

# KLUB - INFOS



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

**Nr. 2**

**Oktober 00/01**

# Update



Sydney 2000



## Sydney 2000:

Aus Sydney erreichten den NSK Thun herzliche Grüsse von den Olympiateilnehmern Simon Brügger und Lukas Erni. Der NSK Thun gratuliert den beiden Seglern zu ihrem 27. Rang bei Olympia und wünscht ihnen weiterhin viel Erfolg auf den Wasser dieser Welt.



## Sommercup:

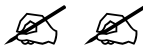
Bei diversen Sommercup Veranstaltungen hat Theres Bär die Zeitmessung organisiert. Ihr gebührt dafür ein grosses MERCI !



## Adressänderungen:

? ? Rosmarie Remund, Sonnenhof 3, 6232 Geuensee

? ? Regula und Beat Durrer, Metschweg 2, 3661 Uetendorf



## Eintritt:

? ? Markus Jenni, Weberweg 8A, 3612 Steffisburg

## Austritt:

? ? Schmid Karin, Dorfstrasse 587, 4616 Kappel

## Redaktion Update:

Lukas Bähler, Narzissenweg 2 c, 3612 Steffisburg

e-Mail: l.baehler@bluemail.ch

# Editorial

Liebe Mitglieder, Gönner und Inserenten

Schon wieder ist der Sommer vorüber und wir können auf erfolgreiche Monate zurückschauen. Als sehr erfreulich stupe ich die grosse Beteiligung am diesjährigen Sommercup ein. Nicht weniger als 182 Teilnehmer haben an den verschiedenen Anlässen teilgenommen. Darüber bin ich und darf vor allem der Klub stolz sein, denn wer als Wintersportklub auf eine solch vielfältige Art und Weise derart viele motivierte Teilnehmer animieren kann, bei einem Sommerwettkampf dabei zu sein, hat was erreicht. Ich möchte im Namen der Organisatoren des Sommercup 2000 allen für ihr Mitmachen danken und hoffe natürlich, dass ihr dabei auch ein wenig Spass hattet.

In diesem Klub Info findet ihr nebst den gesamten Sommercup Resultaten, Ranglisten und Berichten einen ersten Teil unseres Projektes „Die 12 Bausteine zum Erfolg im Schweizer Spitzensport“. Dabei wird die Idee dieses Systems erläutert und die ersten sogenannten „Bausteine“ mit ihren Betreuern vorgestellt. Ab sofort hat damit jedes Klubmitglied die Möglichkeit eine kompetente Ansprechperson persönlich zu kontaktieren und auftauchende Fragen oder Probleme gemeinsam zu lösen. Der Klub geht damit einen entscheidenden Schritt in Richtung Zukunft. Er bietet damit (als einziger LL-Klub im Berner Oberland) ein abgerundetes breitgefächertes Angebot über alle vier Jahreszeiten und in allen Sektoren des modernen LL-Sports.

Nun steht der Winter vor der Tür und die Ersten sind auch schon bei ihren Trainings auf den Gletschern wieder anzutreffen. Sicherlich habt ihr an eurer Form für die Saison 2000/2001 hart gefeilt und seit gewappnet. Ansonsten bietet das Weekend auf der Engstligenalp genau das, was ihr braucht.

Ich wünsche auch allen einen schnee- und erfolg - reichen Winter mit vielen Hochs und schnellen Skis.

Bis gliih!

Lukas Bähler

---

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 2 Saison 00/01
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  
Résidence Schweizerhof  
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 2 c  
3612 Steffisburg  
033 / 438 29 87  
l.baehler@bluemail.ch

---

Klub - Info Nr. 3 erscheint am 15. Januar 2001  
Redaktionsschluss: Montag, 1. Januar 2001

# Berichte

## NSK Thun Sommercup: Schwimmen

Es war ein schöner Tag, an dem der Sommercup Anlass „Schwimmen“ statt fand, leider war das Wasser ein bisschen Kalt.

Es waren sehr viele begeisterte NSK-ler dabei, die schon zu Beginn des diesjährigen Sommercups gross punkten wollten.

Das schwimmen selber machte mir nicht gerade viel Spass.

Aber das „Drumherum“ war so gut, wie sonst auch immer, und deshalb werde ich nächstes Jahr ebenfalls wieder teilnehmen.

