

KLUB - INFOS



www.nskthun.ch

Nr. 1 / August

03/04

Update



Gleich drei Hochzeiten sind ankündbar:

Am 16. August schliessen **Thomas Brügger und Evelin Utiger**
in der Kirche Spiez den Bund für's Leben.

—
Patrick Wetter und Jasmine Kiener heiraten am 13. September
in der Kriche Kleinhöchstetten.

—
Im Ritterhaus Bubikon werden am 11. Oktober **Thomas Brehm und Mina Hug** getraut.

Allen drei Paaren wünscht der NSK Thun alles Gute und
eine glücklichlange gemeinsame Zeit!



Reto Trachsel ist neu in das BOSV-U16-Kader aufgenommen worden!
Der NSK Thun ist stolz und wünscht Reto eine tolle Saison mit viel Erfolg.



Adressänderungen:

- Hadorn Samuel, Tannenhofstr. 41, 3604 Thun



Mitgliedermutationen:

- Gerber Hansjörg, Ulmenweg 15, 3604 Thun	Gönner, Neumitglied
- Jost Andreas, Gemmistr. 20, 3604 Thun	Gönner, Austritt
- Zahnd-Flückiger Beatrice, Rebeweg 11, 3235 Erlach	Passiv, Austritt
- Zurbuchen Hans, Tannenmattli 406a, 3703 Aeschi b. Spiez	Aktiv, Austritt

Editorial

Sport ...

- ... verbindet und verfeindet
- ... erfordert Leistung und bringt Erschöpfung
- ... weckt Emotionen, Gefühle und Eindrücke
- ... macht Gewinner wie Verlierer
- ... macht jung und alt
- ... schafft Leiden und Schmerzen
- ... bringt Glückseligkeit und Genugung
- ... macht fit und müde
- ... fordert technisch, physisch und psychisch
- ... bringt Sieger und Besiegte

Im Sport gibt's ...

- ... Schweiß und Tränen
- ... Duelle, Einsamkeit und Massenbewegungen
- ... Kameraden, Teams und Gegner
- ... Schmerzen und Entbeuerung
- ... Freundschaften + Gemeinschaften
- ... Teamwork und Harmonie
- ... Stimmung und Jubel
- ... Hass und Verbitterung
- ... Angst, Furcht und Ungewissheit
- ... Erleichterung und Zufriedenheit
- ... Glück und Pech
- ... Training und Wettkampf
- ... Spass und Frust

Sport ist so verschieden, so unterschiedlich, so vielfältig. Die Listen von oben könnten wohl bis ins Unendliche weitergeführt werden. Kaum an einem andern Ort sind so viele verschieden Gefühle zu entdecken, so viele unterschiedliche Punkte zu berücksichtigen um den Erfolg im Gesamten zu erreichen, und so vielfältige Methoden vorhanden um sein Ziel zu erreichen wie im Sport. Als Ganzes ist der Sport so komplex und umfassend, dass ein Menschenleben alleine nicht genügt um alles darüber zu erfahren. Aber das ist auch überhaupt nicht nötig. Erfreuen wir uns doch ganz einfach dem, was wir als Sportler, einzeln oder im Team, erreichen können. Und wenn wir darüber stolz sein können, haben wir eine Idee des Sports bereits verwirklicht. Selbstbewusstsein erlangen, durch körperliche Betätigung.

Lukas Bähler, Redaktor

Herausgeber:

Ausgabe:

Erscheinungsweise:

Auflage:

Druck:

Nordischer Skiklub Thun

Nr. 1 Saison 03 / 04

viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)

250 Exemplare

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 20. Oktober 2003

Redaktionsschluss: Montag, 06. Oktober 2003

Kunst- und Sportklassen in Thun

Die Stadt Thun richtete an der Oberstufenschule Progymatte auf den Beginn des Schuljahres 2003/2004 Kunst- und Sportklassen ein. Solche wurden aus Sportkreisen angeregt und in Zusammenarbeit mit diesen entwickelt. Sie bezwecken, musisch und sportlich speziell begabte Jugendliche so zu unterstützen, dass deren Belastung durch Schule und Musik/Tanz/Sport verkraftbar bleibt und ihnen eine gewisse Freizeit und damit normale altersgerechte soziale Kontakte möglich bleiben. Diese speziellen Klassen werden ab der sechsten Klasse Schülern der Stadt Thun angeboten!

