

KLUB - INFOS



www.nskthun.ch

Nr. 1

August 02/03

Update



Christoph Thierstein hat anlässlich des Swisspower Gigathlons die Etappe von Bönigen nach Locarno als 1-Day Single Man gewonnen!
Der NSK Thun gratuliert ganz herzlich zu diesem tollen Erfolg!



Am 24. Juli hat **Daria, Tochter von Simone und Peter Kiener**, das Licht der Welt erblickt.
Der NSK Thun wünscht alles Gute und eine glückliche Zeit.



Der Jackpot für den Sommercup 02 steht bei 300 Fr.!
Mitmachen lohnt sich also gleich doppelt . . . mehr in diesem Klub Info



Adressänderungen:

- Hofer Marcel, Ziegeleistrasse 58, 3612 Steffisburg
- Rentenanstalt / Swiss Life, z.Hd. Herrn Willy Häfliger, Marktgasse 17, 3600 Thun
- Patricia und Jessica Freiburghaus, Wyler, 3722 Scharnachtal
- Elisabeth, Matthias und Deborah Zurbrügg, Boden, 3703 Aeschi



Neue Inserenten:

Berghotel Engstligenalp
z.Hd. Frau Sonja Wyss
3715 Adelboden

Gasthof Bären
z.Hd. Herr Max Hirter
3638 Blumenstein

Feinbäckerei, Tea-Room Marmotte
z.Hd. Frau Gertraud Müller
Hauptstrasse 117
3718 Kandersteg

Hotel Schweizerhof
z.Hd. Frau Natalie Jost
3718 Kandersteg

Editorial

Liebe sportbegeisterte Mitglieder, Gönner und Inserenten

Vorbei ist's mit der „Schonzeit“! Mit vollem Programm startet der NSK Thun in die Saison 2002/2003. Bräteln, Sommercup, Herbstlager sind nur ein paar wenige Stichwörter, zu dem was diesen Sommer und Herbst alles läuft. Mehr dazu findet ihr natürlich in diesem Klub Info und auf unserer Website www.nskthun.ch!

Weiter gibt es bereits konkrete Neuerungen und News betreffend dem Nordic-Weekend in Andermatt, dem Schneeweekend auf der Engstligenalp und dem Rennprogramm im Winter 02/03.

Swisspower Gigathlon: Wem diese zwei Wörter nichts sagen, hat diesen Sommer etwas verpasst, soviel steht fest. Der Giga-Sport-Event, unter dem Motto „in einer Woche rund um die Schweiz“, hat grosse Wellen geworfen. Selten hat ein Anlass solche Emotionen hervorgerufen, soviel Echo erhalten und den Sport als schönste Nebensache der Welt so zelebriert. Ob im Team, alleine, über 7 Tage oder eine Tagesetappe, es war eine Erlebnis, ganz egal wie man mitmachte. Die Herausforderung war gross, der Wille es zu erleben und zu überstehen auch und die Erfahrung unvergesslich. Innerhalb einer Woche entwickelte sich ein Spirit, zusammen etwas zu erreichen, das im Voraus kaum für möglich gehalten wurde. Die Singles widersetzten sich den vorgängigen Berechnung, das es nicht möglich sei, eine solche Leistung zu erbringen, schon aufgrund der ungenügenden Nahrungsaufnahme.

Literweise Schweiss wurde vergossen, gegen Regen, Kälte und Höhenmeter gekämpft, mit der Ermüdung gerungen und zum Schluss waren sie alle Sieger. Szenen und Geschichten wurden erlebt, die nur der Sport schreiben kann . . .

Sport für alle und alle für den Sport!

Lukas Bähler, Redaktor

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 1 Saison 02 / 03
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 Hüttetürlistrasse 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 14. Oktober 2002
Redaktionsschluss: Montag, 30. September 2002

Berichte

Online-Umfrage Langlaufweekend Auswertung

Im Monat März haben wir auf unserer Homepage eine Umfrage zum Langlaufweekend gestartet. Leider haben sich dabei nur 14 Mitglieder beteiligt. Es ging darum, den Austragungsort von der Engstligenalp allenfalls nach Kandersteg zu verlegen. Bei einer Weekend - Teilnehmerzahl von durchschnittlich 50 Personen sind 14 Mitglieder zu wenig aussagekräftig, als dass man ein genaues Bild erhalten könnte.