Zu meiner Vorbereitung: Vor dem Schwimmen ging ich noch schnell in den See um mich kurz abzukühlen, und so meinen Körper richtig zu wecken, damit ich den Start ja nicht verschlafe.

Nach dem Rennen (dass mich sehr gebraucht hat) ging ich noch schnell mit ein paar anderen Turmspringen. Danach mussten wir leider schon wieder gehen, aber es hat sehr viel Spass gemacht, und ich werde wie oben schon erwähnt nächstes Jahr wieder dabeisein. (Ausser ich wäre krank, oder ich hätte noch etwas Wichtigeres los)

Simon Bähler

---

## Bikerennen

Bei wunderschönem Wetter fand auch dieses Jahr wieder das Sommercup Bikerennen auf der Thuner Allmend statt. Die lustige Schar NSK-ler von jung bis alt ist wild entschlossen, um die begehrten Punkte zu fighten. Die einen nehmen den abwechslungsreichen Parcours mit High-Tech Bikes, ausgerüstet mit Scheibenbremsen, in Angriff, während andere mit dem Alltagsrad, versehen mit Einkaufskorb, demonstrierten, dass das Mitmachen doch vor dem Gewinnen kommt. Ausrüstung hin oder her, alle fuhren wie die Irren über den interessanten Rundkurs. Auch packende Duelle fanden statt. So z.B. um die Positionen 221 und 222. Hier konnte man sehr schön beobachten, welche Rolle das Material wirklich spielt. Johnny, ausgerüstet mit 0 cm Federweg, fuhr gegenüber seinem direkten Konkurrenten Berthi, auf den Wegpassagen jeweils einen Vorsprung von 2.31 m raus. Berthi hingegen konterte mit seinen 12 cm Federweg immer auf den extrem steilen Abfahrten mit 2.32 m. Im Ziel ging das Duell mit 5 cm Vorsprung für Berthi aus. Quiz-Frage: wie viele Runden wurden überhaupt gefahren? Danke an die Organisatoren und see you next year.

Bernie

## **Bike- und Velotour**

Am Sonntag dem 20. August 2000, bei schönstem aber auch heissem Wetter starteten die rund 20 Velofreunde kurz nach 9 Uhr beim Bahnhof Thun. Die Biker folgten der Pace von Tömu Richtung Möntschelealp und das Gruppeto um Hebu machte sich auf in Richtung Westamt. Nach einer gemütlichen Fahrt über Allmendingen und Zwiselberg nach Amsoldingen, dem Übeschisee entlang bis Längenbühl und an die Gürbe genossen wir ein erfrischendes Fussbad. Nach diesem Rast, setzten wir unsere Fahrt in Richtung Blumenstein fort, wo wir um halb zwölf wieder auf die Biker treffen sollten. Beim plaudern im Restaurant Bären gesellte sich schliesslich auch noch Ueli Schlatter zu uns, nachdem auch die Offroader aus der Höhe zu uns gefunden hatten. In vereinzelt Gruppen fuhr der Grossteil nach dem Abstecher in Blumenstein zurück nach Thun, wo sich die heitere Schar nach und nach verabschiedete.

Lukas

---

## **Minigolf**

Der Wetterbericht lautete nicht gerade günstig für diesen Donnerstag, dem 31. August 2000; ich machte mich auf einen sanften Landregen gefasst. So schlimm wäre das nicht gewesen, denn schliesslich sind wir alle allwettertauglich, ausserdem hatten letztes Jahr 11 Teilnehmer und 8 Teilnehmerinnen bei Nieselregen feststellen können, dass sich Minigolf problemlos auch auf nasser Bahn spielen lässt. Wegen des Aquaplanings musste der Ball nur etwas kräftiger geschlagen werden.

Diese Jahr blieb es aber nun trocken. Ob es wohl darauf zurückzuführen ist, dass sich 10 Teilnehmerinnen und 17 Teilnehmer – also 8 mehr als im Vorjahr – in Heimberg einfanden? Oder hängt es mit dem neuen, kompakteren Sommercup zusammen? Wie dem auch sei, jedenfalls hat der Anlass wieder Spass gemacht. Ich freue mich schon aufs nächste Jahr!

Herbert Graf

---

## **NSK Leichtathletik**

Am 8. September 2000 fand auf der Sportanlage Hünibach der traditionelle Leichtathletikwettkampf statt. So kurz vor Olympia 2000 waren natürlich alle froh, noch einmal einen Formtest unter Wettkampfbedingungen absolvieren zu können.

