

KLUB - INFOS



www.nskthun.ch

Nr. 1 / August

04/05

Update



Am 9. Juni verliess uns unser Klubmitglied Christian Dolder.
Von einer schönen Bike-Tour im Tessin, in Begleitung von Freunden,
kehrte er nicht mehr zurück.
Wir behalten Christian in bester Erinnerung und wünschen
der Trauerfamilie grossen Rückhalt.



Adressänderung:

Esther, Felix und Carina Tschumi
Schwandstrasse 17
3634 Thierachern

Tel: 033 675 20 69
Mail: felix.tschumi@hispeed.ch
esther.tschumi@hispeed.ch



Rolf Aldag (Radprofi beim Team T-mobile),
über das Bergzeitfahren der Tour de France nach Alpe d'Huez:
"Natürlich fürchte ich mich vor Alpe d'Huez. Der Berg sieht in der
Grafik aus, als wäre einer mit dem Stift abgerutscht."

Editorial

Diese Zeilen sollen für einmal nur einer Person gewidmet sein . . .
. . . Christian Dolder.

Wie ihr sicherlich alle erfahren habt, hat uns Christian am 9. Juni 2004 verlassen. Von einer schönen Bike-Tour im Tessin, in Begleitung von Freunden, kehrte er nicht mehr zurück.

Ich denke ich schreibe hier für viele aus dem Klub, die ihn als grossartigen Sportler und Menschen erleben durften, umso trauriger stimmt uns alle nun sein plötzlicher Tod. Es fällt mir auch jetzt noch nicht leicht, zu akzeptieren und zu begreifen, was passiert ist. Nach dem ersten Schock über die schlechte Nachricht, erinnerte ich mich aber an viele schöne Stunden mit ihm zusammen.

Ob im Training, bei Klubanlässen oder an Wettkämpfen. Fast immer war auch Christian mit von der Partie und das mit Herz und Leidenschaft. Ich staune noch heute über das, was er alles erreicht und geleistet hat. Ingeheim für mich dachte ich, wenn ich auch mal „alt“ bin, möchte ich auch noch so aktiv sein wie er. Er war ein Vorbild für mich, aber kein Star, sondern jemand zum „Anfassen“.

Ich mag mich noch gut an ein Rennen erinnern, da regnete es und im Kemmeriboden war kein eigentlicher Schnee mehr sondern höchstens noch Matsch. Simon, mein Bruder, lief um BOSV-Cup-Punkte, hatte aber einen langsamen Ski erwischt. Grossherzig offerierte Christian Simon seine Skis mit Stream zu wachsen, damit er nicht schon vor dem Start geschlagen war. Und dieser strahlte wie ein Maikäfer, als er nach einer Testschleife wieder ins Wachs-Camp zurückkam. Kein Wunder bei einer Premiere mit dem Rennwax! Aber auch viele andere Male half Christian uns als Nobodys in der Szene Schritt zu fassen. Wenn du ein Problem hattest, Christian tat sicherlich das Möglichste um dich zu unterstützen.

Ein grosses MERCI dafür.

Im Andenken an Christian wünsche ich den Angehörigen viel Kraft.

Lukas Bähler

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 1 Saison 04 / 05
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: Patrick Wetter Untere Hauptstrasse 39 3114 Wichtrach 031 / 781 36 65 patrick_wetter@hotmail.com	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 2004
Redaktionsschluss: Montag, 04. Oktober 2004

Berichte

Ich, der neue Präsident

An der Hauptversammlung vom 7. Mai 2004 wurde ich zum Präsidenten gewählt. Für das mir entgegengebrachte Vertrauen bedanke ich mich herzlich.