Worum ging es?

In den letzten Jahren lag in Kandersteg (zufälligerweise) an unserem Austragungsdatum Schnee. Eine Durchführung im Dorf wäre also möglich gewesen. Weitere Argumente wären folgende:

Bei Schneeknappheit im Dorf besteht die Möglichkeit auf den Stock / Sunnbühl auszuweichen.

Wir hätten ein Hotel in Kandersteg, das speziell für uns geöffnet hätte. Die ganze Infrastruktur (inkl. Videoraum) würde uns zur Verfügung stehen. Das Video könnte richtig genützt werden.

Bei Schneeknappheit in Kandersteg und auf Sunnbühl hätten wir die Möglichkeit der Durchführung eines Alternativprogramms (Wandern, Rollski, Nordic-Walking, Laufen, etc.). Bereits nach der Bekanntgabe der möglichen Verlegung von der Engstligenalp nach Kandersteg anlässlich des letzten Weekends wurden einige Diskussionen angeregt. Einige kritische Bemerkungen wurden laut:

Kameradschaft geht verloren, da viele die Möglichkeit einer späteren Heimreise nützen würden. Auf der Engstligenalp ist man nach der letzten Seilbahnfahrt doch etwas gebunden...

Liegt in Kandersteg nicht genügend Schnee, so muss täglich die Luftseilbahn Kandersteg – Sunnbühl zweimal benützt werden.

Das Alternativprogramm stösst auf wenig Interesse, da zu diesem Zeitpunkt Langlaufskis und nicht mehr Rollskis das Training bestimmen sollten.

Wie weiter?

Aufgrund des schlechten Rücklaufes von Umfragen haben wir uns zu folgender Lösung entschlossen: **Es bleibt (fast) alles wie es war!** Die einzige Änderung betrifft das Datum: Hier haben sich 7 Personen für das Datum vom 23./24. November 2002 entschieden, deren 3 für das Wochenende 30.11./01.12. und eine Person wäre für die Beibehaltung des bisherigen Datums, welches dem 16./17.11.2002 entsprechen würde.

Zuletzt noch dies: Auf unserer Homepage www.nskthun.ch existiert ein Gästebuch! Dieses wird leider viel zu selten benützt. Schreibt dort eure Anregungen zum Trainingsbetrieb, zum Klubgeschehen und einfach zu allem was euch gerade bewegt! Herzlichen Dank! Wer macht den Anfang?

Felix Tschumi

Video – Kamera NSK Thun

Seit der Saison 2001 / 2002 ist der NSK Thun im Besitz einer neuen Digital-Video-Kamera. Anlässlich einer Vorstandsitzung wurde beschlossen, dass die Kamera von allen Klubmitgliedern benutzt werden kann. Es gelten folgende Regeln:

- Die Kamera wird nur an Klubmitglieder und Gönner ausgeliehen.
- Die Kamera wird nur für sportliche Zwecke ausgeliehen.
- Die Benützung der Kamera ist gratis.
- Der jeweilige Benutzer, oder dessen Haftpflicht kommt für einen allfälligen Schaden auf
- Der Aufbewahrungsort der Kamera ist beim Chef Leistungssport.

Für Fragen zur Ausleihe: Felix Tschumi, 033 675 20 69

4. Nordic Weekend Andermatt

Bereits zum vierten Mal findet unser Herbstlager in Andermatt statt! Dieses Jahr vom Freitag, den 18. Oktober bis Sonntag den 20. Oktober 2002. Wer schon einmal dabei war, weiss welche hervorragende Infrastruktur (Trainingsmöglichkeiten, Krafraum, Halle, Sauna etc.) uns zur Verfügung steht! Das Herbstlager soll allen etwas bieten. Auch diejenigen, die nicht von morgens bis abends nur dem Sport nachgehen wollen, sind herzlich willkommen! Andermatt hat sehr viel zu bieten! Neu schliesst sich in diesem Jahr auch der ZSSV (Zentralschweizerischer Skiverband) mit dem Kader der Nordisch Kombinierten uns an. Dies wertet unser Lager sicher weiter auf!