Nicht Selektionierte versuchten noch die Limiten im letzten Moment zu erreichen. Viel fehlte wirklich nicht (im 100 m-Lauf fehlten nur etwa 3 Sekunden, im Weitsprung ca. 2 m und im 1000 m-Lauf hätte es vielleicht sogar gereicht, wenn die Rundenzählung funktioniert hätte).

Aber trotz der verpass(tz)ten Limiten war es einmal mehr ein gelungener Sommercup-Plausch-Anlass.

Es wäre schön, wenn sich nächstes Jahr noch mehr Sportler/Innen und nicht Sportler/Innen beteiligen würden. Dem Alter sind keine Grenzen gesetzt, waren doch Teilnehmer mit Jahrgängen zwischen 1937 und 1990 am Start.

Besten Dank an Herbert Graf für die tolle Organisation.

Hansjürg Graber

---

## Niesenlauf

Der erste Blick aus dem Fenster, was sehen wir da? Ein Sonntag (10.09.00) wie kein anderer! Die Sonne zeigte sich von ihrer besten Seite, der Himmel wolkenlos und die Lust zum Wandern oder zum Laufen packte uns nochmals mehr. Um 9.00 Uhr fanden sich nur gerade 3 NSK-ler in Mühlenen ein. Kurz nachdem Christian Dolder den Niesenlauf in Angriff nahm, startete auch ich in Richtung Berghöhe. Esther (noch etwas gekennzeichnet vom Jungfrau-Marathon) fuhr mit Anita bis zur Mittelstation und wanderten von dort aus. Nicht zu vergessen ist die kleine Carina, die munter und fröhlich gemeinsam mit Eveline das „Bähndli“ nahm. Während die Anderen am schwitzen waren, warteten Carina und Eveline auf den ersten Läufer (Christian Dolder), kurz nach ihm trafen auch Esther und Anita bei uns ein. Von Weitem waren die Beiden kaum erkennbar unter den vielen Bergwanderer. Denn bei so schönem Wetter zog es so manchen Wanderer oder Geniesser auf den Niesen. Nach

1h 58 traf auch ich schweissgebadet bei den Andern ein. Als wir alle gemeinsam zum Restaurant liefen sahen wir die REGA, die auf dem Niesenspitz zum landen kam. Also Langeweile war an diese Tag nicht auf dem Programm!!!

Thomas

---

## Grand Prix von Strättligen

Auch dieses Jahr erbrachten die Läufer wieder top Leistungen. Zwar hinkte die Teilnehmerzahl gegenüber dem letzten Jahr leicht hinterher, dafür wurden die erzielten Zeiten der Teilnehmer stark verbessert. Der Rundkurs war auch dieses Mal wieder sehr selektiv und verlangte von den Läufern eine ebenso gute Steigkondition wie eine starke Abfahrtstechnik. Nach dem Start beim Laufftreff in Strättligen viel das Terrain nach vorne ab und mündete in einer kurzen flachen Strecke, unter der Autobahn durch und hinein in die Gegensteigung. Über die unbefestigte Strasse führte einem der Kurs auf den Scheitelpunkt, ehe die Route langgezogen sich wieder der Autobahn näherte, über diese übersetzte und schliesslich noch ein flaches Stück bis zum Durchlauf oder zum Ziel folgte. Diese etwa 2 km und das hoch angeschlagene Tempo fühlten manchem auf den Zahn, aber jeder gab sein Bestes, stürzte sich mit verbissener Mine ins Ziel und kann sich einen Sieger nennen.

Lukas

# Veranstaltungen

## Freitagstraining in Hünibach, Winter 2000/2001

Vom 27. Oktober 2000 bis spätestens zum 6. April 2001 (je nach Interesse) werden wir jeweils von 18.45 bis 20.15 Uhr ein allgemeines Plausch- und Fitnessstraining in der oberen Turnhalle der Schulanlage Hünibach durchzuführen.

Letzten Winter hat sich folgendes Programm bewährt:

- 10 min. individuelles Einlaufen, dem eigenen „Bobo“ angepasst
- 20 min „Bänklischutte“
- 30 min Fitnessstraining
- 20 min „Bänklischutte“
- 10 min Dehnen

Das Training, vor allem der Fitnesssteil, wurde professionell geleitet von Daniel von Rütte. An den Trainings nahmen bis zu 14 Bewegungshungrige teil, die meisten im reiferen Alter, aber fit.

