**Betreuer:**

Brügger Ueli  
Vizedirektor Gewerblich-  
Industrielle Berufsschule  
Spychertenstrasse 27  
3652 Hilterfingen  
Tel Privat: 033 / 243 45 91  
Tel Geschäft: 033 / 227 33 44  
e-mail: u.bruegger@gibthun.ch

**Angebot:**

Beratung bei...  
...der Suche nach Ausbildungswegen  
...Lernhilfen in der Ausbildung  
...massgeschneiderten  
Ausbildungsmodulen  
...Schwierigkeiten im  
Ausbildungsverlauf

---

## Baustein 3: Talente: Sichtung, Selektion, Förderung

**Info:** Grundlage für entwicklungsfähige Leistungsresultate ist ein Talententwicklungsprozess. Talententwicklung versteht sich als ein aktiver, pädagogisch begleiteter Veränderungsprozess, der durch Training gesteuert wird und das Fundament für ein später zu erreichendes hohes sportliches Leistungsniveau bildet.

**Betreuer:**

Tschumi Felix  
Disponent BLS  
Hüttetürlistrasse  
3718 Kandersteg  
Tel Privat: 033 / 675 20 69  
Tel Geschäft: 033 / 675 83 83  
e-mail: felix.tschumi@bluemail.ch

**Angebot:**

Schnupperkurse für Kinder und  
Jugendliche. Gezielte Werbe-  
aktionen an der Loipe in Kandersteg

## **Baustein 4: Trainer Aus- und Fortbildung**

**Info:** Nur wer über ein breites Fachwissen und über genügend Praxiserfahrung verfügt, kann im Bereich des Nachwuchsleistungssports auch Verantwortung übernehmen. Darum gehören die "besten" Trainer an die Basis, zum Nachwuchs.

**Betreuerin:**

Gerber Vreni  
Hausfrau  
Amselweg 16  
3661 Uetendorf  
Tel Privat: 033 / 345 54 15

**Angebot:**

- Suche von J+S Leitern
- Weiterbildung J+S Leitern
- J+S Coach: Fragen übers J+S beantworten

---

## **Baustein 6: Medizin, Sozialpädagogik, Psychologie**

**Info:** Die Förderung des Nachwuchsleistungssports ist auch untrennbar mit der Verantwortung für eine sportmedizinische Gesundheitsfürsorge verbunden. Eine umfassende gesundheitliche Betreuung in der Nachwuchsförderung legt neben der medizinischen Betreuung ebenso grossen Wert auf pädagogische und psychologische Unterstützungsmassnahmen.

**Betreuer:**

Trachsel Christoph, Arzt, Ogimatte, 3713 Reichenbach  
Tel Privat: 033 / 676 20 45; Tel Geschäft: 033 / 676 20 30

**Angebot:**

Als Allgemeinpraktiker mit breiter Ausbildung und Interesse an sportmedizinischen Problemen bietet der Betreuer eine erste Anlaufstelle von "Kopf bis Fuss". Er bemüht sich um eine fundierte Schulmedizin, kritisch angewandt. Er garantiert Konsultationen oder telefonische Auskünfte je nach Möglichkeit sofort oder am gleichen Tag zu erledigen. In unklaren Situationen hat er sich ein gutes Spezialistenteam aufgebaut, das er jederzeit um Rat fragen oder zu dem er die betroffene Person überweisen kann.

---

## **Baustein 7: Regionalisierung und Regionalzentren**

**Info:** Regionalzentren sind Trainingseinrichtungen der Verbände in denen zusätzlich zum Vereinstraining ein qualitativ hochwertiges, ganzjähriges Training für Kaderathleten angeboten wird. Auf der Klubebene befasst sich der 7. Baustein mit der Zuverfügungstellung von Sportanlagen für den Verein.

**Betreuer:**

Graber Hansjürg  
Hauswart  
Hallerstrasse 28  
3604 Thun  
Tel Privat: 033 / 334 80 48  
Tel Geschäft: dito

**Angebot:**

Mithilfe bei der Suche nach Trainings-  
lokalitäten / Möglichkeiten insbesondere  
auf dem "Platz Thun".