Für all diejenigen, welche mich noch nicht kennen, möchte ich mich vorstellen:

Ich bin in der Ostschweiz aufgewachsen. Nach der obligatorischen Schulzeit und einer kaufmännischen Lehre auf der Gemeindeverwaltung habe ich die Fachhochschule in St. Gallen besucht. Seit 1995 arbeite ich auf der Eidgenössischen Steuerverwaltung in Bern. In meiner Freizeit habe ich schon immer intensiv Ausdauersport betrieben. Während meiner Jugend war ich Mitglied des LC Brühl St. Gallen, wo ich mich vorwiegend den Laufdisziplinen 800 und 1500 m widmete. Zum Langlaufsport kam ich durch meine Eltern. Ich betrieb Langlauf zu dieser Zeit als Ausgleich zum Lauftraining.

Seit November 2001 wohne ich im Kanton Bern. Durch Thomas Brehm kam ich in der Wintersaison 2001/02 das erste Mal in Kontakt mit dem NSK Thun. Dass ich zweieinhalb Jahre später bereits zum Präsidenten gewählt werde, ist für mich sehr überraschend. Ich freue mich auf diese schöne Herausforderung und hoffe, dass ich die gute Arbeit meiner Vorgängerin im gleichen Stil fortsetzen kann. Insbesondere ist es mir ein Anliegen, dass der schleichende Mitgliederschwund gestoppt werden kann und dass wir wieder attraktiver für Jugendliche werden. Es liegt somit auch an euch im Bekanntenkreis, in der Schule, im Beruf etc. für unseren Klub zu werben und durch eure Teilnahme an den Anlässen oder als Helfer den Klub zu unterstützen.

Bald beginnt der Sommercup. Er findet auch dieses Jahr in gleicher Form statt wie in den Vorjahren. Bitte nehmt zahlreich an diesen Anlässen teil. Dank diesen Anlässen könnt ihr den Formstand unter Beweis stellen und zudem den Kontakt zu Klubkolleginnen und -kollegen pflegen.

Ich wünsche allen einen schönen Sommer und freue mich auf ein Wiedersehen an dem einen oder anderen Klubanlass.

Patrick Wetter



Der nächste Winter kommt bestimmt!!
Wie wäre es einmal mit einem gezielten Kraftaufbautraining?!

Wir haben die Geräte dazu!

Rudergeräte, Kabelzugtürme, Multipresse, Freihanteln und NEU als Abwechslungs-,
Ergänzungs- und Entspannungstraining FitVibe, ein neues Vibrationstrainingsgerät!!

Kommt vorbei und überzeugt Euch!!!

**Gerbers
Trainings
Studio
.ch**

Mühleweg 9
3612 Steffisburg
Tel. 033 438 70 04

Bis bald im GTS!!! Ueli Gerber

Dehydration

Der Wasserverlust gerade bei Training in der Hitze ist einer der wichtigsten leistungslimitierenden Faktoren während eines Rennens. In der Regel hält sich die Körpertemperatur während körperlicher Belastungen zwischen 37 und 39 Grad.

Oberhalb dieser Grenze werden mehrere körperliche Funktionen beeinträchtigt. Einer der wichtigsten Mechanismus gegen die Überhitzung ist das Schwitzen. Bei hohen Temperaturen kann der Körper während des Trainings / Rennens, durchaus mehrere Liter Wasser verlieren. Wenn dieser Verlust durch Trinken nicht ausgeglichen wird, kommt es zu einer Dehydrierung.

Zur Vermeidung dienen Sportgetränke, welche neben ihrem isotonischen Effekt dem Körper vermehrt Mineralien und Vitamine und Kohlenhydrate zuführen. Diese Getränke werden beim Laufen relativ schnell aufgenommen und sind für die Energiebereitstellung während des Wettkampfes hilfreich.

Warnzeichen der Dehydration

Starker Durst / trockener Mund / Verwirrung / Koordinationsprobleme / plötzliche Abnahme der Leistung / "Hühnerhaut" bei Hitze.

Solche Symptome sind Alarmzeichen, die in der Regel relativ spät auftreten.