Im kommenden Winter planen wir das Training in derselben Form wieder aufzunehmen. Es ist offen für weitere Interessenten. Das Programm richtet sich nach den Bedürfnissen der Beteiligten. Es ist natürlich allen offen, einfach mal vorbeizuschauen.

Um die Klubkasse zu entlasten, haben wir letztes Jahr beschlossen, dass die Teilnehmer dem NSK Thun einen Gönnerbeitrag entrichten, dessen Höhe sich nach der Anzahl besuchter Trainings richtete. Dieser Beitrag wird benötigt, da die Gemeinde Hilterfingen von einem auswärtigen Klub für eine Wintersaison ein Entgelt von 400.- Fr. einfordert.

Nach dem Training lassen wir uns jeweils noch gemütlich in einem „Beizli“ nieder. Vor Weihnachten und zum Saisonabschluss vor Ostern genehmigen wir uns jeweils auch noch ein gemeinsames Abendessen in einem renommierten Restaurant in der weiteren Umgebung.

Nun habe ich euch hoffentlich genug Appetit (aufs Training) gemacht.

Bis bald in der Halle Hünibach!

Herbert Graf

---

## Informationsabend 2000

**(inklusive Rangverkündigung Sommercup 2000)**

Datum: Mittwoch, 1. November 2000 um 18.30 Uhr

Ort: Bäcker Café zum Stöckli, Frutigenstr. 16, 3600 Thun (Denner-Gebäude)

- Programm: 18.30 Uhr **Informationen betreffend Wettkämpfe und Schneetrai-  
ning im Winter 2000/2001** (u.a. Besprechung  
Wettkampfkalender)  
Referent: Felix Tschumi, Chef Leistungssport.
- 19.30 Uhr **Wachstheorie**  
Referent: Fredy Grossen, Grossen-Sport, Kandersteg  
**Information über den BOSV**  
Referent: Dr. Matthias Strupler

**Dieser Infoabend ist für sämtliche JO (Jahrgang 1985 und jünger) sowie JuniorInnen (Jahrgang 1981 bis 1984) OBLIGATORISCH**  
Jo erscheinen in Begleitung ihrer Eltern

---

## Einkaufstag

Auch dieses Jahr haben die Mitglieder des NSK Thun wieder die Möglichkeit an einem Einkaufstag bei Grossen-Sport in Kandersteg sich für den Winter mit Neuheiten einzudecken. Der Einkaufstag findet am Dienstag, dem 7. November 2000, statt. Grossen-Sport gewährt auf sämtlichen Artikel am besagten Tag 20 % Rabatt. Als „Ausweis“ zum Bezug der verbilligten Ware gilt dieses Klub Info: Ausgabe Nr. 2 00/01.  
Der NSK Thun freut sich auf eine zahlreiche Beteiligung.

---

## 28. Klubrennen des NSK Thun

- Datum: Dienstag, 2. Januar 2001
- Ort: Kandersteg, Hotel des Alpes
- Startnummern: ab 09.00 Uhr im Startgelände
- Start: 10.00 Uhr, Massenstart für alle Kategorien auf der Müllermatte.
- Technik: Klassische Technik  
Da das Klubrennen in dieser Saison in der klassischen Technik durchgeführt wird, offeriert uns unser Inserent "Grossen-Sport" Kandersteg folgendes Angebot:  
**Wer nur über geringe Kenntnisse über das Skiwachsen hat, darf seine Skis am 2. Januar GRATIS zum Wachsen bringen!**

Kategorien:	Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen / Herren JO Mädchen / Knaben Plausch	
Distanzen:	Klubmitglieder, Gönner, Gäste Herren, Junioren	7,5 – 15 km
	Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen, Juniorinnen	5 – 7,5 km
	JO Mädchen / Knaben	3 – 5 km
	Offen Kurz	2 – 3 km
Startgeld:	Klubmitglieder / Gönner	Fr. 15.-
	Gäste	Fr. 20.-
	sämtliche JO	Fr. 10.- / 15.-
Besonderes:	Im Anschluss an das Klubrennen wird ein K.O. – Sprint durchgeführt, wie er im letzten Jahr ausgetragen wurde. Es treten alle Kategorien (ausser Offen Kurz) an! Pro Kategorie können 2, 4, 8 oder maximal 16 zum Sprint antreten.	
Preise:	Heimberger Keramik für alle. Wanderpreise für die Klubmeister. <b>Spezialpreise im K.O. – Sprint!</b>	
Anmeldung:	schriftlich, telefonisch oder im Training bei: Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69	