Weitere Infos bei: Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69

Spiel und Sport auf der Strasse (Auszug für Benützung von Rollski)

Auf Staatsstrassen lassen sich kaum Abschnitte finden, die für das Trainieren mit Rollskis geeignet sind. Deshalb gibt es für die Rollskifahrer nur wenige Möglichkeiten, ihr Training auf diesen Verkehrsflächen ausführen zu können. In der Regel lassen sich geeignete Strecken nur auf Gemeindestrassen oder auf öffentlichen Strassen privater Eigentümer finden.

Für die Rollskiläufer bestehen keine besonderen Verkehrsregeln. Swiss-Ski empfiehlt den Benützern, während dem Training immer am rechten Strassenrand und nicht nebeneinander, sondern hintereinander zu laufen und niemals bergabwärts zu fahren.

Damit die übrigen Verkehrsteilnehmer bei Dunkelheit und Nebel die Rollskiläufer rechtzeitig erkennen können, empfiehlt es sich, während dem Training zusätzlich reflektierende Bänder an Beinen und Stöcken zu benützen und die Skier mit Rückstrahlern zu versehen.

In der Verordnung über die Verwendung von fahrzeugähnlichen Geräten (fäG) steht im Art. 50 (Strassenbenützung):

FäG dürfen als Verkehrsmittel verwendet werden auf:

- ?? Den für die Fussgänger bestimmten Verkehrsflächen wie Trottoirs, Fusswege, Längsstreifen für Fussgänger, Fussgängerzonen.
- ?? Radwegen
- ?? Der Fahrbahn von Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen

?? Der Fahrbahn von Nebenstrassen, wenn entlang der Strasse Trottoirs sowie Fuss- und Radwege fehlen und das Verkehrsaufkommen im Zeitpunkt der Benutzung gering ist!

Als Nebenstrassen werden jene Strassen bezeichnet, die nicht als Hauptstrassen deklariert sind und welche nicht als einzige Möglichkeit dienen von A nach B zu gelangen!

Beispiel: Schallenberg -> **Steffisburg** – **Schwarzenegg** (erlaubt via Fahrni) / **Schwarzenegg** – **Schallenberg** (verboten!)

Ich bin der Meinung, dass wir uns strikte an folgende Punkte halten müssen, damit das Rollskilaufen weiterhin auf öffentlichen Strassen möglich sein wird:

⚡⚡ **Wenn in einer Gruppe trainiert wird, maximal Zweier-Gruppen bilden, damit überholende Fahrzeuge jederzeit für eine Begegnung mit Gegenverkehr an den Strassenrand ausweichen können!**

⚡⚡ **Nie auf Hauptstrassen trainieren und Nebenstrassen während der Hauptverkehrszeiten (morgens und abends) meiden!**

⚡⚡ **Immer einen Helm tragen!**

Denkt daran: DER ROLLSKIFAHNER IST NIE IM RECHT!!!

Felix Tschumi

Inserenten 2003 / 2004

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

⚡⚡ **Hotel / Restaurant des Alpes, Kandersteg**

⚡⚡ **Frei-Offset AG, Thun**

Im Gegensatz zum letzten Jahr sind aber eine grosse Zahl von Inserenten verloren gegangen. Auf Grund der wirtschaftlichen Lage wird von vielen Betrieben bei solchen Inseraten als erstes gespart!

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!

Veranstaltungen

Sommercup 2003

Schwimmen - 14. August 2003

Veranstalter: Thomas Brügger
Ort: Strandbad Thun
Datum: Donnerstag, 14. August
Zeit: 18.30 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person
Cup- Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

Bike-Rennen - 21. August 2003

Veranstalter: Ueli Schlatter
Ort: Fussballplatz FC Allmendingen
Datum: Donnerstag, 21. August
Zeit: 18.30 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

Niesenlauf - 24. August 2003

Veranstalter: Thomas Brügger
Ort: Talstation Niesenbahn Mülönen
Datum: Sonntag, 24. August
Zeit: 09.00 Uhr Wanderer; 10.00 Uhr Läufer

Minigolf - 28. August 2003

Veranstalter: Herbert Graf
Ort: Minigolfanlage Hallenbad Heimberg
Datum: Donnerstag, 28. August
Zeit: 18.30Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person (Nachwuchsförderung) (+Eintritt)
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