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

Einige Infos:

Die Platzzahl ist beschränkt!

Die Gesamtkosten belaufen sich auf rund Fr. 100.- (alles inkl.). Den Angemeldeten werden vor dem Weekend die genauen Gesamtkosten bekannt gegeben!

Unterkunft ist in 1er / 2er / 3er / 4er / 6er und Kaserne (teilw. BOSV und ZSSV)

Es steht eine Mehrzweckhalle und ein Krafraum zur Verfügung!

Anmeldungen über Internet unter www.nskthun.ch oder Felix Tschumi, ☎ 033 675 20 69!

Anmeldeschluss: 1. Oktober 2002

Schwitzen: Trinken ! . . . aber was?

Bei Muskelarbeit wird chemische Energie in mechanische Energie und Wärme umgewandelt. Der Wirkungsgrad der Muskulatur ist mit ca. 25 bis 30% relativ gering, die restliche Energie geht als Wärme "verloren": Wenn wir uns körperlich bewegen, wird uns warm. Bei intensiver körperlicher Aktivität ist der Körper gezwungen, die erzeugte Wärme über den Schweiß nach aussen abzugeben, um eine gesundheitsschädigende Überwärmung des Organismus (übermässige Erhöhung der Körperkerntemperatur) zu vermeiden.

Wer also Sport treibt, schwitzt. Schwitzen muss kein Zeichen eines schlechten Trainingszustandes sein, im Gegenteil - wer gut ausdauertrainiert ist, kann auch gut schwitzen. Schwitzen ist für die Wärmeregulation des Organismus notwendig, damit die Körperkerntemperatur nicht auf ein gefährliches Niveau ansteigt, was zum "Hitzschlag" führen könnte.

Die Menge des Schweißverlustes nimmt proportional zur Leistungsintensität, Umgebungstemperatur sowie Luftfeuchtigkeit zu. Wer viel und andauernd schwitzt, verliert eine nicht unbeträchtliche Menge an Körperwasser. Dies geht zu Lasten der Flüssigkeit in den Körperzellen, dem Zwischenzellraum sowie letztlich auch dem Blutplasma (= flüssige, v.a. aus Wasser bestehende Phase des Blutes), was zu einer Abnahme der Durchblutung, damit auch einer Beeinträchtigung des Sauerstofftransportes und -versorgung aller Organe sowie des Abtransportes von "Abfallprodukten" vor allem aus den Extremitäten (Beine und Arme) führt.

Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass ein Wasserverlust von bereits 2% des Körpergewichts die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigt. Dies entspricht bei den meisten Menschen einem Schweißverlust von weniger als zwei Litern. Vor allem in Sportarten, wo zwischen Sieg und Niederlage Bruchteile von Sekunden entscheiden, beeinflusst ein solch nachteiliger Effekt nicht nur das Endresultat, sondern auch den dabei empfundenen subjektiven Ermüdungsgrad.

Bei intensiven Ausdauerleistungen ist die Geschwindigkeit des Wasserverlustes mit dem Schweiß gross und die für die Rehydratation (Wiederaufnahme von Wasser) verfügbare Zeit während eines Wettkampfes kurz.

Beispiele: Ein Spitzen-Marathonläufer verliert normalerweise 4 bis 5 Liter Schweiß, hat aber nur etwas mehr als zwei Stunden Zeit, die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen, was er während des Laufes jedoch nicht vollständig bewerkstelligen kann.