## Langlauf Weekend Engstligenalp 2000

Unterkunft:	Berghotel Engstligenalp	
Trainer:	Thomas Brügger, Esther Tschumi, Felix Tschumi und weitere, je nach Anmeldungen.	
Besammlung:	Samstag, 18.11.00, <b>09.15 Uhr</b> beim Berghotel Engstligenalp	
Programm:	Samstag, 18.11.00, Vormittag (10:00 – 12:00 Uhr) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skatingtechnik (Grund- und Wettkampfformen) in kleinen Gruppen</li> <li>- freies Laufen (Korrektur durch Trainer)</li> </ul>	
	Samstag, 18.11.00, Nachmittag (14:00 – 16:30 Uhr) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skatingtechnik (Grund- und Wettkampfformen) in kleinen Gruppen</li> <li>- freies Laufen (Korrektur durch Trainer)</li> </ul>	

- Samstag, 18.11.00, Abend
  - Video (Technikfilm)
  - gemütliches Beisammensein
  -
- Sonntag, 19.11.00, Morgen (09.30 – 12:00 Uhr)
  - Technikschiilung in klassischer oder freier Technik.
  - freiwillige Technikschiilung oder freies Laufen
  -
- Sonntag, 19.11.00, ca. 12.00 Uhr
  - offizielles Ende des Weekends (Treffpunkt bei Loipe für Foto)
  - individuelle Heimreise

Kosten: Klubmitglieder / Gönner: Fr. 80.- / Kinder unter 16 Jahren: Fr. 40.-.  
 Familien bezahlen für maximal zwei Kinder.  
 für Hotelzimmer: Aufpreis Fr. 20.- pro Person  
 nicht Klubmitglieder / Gönner: Aufpreis Fr. 20.- pro Person  
 In diesem Preis inbegriffen sind:
 

- Mittagessen am 18.11.00
- Nachtessen am 18.11.00
- Frühstück am 19.11.00
- Übernachtung
- Unterricht

 nicht inbegriffen:
 

- Fahrt mit der Luftseilbahn.

Anmeldung: bis **Montag, 6. November 2000** an Felix Tschumi, mündlich, per Tel: 033/675 20 69 oder e-mail: felix.tschumi@bluemail.ch

Durchführung: Bei schlechten Schneebedingungen muss der Anlass abgesagt werden. Auskunft über die Durchführung gibt ☎ 0900 55 60 30 (Code 13850) ab Freitag, 17.11.2000, 20:00 Uhr.

Tipp: Pro Person stehen zwei Woldecken zur Verfügung. Ev. Schlafsack mitnehmen.

Bahnreisende: Öffentliche Verkehrsmittel fahren wie folgt:

Bern ab	07:22	09:22	11:22
Thun ab	07:43	09:43	11:43
Spiez ab	07:56	09:56	11:56
Frutigen an	08:07	10:07	12:07
Frutigen ab	08:15	10:15	12:15
Adelboden Oey an	08:35	10:35	12:35
Adelboden Oey ab	08:43	10:43	12:43
Unter dem Birg an	08:58	10:58	12:58

**Billette sind nach Adelboden Unter dem Birg resp. Adelboden Oey zu lösen.**

Auf zahlreiche Teilnahmen freuen sich alle!

Nordischer Skiklub Thun

### **3. Nacht – Américaine**

Datum: Freitag, 12. Januar 2001  
Ort: Nachtloipe Kandersteg, Hotel des Alpes  
Startnummern: ab 18:00 Uhr im Startgelände  
Start: 18:50 Uhr, Start JO  
19:30 Uhr, Start Erwachsene  
Technik: Freie Technik  
Kategorien: Damen, Juniorinnen / Herren, Junioren  
JO Mädchen / Knaben  
Plausch  
Distanzen: Herren, Junioren je 8 Runden à ca. 1 Km  
Damen, Juniorinnen je 5 Runden à ca. 1 Km  
JO Mädchen / Knaben je 2 Runden à ca. 1 Km  
Plausch je 3 Runden à ca. 1 Km  
Startgeld: Damen, Juniorinnen / Herren, Junioren Fr. 10.- pro Team  
JO Mädchen / Knaben gratis  
Plausch Fr. 10.- pro Team  
Anmeldung: telefonisch oder im Training bei:  
Felix und Esther Tschumi – Brügger, ☎ 033 / 675 20 69.