---

## Baustein 9: Wettkampfsysteme - Rolle der Wettkämpfe

**Info:** Wenn Trainingsmassnahmen ausschliesslich auf frühe Wettkampferfolge zielen, ist die Gefahr einer verfrühten Spezialisierung gross. Die Wettkämpfe im Kinder- und Jugendalter sollten sich klar von den Wettkampfformen und -regeln der Erwachsenen unterscheiden. Der Stellenwert der Wettkampferfolge ist für Kinder und Jugendliche zum Teil recht unterschiedlich.

**Betreuerin:**

Wyss Rebecca  
Kaufm. Angestellte  
Stationsstrasse 2  
3628 Uttigen  
Tel Privat: 033 / 345 07 51  
Tel Geschäft: 031 / 313 36 34  
e-mail: krwyss@datacomm.ch

**Angebot:**

Vorstellung einer Wettkampfform analog  
FunPark am Schneeweekend auf der  
Engstligenalp.  
Einführung dieser Wettkampfform am  
Klubrennen für die JO.

---

## Baustein 10: Training: Planung, Analyse, Steuerung

**Info:** Spitzensport-Erfolge und Medaillen sind Gemeinschaftswerke, die in starken Partnerschaften vorbereitet und langfristig aufgebaut werden müssen. Es braucht dazu die Weitsicht eines erfahrenen Trainers, um ein sogenanntes Talent nicht zu früh zu spezialisieren und den schnellen Wettkampferfolg zu suchen und diese Linie trotz allen Besserwissern zu verfolgen!

**Betreuer:**

Tschumi Felix  
Disponent BLS  
Résidence Schweizerhof  
3718 Kandersteg  
Tel Privat: 033 / 675 20 69  
Tel Geschäft: 033 675 83 83  
e-mail: felix.tschumi@bluemail.ch

**Angebot:**

Trainingsplanung für Kadermitglieder  
(BOSV, Swiss-Ski). Zusätzlich für motivierte,  
leistungsmotivierte Mitglieder ohne  
Kaderzugehörigkeit

## *Die Letzte*

### **Trainingsbetrieb NSK Thun**

- Montag:** LL-spezifisches Training; ab 13.08. bis 24.09.01 (ausser in den Schulferien)  
Turnhalle Neufeld / Guntelsey 17:30 – 19:00 Uhr  
Leitung: Felix Tschumi; Je nach Witterung Rollski oder Krafttraining  
(Siehe auch in diesem Klub Info)
- Freitag:** JO-Training; bis 21. September 00 (ausser in den Schulferien)  
Obere Turnhalle Hünibach **NEU 19:00 – 20:30 Uhr**.  
Leitung: Thomas Brügger; Inline- oder Unihockey je nach Witterung

### **Infos**

Telefonnummer: 0900 55 60 30, Code 13850

Internet: [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)

---

### **Agenda**

Donnerstag, 16.08.2001	Sommercup; Schwimmen
Sonntag, 19.08.2001	Sommercup; Bike- und Velotour
Donnerstag, 23.08.2001	Sommercup; Bikerennen
Donnerstag, 30.08.2001	Sommercup; Minigolf
Freitag, 07.09.2001	Sommercup; Leichtathletik
Sonntag, 09.09.2001	Sommercup; Niesenlauf
Donnerstag, 13.09.2001	Sommercup; Geländelauf
Samstag, 15.09.2001	Sommercup; Inline-Race
Sonntag, 16.09.2001	Sommercup; Stockhornwanderung
Fr - So, 12. – 14.10.2001	3. Herbstlager Andermatt
Mittwoch, 7.11.2001	Infoabend Stöckli
Sa - So, 17. – 18.11.2001	Langlaufweekend Engstligenalp
Mittwoch, 02.01.2002	29. Klubrennen NSK Thun