Wenn während des Wettkampfes / Trainings eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, muss sofort aufgehört werden zu trainieren, einen schattigen Platz soll aufgesucht werden und es ist ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Tipps

- Jeder dl Wasser am Vortag hilft im Wettkampf.
- Trink am Tag des Rennens schon nach dem Aufstehen regelmäßig aber mäßig (degressiv). Pro Stunde kann der Körper ca. 7dl Flüssigkeit aufnehmen. In der

letzten Stunde vor dem Start kann man Dehydration nicht ausgleichen. Zum Start hin ist die Flüssigkeitsaufnahme zu reduzieren (Harndrang).

- Bis zu der letzten halben Stunde vor dem Wettkampf soll Flüssigkeiten in mäßiger Menge zu sich genommen werden. Der Körper und die Nieren brauchen einige Zeit, um das exzessive Wasser auszuschleiden. Diese Flüssigkeit wird langsam vom Magen resorbiert und landet in die Blutbahn erst nach dem Marathonstart. So kann man den Marathon mit einer Extramenge an Wasser im Blut starten.

Man sollte jedoch mit diesem Trick vorsichtig umgehen. Zu viel Wasser im Magen vor dem Start kann Krämpfe und Seitenstechen verursachen. Das gleiche gilt für Flüssigkeiten die zu viel Zucker enthalten. Aus diesem Grund sollte man in der letzten halben Stunde nicht mehr als 2-3 dl Wasser oder stark verdünnte Sportgetränke trinken. Man sollte das Trinken vor dem Laufen einige Male üben (am besten vor den langen Läufen von ca. 2 Stunden), um sicher zu sein, dass man es gut verträgt und keine Bauchbeschwerden bekommt.

Seitenstechen

Seitenstechen während des Laufens ist ein häufiges Problem bei Anfängern. In den meisten Fällen verschwinden sie im Laufe der Zeit, wenn die Leistungsfähigkeit des Atmungssystems zunimmt. Das Seitenstechen können mehrere Ursachen haben; ein einheitlicher Grund ist derzeit nicht bekannt.

Die gängigste Theorie geht davon aus, dass Seitenstechen durch eine verminderte Durchblutung des Zwerchfells bei Belastungen entsteht. Andere Möglichkeiten sind eine plötzliche Dehnung der Leberkapsel wegen des erhöhten Blutrückflusses, eine Verspannung der Bauchmuskulatur und eine Ausdehnung der Darmwände wegen Gas. Deswegen gibt es mehrere Faktoren, die man berücksichtigen sollte, um Seitenstechen zu vermeiden.

Sehr häufig hat dieses Problem mit der Ernährung zu tun. LäuferInnen, die zu diesem Problem neigen, sollten 2 bis 3 Stunden vor dem Training keine festen Speisen mehr zu sich nehmen. Einige Lebensmittel wie Käse, Fleisch, Fetten, Müsli und Vollkornprodukte bleiben im Magen noch länger, so dass die Pause vor dem Training mindestens 4 Stunden betragen sollte. Sie sollten auch vor dem Laufen Produkte vermeiden, die Blähungen verursachen können wie Hülsenfrüchte und Milch.

Eine weitere Ursache für Seitenstechen ist eine zu schwache Bauchmuskulatur. Sehr häufig bringt ein Programm zur Kräftigung der Bauchmuskulatur eine deutliche Linderung der Beschwerden.

Eine zu starke Belastung und unregelmäßiges Atmen können auch Seitenstechen verursachen. Man sollte aus diesem Grund das Lauftempo so wählen, dass man sich während des Laufens mit anderen Läufern ohne Anstrengung unterhalten kann. Die berühmte Prämisse lautet „Laufen ohne Schnaufen“. Ferner sollte man die Laufgeschwindigkeit konstant halten und plötzliche Tempowechsel und Spurten vermeiden. Bei starken Gefällen oder Steigungen sollte das Tempo gering gehalten werden, um eine übermäßige Belastung zu vermeiden.

Seitenstechen kann auch durch eine falsche Haltung (Laufstil) entstehen. Wenn Sie z.B. die Armen zu hoch tragen, können aufgrund muskulärer Verspannungen Beschwerden entstehen. Lassen Sie sich deswegen von einem Laufkollegen beobachten und modifizieren Sie Ihre Haltung, wenn es notwendig ist.
Zuletzt kann die Ausrüstung eine Rolle spielen. Zu enge Kleidung oder Tights, die zu fest an dem Bauch sitzen, können für die Seitenstechen verantwortlich sein.