Fussballspieler können mehr als 5% ihres Körpergewichts verlieren, wenn das Spiel an einem heissen Tag ausgetragen wird. Sie haben aber nur 90 Minuten Spielzeit (in der - ausser bei Spielunterbrechungen - nicht getrunken wird, was sicherlich ein Fehler ist) und 15 Minuten Pause, um Flüssigkeit aufzunehmen. In dieser Situation ist eine möglichst schnelle Rehydratation zur Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit während des gesamten Spiels von entscheidender Bedeutung, wenngleich auch in diesem Fall ein 100%iger Flüssigkeitsersatz in der verfügbaren Zeit nicht möglich ist.

Es ist verständlich, dass viel Flüssigkeit während der Sportausübung bzw. eines Wettkampfes nicht ohne Probleme (Zeitverlust, Bequemlichkeit, Magenprobleme usw.) zugeführt werden kann, und somit in der Regel die Kompensation des Wasserverlustes niemals vollständig sein wird. Deshalb ist es sehr wichtig und von entscheidender Bedeutung, dass das Getränk schnellstmöglich absorbiert (aufgenommen) wird, um noch während des Trainings bzw. Wettkampfes eine zunehmende Dehydratation verhindern zu können.

Schon vor Beginn eines Trainings bzw. Wettkampfes sollte man eine gewisse Flüssigkeitsmenge zu sich nehmen (1/4 bis 1/2 Liter) und während der körperlichen Belastung von Beginn an (!) in regelmässigen, kurzen Abständen eine kleine Menge trinken, z.B. alle 10 bis 15 Minuten 200 bis 250ml oder in noch kürzeren Intervallen ein paar Schlucke. Wenn ein Durstgefühl als Warnsignal der Dehydratation auftritt, ist es zu spät und man kann den Flüssigkeitsverlust nicht mehr ausreichend kompensieren, worunter zwangsläufig die Leistung leidet.

Die Wasseraufnahme des Körpers findet im Dünndarm statt. Eingenommene Getränke müssen also zuerst den Magen verlassen, bevor die Wasserabsorption beginnen kann. Daraus folgt, dass ein Getränk als Mittel zum raschen Flüssigkeitsersatz nur dann effektiv sein kann, wenn es schnell vom Magen in den Dünndarm weitergeleitet wird.

Der für den sportlichen Alltag wichtigste Test, um ein Sportgetränk (Rehydrations- bzw. Energieersatzgetränk) auf seine Wirksamkeit in einer Sportsituation zu untersuchen, ist dessen Auswirkung auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Darüber existiert eine Vielzahl an Studien, die gezeigt haben, dass gut zusammengesetzte Sportgetränke die körperliche Leistung auf hohem Niveau halten oder sogar verbessern können. Es besteht kein Zweifel darüber, dass eine Dehydratation die Leistungsfähigkeit verschlechtert, und zwar nicht nur bei Ausdauer-, sondern auch bei hochintensiven Kurzzeitbelastungen.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Einnahme von reinem Wasser wie auch einer Reihe anderer Getränke die Leistungsfähigkeit im Falle einer Dehydratation zwar verbessern können, jedoch ausgewogen und nach physiologischen Kriterien formulierte Sportgetränke mit Sicherheit die effektivste Antwort auf das Problem der Wasser-, Energie-, Substrat- und Elektrolytversorgung sind.

Dies gilt nicht nur für den Hochleistungssportler, sondern genauso für den Freizeitsportler. Das ideale Sportgetränk, das alle Kriterien optimal erfüllt, ist aber bis dato noch nicht auf dem Markt. Zwar weisen die meisten der erhältlichen "Isodrinks" einen zweckmässigen Kohlenhydratgehalt, aber keines eine optimale Elektrolytzusammensetzung auf.

Zusammenfassend gilt nach wie vor, dass das optimale Getränk für jeden Sportler individuell zusammengesetzt ist. Um die persönlich beste Lösung zu finden, muss jeder „sein“ Getränk nach den Faktoren Geschmack, Magenverträglichkeit, Süssigkeit etc. selbst zusammenstellen und die Mixtur im Training testen.