Rollskirennen - 04. September 2003

Veranstalter: Paul Graber
Ort: Restaurant Schwandenbad
Datum: Donnerstag, 04. September
Zeit: 18.30 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Stockhorn-Wanderung - 14. September 2003

Veranstalter: Graf Herbert
Ort: Talstation Stockhornbahn
Datum: Sonntag, 14. September
Zeit: 09.00 Uhr

Inline-Race - 17. September 2003

Veranstalter: Brügger Thomas
Ort: Thuner-Allmend
Datum: Mittwoch, 17. September
Zeit: 18.30 Uhr
Stargeld: Fr. 5.- pro Person
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

Brätlitag im Suldtal

Ueli Brügger (Thun) organisiert im Sommer einen gemütlichen Brätlitag im Suldtal. Angesprochen sind selbstverständlich alle, die Lust auf einen gesellschaftlichen, lustigen Cervela-Spass haben. Die Anfahrt wird nicht organisiert, doch es ist wohl ?Ehrensache?, dass wer kann, mit dem Bike, zu Fuss oder sonst irgendwie mit purer Muskelkraft die Höhenmeter hinter sich bringt. Ansonst fährt auch ein Bus!

Wann: Sonntag, 07.09.2003; 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz / Holzerplatz

Mitbringen: Gute Laune, schönes Wetter, „Brätligut“ und Tranksamen

Durchführung: nur bei gutem Wetter

Cross-Country Events Kandersteg 2003 / 2004

Ob als TeilnehmerIn oder auch als willkommene Helfer, bitte reserviert euch diese Daten! Mitte Oktober wird die personelle Planung erfolgen!

Dienstag, 23. Dezember 2003 Sprint
Dienstag, 13. Januar 2004 Sprint – Staffel
Dienstag, 10. Februar 2004 Doppel – Verfolgung

Änderungen

Es werden für die kommende Saison einige kleine Änderungen vorgenommen. Details werden im Klub-Info Nr. 2 genau vorgestellt!

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

5. Nordic Weekend Andermatt (24.-26.10.2003) neues Datum beachten!

Bereits zum fünften Mal findet unser Herbstlager in Andermatt statt! Dieses Jahr vom Freitag, den 24. Oktober bis Sonntag den 26. Oktober 2003. Wer schon einmal dabei war, weiss welche hervorragende Infrastruktur (Trainingsmöglichkeiten, Kraftraum, 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! Das Lager musste um eine Woche verschoben werden, da die Kaserne Andermatt mit Rekrutenschulen belegt ist! Die Kaserne Stans wird renoviert, und so wird Andermatt durch das Militär stark beansprucht! Daher stehen uns in diesem Jahr nur 18 Plätze zur Verfügung!

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	Kraftraum	Halle / Kraftraum	

Einige Infos:

Die Platzzahl ist auf 16 beschränkt!

Die Gesamtkosten belaufen sich auf rund Fr. 120.- (alles inkl.). Den Angemeldeten werden vor dem Weekend die genauen Gesamtkosten bekannt gegeben!

Unterkunft ist in 1er / 2er / 3er / 4er / 6er - Zimmer

Es steht am Samstagabend die Turnhalle der Gemeinde und am Freitag und Samstag ein Kraftraum zur Verfügung!

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

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2003

Langlaufspezifische Trainings

Bei der Turnhalle Neufeld findet wöchentlich am Montag ein langlaufspezifische Training statt. 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 11. August bis 22. September 2003
Treffpunkt: Turnhalle Neufeld
Zeit: 17:30 bis 19.00 Uhr
Immer mitnehmen: Rollski Skating, Hallenturntenue

Resultate

22. GP Bern 2003

Rang	Name	Kategorie	Kat.Rang	Zeit	Schnitt
3003.	Dolder Marianne	GP/W60	39.	1:54.02,0	7.05
1419.	Tschumi Esther	GP/W30	240.	1:28.59,6	5.31
1565.	Tschumi Annelies	GP/W35	334.	1:30.19,6	5.36
140.	Bähler Simon	AG/AJM	58.	20.09,3	4.11
518.	Thomann Ueli	GP/M35	129.	1:03.39,9	3.57
589.	Gloor Matthias	GP/M35	142.	1:04.20,3	3.59
856.	Bähler Lukas	GP/M20	182.	1:06.21,0	4.07
898.	Kiener Peter	GP/M30	169.	1:06.35,7	4.08
1140.	Bähler Hansjürg	GP/M45	128.	1:07.58,0	4.13
1643.	Tschumi Jürg	GP/M35	369.	1:10.14,3	4.21
5484.	Morf Peter	GP/M45	746.	1:22.36,3	5.08
7439.	Dolder Christian	GP/M65	58.	1:30.39,6	5.38