Events

Sommercup 2004

Geländelauf - 05. August 2004

Veranstalter: Steve Gerber
Ort: Start Vita-Parcours, Guntelsey
Datum: Donnerstag, 05. August
Zeit: 18.30 Uhr (Massenstart)
Kosten: Fr. 5.- pro Person
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Schwimmen - 12. August 2004

Veranstalter: Thomas Brügger
Ort: Strandbad Thun
Datum: Donnerstag, 12. August
Zeit: 18.30 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person
Cup- Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

Biketour - 15. August 2004

Veranstalter: Thomas Brügger
Ort: Bahnhof Thun, Express Buffet
Datum: Sonntag, 15. August
Zeit: 09.00 Uhr (Abfahrtszeit)

Bike-Rennen - 19. August 2004

Veranstalter: Ueli Schlatter
Ort: Fussballplatz FC Allmendingen
Datum: Donnerstag, 19. August
Zeit: 18.30 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

Niesenlauf - 22. August 2004

Veranstalter: Thomas Brügger
Ort: Talstation Niesenbahn Müleneren
Datum: Sonntag, 22. August
Zeit: 09.00 Uhr Wanderer; 10.00 Uhr Läufer

Minigolf - 26. August 2004

Veranstalter: Herbert Graf
Ort: Minigolfanlage Hallenbad Heimberg
Datum: Donnerstag, 26. August
Zeit: 18.30 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person (+Eintritt)
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

Rollskirennen - 02. September 2004

Veranstalter: Simon Graber
Ort: Steffisburg, Schulhaus Erlen
Datum: Donnerstag, 02. September
Zeit: 18.30 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Inlinerennen - 08. September 2004

Veranstalter: Brügger Thomas
Ort: Thuner-Allmend
Datum: Mittwoch, 08. September
Zeit: 18.30 Uhr
Startgeld: Fr. 5.- pro Person
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

Stockhorn-Wanderung - 12. September 2004

Veranstalter: Graf Herbert
Ort: Talstation Stockhombahn
Datum: Sonntag, 12. September
Zeit: 09.00 Uhr

* Versicherung ist jeweils Sache der Teilnehmer!

Die Ranglisten sollten dieses Jahr wieder top aktuell geführt werden, so dass ihr eure Zwischenstände immer gleich beim nächsten Anlass nachschauen könnt.

Viel Vergnügen beim Sommercup . . . and see you ☺

Brätlitag im Suldtal

Ueli Brügger (Thun) organisiert im Sommer einen gemütlichen Brätlitag im Suldtal. Angesprochen sind selbstverständlich alle, die Lust auf einen gesellschaftlichen, lustigen Cervelat-Spass haben. Die Anfahrt wird nicht organisiert.

Wann: 05. September 2004
Treffpunkt: 11.00 beim Parkplatz / Holzerplatz
Mitbringen: Gute Laune, schönes Wetter, „Brätligut“ und Tranksamen
Durchführung: nur bei gutem Wetter

Ueli Brügger

6. Nordic Weekend Andermatt (8.-10.10.2004)

Bereits zum sechsten Mal findet unser Herbstlager in Andermatt statt! Dieses Jahr vom Freitag, den 8. Oktober bis Sonntag den 10. Oktober 2004. 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!

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	Krafraum	Halle / Krafraum	

Einige Infos:

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

Nicht - Klubmitglieder bezahlen einen Aufpreis von Fr. 20.-.

Unterkunft ist in 1er / 2er / 3er / 4er / 6er und 12er - Zimmer

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

Anmeldeschluss: 30. September 2004

Langlaufspezifische Trainings

Bei der Turnhalle Neufeld findet wöchentlich am Montag ein langlaufspezifische Training statt. Es handelt sich dabei um ein klar leistungsorientiertes Training. Das heisst, alle sind willkommen, aber es steht nur ein Leiter zur Verfügung. Bei schlechtem Wetter wird in der Neufeldhalle (Untere Turnhalle) Unihockey gespielt. Auskunft über die Durchführungsart gibt der jeweilige Trainingsverantwortliche!