Lukas Bähler

Einladung zum Apéro bei Wäfler Ofen- und Cheminéebau, Kandersteg

Anlässlich der Eröffnung der Cheminée- / Ofen-Ausstellung laden *Margrit und Heinz Wäfler* alle NSK-ler am **Sonntag, 18. August 2002, ab 14:00 Uhr**, zu einem Apéro ein. Gleichzeitig kann die Ausstellung von Ofen und Cheminéés besucht werden. Wer sich gerne über heimelige Wärme in der Wohnung informieren lassen möchte kann dies gleich vor Ort tun. Aber auch wer kein Interesse hat, darf ohne weiteres an diesem Apéro teilnehmen!

Am selben Tag findet die Bike- und Velotour statt! Aus diesem Grund wird auch diese in Kandersteg rechtzeitig zum Apéro enden. Rückkehr individuell mit Bahn oder Bike / Rennvelo!

Inserenten 2002 / 2003

Auf die neue Saison hin gibt es bei den Inserenten drei Änderungen! Als erstes möchte ich die neuen herzlich willkommen heissen:

~~☞~~ ~~☞~~ **Restaurant Bären, Blumenstein**

~~☞~~ ~~☞~~ **Berghotel Engstligenalp, Adelboden (ab dieser Saison neue Führung)**

~~☞~~ ~~☞~~ **Hotel Schweizerhof, Kandersteg**

Auf der Suche nach Inserenten ist es mir so „leicht“ gefallen, dass ich einen Inserenten bitten musste, auf ein Inserat zu verzichten.....! Da wir kein Klub-Info vollgepackt mit Inseraten wollen, bleiben wir unsern 6 Inserate – Seiten weiterhin treu! Beim „ausgebooteten“ Inserenten handelt es sich um niemand geringeres als unsere Druckerei!

Ich danke an dieser Stelle ganz herzlich der **Frei-Offset AG** für den stets kompetenten Service! Wir suchen noch nach einer Möglichkeit, um eine Plattform zur Präsentation zu bieten!

Die Inserate des Hotel des Alpes, Kandersteg (Konkurs) und des Berghotels Engstligenalp (Wechsel in der Führung!) fallen weg!

Ein ganz spezieller Dank gehört natürlich den bisherigen Inserenten, die den NSK Thun teilweise seit mehreren Jahren finanziell unterstützen!

Eine kleine Bitte an alle NSK Mitglieder / Gönner und Sympathisanten: Berücksichtigt doch bitte unsere Inserenten und teilt ihnen mit, dass ihr NSK-ler seid!

Langlaufspezifische Trainings

Bei der Turnhalle Neufeld findet wöchentlich am Montag ein langlaufspezifische Training statt. Trainiert wird vorwiegend mit Rollskis in der Guntelsey und im Westamt Thun. 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 12. August bis 23. September 2002

Treffpunkt: Turnhalle Neufeld

Zeit: 17:30 bis 19.00 Uhr

Immer mitnehmen: Rollski Skating, Hallenturntenuue

Veranstaltungen

Sommercup 2002

Wie jedes Jahr findet auch im 2002 der NSK Thun Sommercup statt. Rennen, schwimmen, rollen, wandern, treten, so bewegt man sich beim Sommercup. Bei 9 Veranstaltungen finden sich sicher einige die auch dir, mein lieber Leser, zusagen!

Den ganz Hungrigen winkt sogar ein **Jackpot in der Höhe von 300 Fr.!!!**

Um diesen zu knacken benötigt es aber der Teilnahme an sämtlichen Disziplinen. Zu schaffen ist dieses Husarenstück bekanntlich (Herbert Graf 2001), allerdings ist auf diese Saison hin ein Änderung vorgesehen.

Schon seit längerem war die Disziplin Leichtathletik aufgrund ihres Verletzungsrisikos in der Kritik, was sich auch in der Teilnehmerbeteiligung niederschlug. Anstelle des „Leichtathletik-Meetings“ in Hünibach wird somit neu ein Rollskirennen von Steffisburg (Start beim Schwimmbad) nach Buchen auf der alten Hombergstrasse ausgetragen.