## ***LL-Training***

### **Training für Erwachsene**

Nachdem in der letzten Saison bereits LL-Trainings für Erwachsene angeboten und diese Möglichkeit auch rege benutzt wurde, bietet der NSK Thun auch diesen Winter wieder solche Trainings an.

Datum: Samstag, 16. Dezember 2000; Samstag 13. Januar 2001  
Trainingszeit: 13:45 – 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Hotel des Alpes  
Auskunft: Esther und Felix Tschumi, Tel: 033 / 675 20 69

Angesprochen sind alle Erwachsenen Klubmitglieder und Gönner des NSK Thun. Auch deren Bekannte, Kollegen und Freunde sind eingeladen. Nach Möglichkeit werden drei Stärkegruppen gebildet. Die Leiter freuen sich auf eine grosse Teilnehmerschar!

# Training für JO und JuniorenInnen

Datum: Samstags: 11. / 25. November 2000  
2. / 9. / 16. Dezember 2000  
13. / 20. / 27. Januar 2001  
Mittwochs: 6. / 13. / 20. Dezember 2000  
10. / 17. / 24. / 31. Januar 2001  
Trainingszeit: 13:45 – 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Hotel des Alpes  
Auskunft: Esther und Felix Tschumi, Tel: 033 / 675 20 69

Angesprochen sind alle aktiven Jungs und Mädchen, die zusammen auf der Loipe Spass haben wollen Spiel und Freude sind garantiert .Die ambitionierten Läufer werden in Stärkegruppen zusammengefasst und absolvieren ein vielseitiges, lehrreiches Training mit viel Abwechslung. Der NSK Thun hofft so, möglichst allen ein auf sie zugeschnittenes Schneetraining anbieten zu können und wünscht sich viele Teilnehmer.

## Sommercup 2000

### 1. Disziplin – Schwimmen

Donnerstag, 17.08.00

Rang / Name / Vorname	Distanz [m]	Cup-Punkte
<b>Mädchen bis 1985</b> (2:00 min Schwimmen)		
1. Bär Seraina	102	100
2. Graber Melissa	84	80
3. Graber Vanessa	71	60
<b>Knaben bis 1985</b> (4:00 min Schwimmen)		
1. Bähler Simon	189	100
2. Gerber Steve	168	80
<b>Damen 1984 bis 1961</b> (8:00 min Schwimmen)		
1. Tschumi Esther	435	100
<b>Damen ab 1960</b> (8:00 min Schwimmen)		
1. Brügger Anita	345	100
2. Zumbach Esther	301	80
3. Annemarie Bähler	300	60

**Herren 1984 bis 1961** (10:00 min Schwimmen)

1. Bähler Lukas	514	100
2. Kunz Bernhard	512	80
3. Tschumi Felix	431	60
4. Graber Hansjürg	417	50
5. Brügger Thomas	379	45

**Herren ab 1960** (10:00 min Schwimmen)

1. Thierstein Christoph	563	100
2. Graber Paul	485	80
3. Perrin Jean Marc	477	60
4. Brügger Ueli (Hilterfingen)	410	50
5. Brügger Ueli (Thun)	390	45
6. Morf Peter	381	40
7. Zumbach Jacques	318	36
8. Graf Herbert	312	32

---

**2. Disziplin - Inline-Race****Samstag, 19.08.99**

Rang / Name / Vorname	1. Runde	2. Runde	3. Runde	Cup-Punkte
-----------------------	----------	----------	----------	------------

---

**Mädchen bis 1985** (1 Runde à 3.605 Km = 3.605 Km)

1. Bär Seraina	08:49.37			100
----------------	----------	--	--	-----

**Damen 1984 bis 1961** (2 Runden à 3.605 Km = 7.210 Km)

1. Tschumi Esther	08:10.82	16:38.33		100
2. Kiener Simone	09:02.01	18:11.26		80

**Damen 1960 und älter** (2 Runden à 3.605 Km = 7.210 Km)

1. Zumbach Esther	10:32.41	21:19.49		100
2. Brügger Anita	10:53.89	21:41.90		80
3. Bähler Annemarie	12:41.98	24:58.42		60