Sommercup: Geländelauf

Rang	Name	Zeit	Punkte
Mädchen bis 1987, 1 Runden à 1.8 km			
1.	Graber Melissa	09:43	100
Damen ab 1986, 2 Runden à 1.8 km			
1.	Brügger Anita	20:32	100
2.	Jenni Tina	22:42	80
Herren 1986 bis 1963, 3 Runden à 1.8 km			
1.	Lukas Bähler	20:28	100
2.	Bähler Simon	21:59	80
3.	Jenni Markus	22:40	60
4.	Brügger Thomas	29:00	50
Herren ab 1962, 3 Runden à 1.8 km			
1.	Bähler Hansjürg	22:13	100
2.	Graber Hansjürg	25:10	80
3.	Graber Paul	26:52	60
4.	Tschumi Walter	27:17	50
5.	Graf Herbert	28:50	45
6.	Brügger Ueli (Thun)	31:56	40
7.	Wenger Walter	32:21	36

Sommercup Gesamtrangliste Zwischenstand

Rang	Name	Geländelauf	Bike-/Velotour	Schwimmen	Bike-Rennen	Niesenlauf	Minigolf	Rollskirennen	Stockhorn	Inline-Race	Jackpot Teilnahmen	Total	
Mädchen bis 1987													
1	Graber Melissa	100									1	100	
Damen ab 1986													
1	Brügger Anita	100									1	100	
2	Jenni Tina	80									1	80	
Knaben bis 1988													
Herren 1987 bis 1964													
1	Bähler Lukas	100									1	100	
	Bähler Simon	80	X								1	2	80
3	Jenni Markus	60									1	60	
4	Gerber Steve	60									1	60	
	Brügger Thomas	50	X								1	2	50
6	Wetter Patrick		X								1		
Herren ab 1963													
1	Bähler Hansjürg	100	X								1	2	100
2	Graber Hansjürg	80	X								1	2	80
3	Graber Paul	60									1	60	
4	Tschumi Walter	50									1	50	
5	Graf Herbert	45	X								1	2	45
6	Brügger Ueli (Thun)	40									1	40	
7	Wenger Walter	36	X								1	2	36
8	Zumstein Robert		X								2		
Teilnehmer je Anlass		16	8										
Jackpot-Kandidaten												6	
Teilnehmer je Anlass addiert												24	
Gesamtzahl der Teilnehmer												17	
Höchste Anzahl Teilnahmen												2	

Die Letzte

Sommertraining (wöchentliche Detailprogramme im Internet www.nskthun.ch)

- Montag:** 11. August 2003 – 22. September 2003; jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr
Bei trockener Witterung: Rollskitraining (freie Technik)
Bei schlechtem Wetter: Hallentraining
Ort: Neufeld-Schulhaus, Thun
Leitung: Diverse (Trainingsverantwortlicher: Felix Tschumi)
- Freitag:** 15. August 2003 – 19. September 2003; jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Sportanlage Hünibach
Erwachsenen-Training: „Bänklischutte“ / Gymnastik / Lauftraining
Leitung: Daniel von Rütte

Agenda

Donnerstag, 14. August 2003	Sommercup: Schwimmen
Donnerstag, 21. August 2003	Sommercup: Bikerennen
Sonntag, 24. August 2003	Sommercup: Niesenlauf
Donnerstag, 28. August 2003	Sommercup Minigolf
Donnerstag, 04. September 2003	Sommercup: Rollskirennen
Sonntag, 07. September 2003	Brätlitag Suldtal
Sonntag, 14. September 2003	Sommercup: Stockhornwanderung
Mittwoch, 17. September 2003	Sommercup: Inline-Race
Fr-So, 24.-26. Oktober 2003	Nordic-Weekend, Andermatt
Sa-So, 22.-23. November 2003	LL-Weekend Engstligenalp
Dienstag, 23. Dezember 2003	Cross-Country-Events, Sprint
Freitag, 02. Januar 2004	Klubrennen Kandersteg
Dienstag, 13. Januar 2004	Cross-Country-Events, Sprint-Staffel
Dinestag, 10. Februar 2004	Cross-Country-Events, Doppel-Verfolgung