Schwimmplausch - 15. August 2002

Veranstalter: Thomas Brügger

Ort: Strandbad Thun

Datum: Donnerstag, 15. August

Zeit: 17.30 Uhr

Startgeld: Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung) (+Eintritt)

Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Bike- und Velotour - 18. August 2002

Veranstalter: Thomas Brügger (Bike) / Felix Tschumi (Velo)
Ort: Bahnhof Thun, Express Buffet
Datum: Sonntag, 18. August
Zeit: 09.00 Uhr (Abfahrtszeit)
Cup-Punkte: Teilnahmepunkte

Bike-Rennen - 22 August 2002

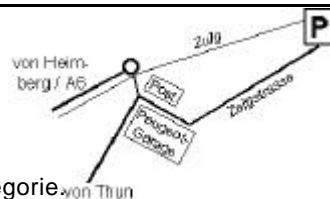
Veranstalter: Ueli Schlatter
Ort: Fussballplatz FC Allmendingen
Datum: Donnerstag, 22. August
Zeit: 19.00 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Minigolf - 29. August 2002

Veranstalter: Herbert Graf
Ort: Minigolfanlage Hallenbad Heimberg
Datum: Donnerstag, 29 August
Zeit: 19.00 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person (Nachwuchsförderung) (+ Eintritt)
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Rollskirennen-5. September 2002

Veranstalter: Paul Graber
Ort: Steffisburg, gegenüber Schwimmbad
Datum: Donnerstag 5. September
Zeit: 19.00 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

**Niesenlauf - 8. September 2002**

Veranstalter: Herbert Graf
Ort: Talstation Niesenbahn Mülenen
Datum: Sonntag, 8 September
Zeit: 09.00 Uhr Wanderer; 10.00 Uhr Läufer
Cup-Punkte: Teilnahmepunkte

Geländelauf - 12. September 2002

Veranstalter: Steve Gerber
Ort: Start Vita-Parcours, Guntelsey
Datum: Donnerstag, 12. September
Zeit: 18.30 Uhr (Massenstart)
Kosten: Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Inline-Race - 14. September 2002

Veranstalter:	Thomas Brügger
Ort:	Region Westzufahrt Panzerpiste Thun - Allmendingen
Datum:	Samstag, 14. September
Zeit:	14.00 Uhr (Massenstart)
Startgeld:	Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)
Cup-Punkte:	Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Stockhornwanderung - 15. September 2002

Veranstalter:	Herbert Graf
Ort:	Talstation Stockhornbahn Erlenbach
Datum:	Sonntag, 15. September
Zeit:	Info – Nummer 0900 55 60 30, Code 13850
Cup-Punkte:	Teilnahmepunkte

Neue Rennserie im Winter 2002 / 2003

Warum eine neue Rennserie?

Am Ende der letzten Saison habe ich meine Gedanken zum Berner-Cup zusammengefasst und dem Chef BOSV-Cup weitergeleitet. Darin enthalten waren unter anderem verschiedene Modus-Varianten (Massenstart, Verfolgung, Sprint, 15" Startintervall, etc.) um die BOSV-Cup-Rennen attraktiver und interessanter zu gestalten. Der Langlaufsport sollte doch auch unbedingt dem Publikum näher gebracht werden, und dies sind einige Möglichkeiten dazu!

Mittlerweile habe ich aber vernommen, dass weiterhin die Lenk (Massenstart) das einzige Rennen mit einem andern Modus ist und bleibt! Bei den restlichen Wettkämpfen startet alle 30 Sekunden ein/e Läufer/in und trifft nach der absolvierten Strecke wieder im Ziel ein. Die Zuschauer können sich kein Bild über den Rennverlauf machen, bekommen keine Zweikämpfe zu sehen, das Rennen sieht für Aussenstehende einfach langweilig aus!

Wie sieht die neue Rennserie aus?