Daten: ab dem 9. August bis 20. September 2004
Treffpunkt: Turnhalle Neufeld
Zeit: 17:30 bis 19.00 Uhr
Immer mitnehmen: Rollski Skating oder Hallenturntueue

Cross-Country Events Kandersteg 2004 / 2005

Ob als TeilnehmerIn oder auch als willkommene Helfer, bitte reserviert euch diese Daten!

Dienstag, 21. Dezember 2004 Sprint
Dienstag, 18. Januar 2005 Team - Sprint
Dienstag, 15. Februar 2005 Doppel - Verfolgung

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

Wenn die Bundesgasse zur Loipe wird

Langlauf-Weltcup in Bern

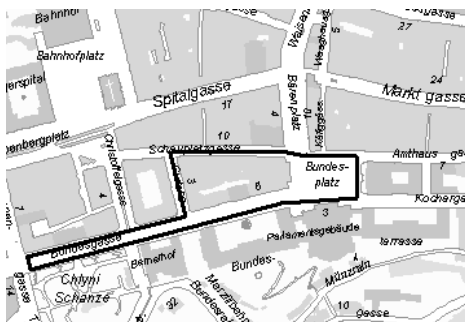


Es ist soweit, der FIS-Weltcup-Zirkus macht halt in Bern. Auf einer Rundstrecke in der Innenstadt (siehe nebenan) laufen am **4. / 5. Dezember**

2004 die Sprintcracks um Weltcupunkte. Ein Highlight mit Stars aus unserer Sportart!

Wie schon andernorts gesehen, verwandelt sich eine Einkaufsstrasse in eine weisse Rennbahn. 2000 m³ Schnee sind nötig um die Strecke mit 30 cm Schnee zu bedecken, dafür ist der Organisator besorgt: Aber für die Stimmung werden wir sorgen!

Reserviert euch das Datum!



Die Letzte

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

Montag: 09. August 2004 – 20. September 2004; jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr
Bei trockener Witterung: Rollskitraining (freie Technik)
Bei schlechtem Wetter: Unihockey
Ort: Neufeld-Schulhaus, Thun
Leitung: Diverse (Trainingsverantwortlicher: Felix Tschumi)

Freitag: 13. August 2004 – 24. September 2004; jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: SIM-Pisten Allmend Thun
Inline-Skating Training in der Gruppe. NSKler treffen sich auf der Allmend.
Trainingsverantwortlicher: Thomas Brügger (ohne offiziellen Trainer)

Agenda

Donnerstag, 05. August 2004

Donnerstag, 12. August 2004

Sonntag, 15. August 2004

Donnerstag, 19. August 2004

Sonntag, 22. August 2004

Donnerstag, 26. August 2004

Donnerstag, 02. September 2004

Sonntag, 05. September 2004

Mittwoch, 08. September 2004

Sonntag, 12. September 2004

Fr 08. - So 10. Oktober 2004

Sa 27. - So 28. November 2004

Dienstag, 21. Dezember 2004

Sonntag, 02. Januar 2005

Dienstag, 18. Januar 2005

Dienstag, 15. Februar 2005

Sommercup: Geländelauf

Sommercup: Schwimmen

Sommercup: Biketour

Sommercup: Bike-Rennen

Sommercup: Niesenlauf

Sommercup: Minigolf

Sommercup: Rollskirennen

Brätlitag Suldtal

Sommercup: Inlinerennen

Sommercup: Stockhornwanderung

Nordic-Weekend Andermatt

LL-Weekend Engstligenalp

Cross-Country-Events, Sprint

Klubrennen Kandersteg

Cross-Country-Events, Team - Sprint

Cross-Country-Events, Doppel-Verfolgung