Ende Dezember, Ende Januar und Ende Februar finden jeweils an einem Mittwochabend auf der Nachtloipe in Kandersteg die Wettbewerbe statt. Mein Vorschlag wäre folgender: Dezember: Sprint / Januar: Américaine / Februar: Verfolgung.

Mitte August werde ich mich mit Vertretern, welche diese Veranstaltungen unterstützen und mitorganisieren, treffen. Weiteres erfährt ihr im Internet oder im Klub-Info Nr. 2 Mitte Oktober!

Übrigens: Unsere Nachtaméricaine (Mittwoch, 29. Januar 2003) in Kandersteg zählt mit zu diesen Veranstaltungen! Das ist eine grosse Aufwertung und wir hoffen damit künftig noch mehr Läufer begrüßen zu können!

Für Fragen und / oder Anregungen: felix.tschumi@bluemail.ch

Resultate

21. GP Bern 2002

Rang	Name	Kategorie	Kat.Rang	Zeit	Schnitt
957.	Tschumi Esther	GP/W20	208.	1:24.43,8	5.15
1257.	Tschumi Annelies	GP/W35	260.	1:27.41,9	5.27
2527.	Dolder Marianne	GP/W60	33.	1:51.35,0	6.56
629.	Bähler Simon	G/AJM	80.	23.52,4	4.20
652.	Bähler Lukas	GP/M20	145.	1:03.41,3	3.57
999.	Jenni Markus	GP/M30	197.	1:05.55,0	4.05
811.	Thomann Ueli	GP/M35	189.	1:04.44,6	4.01
1023.	Gloor Matthias	GP/M35	228.	1:06.03,2	4.06
1063.	Tschumi Jürg	GP/M35	237.	1:06.16,7	4.07
1368.	Bähler Hansjürg	GP/M45	137.	1:07.52,4	4.13
3663.	Tschumi Felix	GP/M30	600.	1:15.46,4	4.42
4440.	Zurbrügg Franz	GP/M30	727.	1:18.25,8	4.52
4720.	Reuteler Michael	GP/M35	959.	1:19.22,5	4.55
5480.	Blickenstorfer Marco	GP/M50	474.	1:22.15,7	5.06
5935.	Morf Peter	GP/M45	791.	1:24.09,6	5.13
7029.	Dolder Christian	GP/M65	61.	1:30.38,0	5.37

Rang	Name	Zeit	Kat.(-Rang)	min/km
------	------	------	-------------	--------

18. Chäsiterlouf 2002

91.	Thomann Ueli	47.24,2	41.	3.51
128.	Gloor Matthias	48.53,0	49.	3.58

44. Thuner Langstreckenlauf

7.	Trachsel Reto	20.14,9		4.29
10.	Trachsel Matteo	21.16,8		4.43
31.	Tschumi Esther	1:08.19,8	5.	4.42
39.	Trachsel Brigit	1:12.04,5	15.	4.58

16. Schweizer Frauenlauf Bern

140.	Tschumi Esther	22.34,3	W20	4.30
60.	Brügger Anita	26.19,8	W55	5.15
36.	Dolder Marianne	28.08,1	W60	5.37

Frauenlauf Fiesch

3.	Tschumi Esther	25.36,0		4.39
----	----------------	---------	--	------

Rang	Name	Zeit	Kat.(-Rang)	min/km
34. Berglauf Blumenstein				
6.	Tschumi Esther	1:04.00,9	Frauen 1	8.00
5.	Bähler Lukas	45.56,6	Hauptklasse	5.44
9.	Gerber Hans	49.24,1	Senioren 2	6.10
10.	Wetter Patrick	50.35,3	Senioren 1	6.19
11.	Gloor Matthias	50.47,6	Senioren 1	6.21
13.	Thomann Ueli	51.39,6	Senioren 1	6.27
15.	Tschumi Felix	1:04.06,6	Hauptklasse	8.01
5.	Bähler Simon	1:02.02,7	Junioren B	7.45

All-Blacks Abendläufe 2002

02. April

15.	Thomann Ueli	25.49,0	Männer 7.0 km	3.41
20.	Gloor Matthias	27.16,0	Männer 7.0 km	3.53

30. April

10.	Tschumi Esther	34.02,0	Frauen 7.0 km	4.51
16.	Thomann Ueli	25.51,0	Männer 7.0 km	3.41
20.	Gloor Matthias	26.45,0	Männer 7.0 km	3.49

25. Juni

4.	Bähler Simon	15.19,0	Männer 3.8 km	4.02
6.	Bähler Lukas	24.52,0	Männer 7.0 km	3.33
13.	Wetter Patrick	26.18,0	Männer 7.0 km	3.45
18.	Bähler Hansjürg	27.32,0	Männer 7.0 km	3.56

30. August

7.	Bähler Simon	15.40,0	Männer 3.8 km	4.07
5.	Bähler Lukas	24.46,0	Männer 7.0 km	3.32
15.	Thomann Ueli	26.22,0	Männer 7.0 km	3.46
21.	Bähler Hansjürg	27.42,0	Männer 7.0 km	3.57

Hohgant-Staffete, Eriz, 01. August 2002

5.	Flüeli-Runners	1:47.36,0	25.5 km	+1123 Hm	-1113 Hm
	Hansjörg Witschi	45.53,0	Bike, 11.5 km	+509 Hm	-474 Hm
	Bähler Lukas	38.40,0	Berglauf, 6.0 km	+596 Hm	-70 Hm
	De Roche Rafael	15.52,0	Tallauf 5.0 km		-516 Hm
	Bähler Simon	07.11,0	Inline 3.0 km	+18 Hm	-53 Hm
13.	Kandersteger Langläufer	2:12.58,0	25.5 km	+1123 Hm	-1113 Hm
	Buschor Gabriela	53.24,0	Bike, 11.5 km	+509 Hm	-474 Hm
	Tschumi Esther	52.48,0	Berglauf, 6.0 km	+596 Hm	-70 Hm
	Tschumi Felix	19.51,0	Tallauf 5.0 km		-516 Hm
	Brügger Thomas	06.55,0	Inline 3.0 km	+18 Hm	-53 Hm

Die Letzte

Sommertraining

Montag: 12. August 2002 – 23. September 2002; jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr
Bei trockener Witterung: Rollskitraining (freie Technik)
Bei schlechtem Wetter: Hallentraining
Ort: Neufeld-Schulhaus, Thun
Leitung: Felix Tschumi / Lukas Bähler

Freitag: 16. August 2002 – 20. September 2002; jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Sportanlage Hünibach

<u>JO-Training:</u> Leitung: Thomas Brügger Inline-Hockey / Unihockey	<u>Erwachsenen-Training</u> Leitung: Daniel von Rütte „Bänklischutte“ / Gymnastik / Lauftraining
---	--

Agenda

Sonntag, 11. August 2002
Donnerstag, 15. August 2002
Sonntag, 18. August 2002

Donnerstag, 22. August 2002
Donnerstag, 29. August 2002
Donnerstag, 05. September 2002
Sonntag, 08. September 2002
Donnerstag, 12. September 2002
Samstag, 14. September 2002
Sonntag, 15. September 2002
Fr-So, 18. - 20. Oktober 2002
Mittwoch, 06. November 2002
Sa-So, 23. - 24. November 2002
Donnerstag, 02. Januar 2003
Mittwoch, 29. Januar 2003

Brätlitag, Suldtal
Sommercup: Schwimmen
Sommercup: Bike-/Velotour / Apero Wäfler
Ofen- und Cheminéeabau, Kandersteg
Sommercup: Bikerennen
Sommercup: Minigolf
Sommercup: Rollskirenrennen
Sommercup: Niesenlauf
Sommercup: Geländelauf
Sommercup: Inline-Rennen
Sommercup: Stockhornwanderung
Nordic-Weekend, Andermatt
Infoabend im Bäcker Café Stöckli
LL-Weekend Engstigenalp
Klubrennen, Kandersteg
Nachtaméricaine, Kandersteg