**Knaben bis 1985** (1 Runde à 3.605 Km = 3.605 Km)

1. Bähler Simon	08:40.75			100
-----------------	----------	--	--	-----

**Herren 1984 bis 1961** (3 Runden à 3.605 Km = 10.815 Km)

1. Brügger Thomas	06:55.12	14:11.29	21:30.97	100
1. Bär Ivo	06:56.44	14:11.07	21:30.97	100
3. Bähler Lukas	06:55.51	14:12.72	21:54.86	60
4. Brügger Beat	06:56.06	16:42.11	26:18.56	50
5. Tschumi Felix	08:34.65	17:40.55	26:49.26	45

6. Kiener Peter	09:03.05	18:13.51	27:20.46	40
7. Graber Hansjürg	08:58.44	17:18.69	28:29.78	36

**Herren ab 1960** (3 Runden à 3.605 Km = 10.815 Km)

1. Graber Paul	06:54.79	13:40.42	20:48.42	100
2. Thierstein Christoph	06:55.67	13:40.25	20:51.04	80
3. Schaffer Ewald	08:16.42	17:13.92	26:16.14	60
4. Bär Max	08:50.47	18:04.89	27:19.80	50
5. Dolder Christian	09:01.02	18:19.01	27:21.34	45
6. Brügger Ueli	08:39.71	18:07.91	27:43.69	40
7. Bähler Hansjürg	10:54.71	21:45.19	32:39.96	36

### 3. Disziplin – Bikerennen

Donnerstag, 24.08.00

Rang / Name / Vorname	Zeit			
<b>Mädchen bis 1985</b>				
1. Benz Regula	10:08,19			100
2. Bär Seraina	10:22,85			80
3. Graber Melissa	12:03,26			60
<b>Damen 1984 bis 1961</b>				
1. Tschumi Esther	Einlauf			100
<b>Damen ab 1960</b>				
1. Brügger Anita	Einlauf			100
<b>Knaben bis 1985</b>				
1. Lüthi Stefan	08:14,66			100
2. Steiner Richi	08:53,27			80
3. Gerber Philipp	08:54,15			60
4. Imhof Silvio	09:24,30			50
5. Aebersold Benjamin	09:53,14			45
6. Studer Urs	09:56,82			40
7. Kropf Benjamin	10:02,92			36
8. Imhof Marco	11:27,34			32
9. Wiedmer Ciril	12:40,11			28
<b>Herren 1984 bis 1961</b>				
1. Bär Ivo	19:23,60			100
2. Bähler Lukas	20:04,08			80
3. Eggimann Pascal	20:18,30			60

4. Allenbach Ursula	20:35,49	50
5. Tschumi Felix	20:56,31	45
6. Simon Bähler	21:00,21	40
7. Graber Hansjürg	21:20,01	36
8. Kunz Bernhard	Einlauf	32
9. Brügger Thomas	Einlauf	28
10. Buschor Gabi	23:05,55	24

#### **Herren ab 1960**

1. Graber Paul	20:17,01	100
2. Perrin Jean Marc	Einlauf	80
3. Morf Peter	Einlauf	60
4. Dolder Christian	Einlauf	50
5. Brügger Ueli (Hilterfingen)	Einlauf	45
6. Graf Herbert	Einlauf	40

#### **Bemerkungen:**

Leider gingen die elektronischen Zeiten der 1. Serie bei der Auswertung verloren. Die Rangierung wurde nach dem Einlauf der Fahrer rekonstruiert.

## **4. Disziplin – Minigolf**

**Donnerstag, 31.08.00**

Rang / Name / Vorname	Anzahl Versuche	Cup-Punkte
-----------------------	-----------------	------------

#### **Mädchen bis 1985**

1. Ebinger Xenia	67	100
2. Bär Seraina	69	80
3. Graber Melissa	71	60
4. Graber Vanessa	76	50

#### **Damen 1984 bis 1961**

1. Stettler Marion	48	100
2. Tschumi Esther	60	80
3. Zumbach Liliane	65	60
4. Ebinger Isabel	73	50

#### **Damen ab 1960**

1. Zumbach Esther	62	100
2. Brügger Anita	69	80

#### **Knaben bis 1985**

1. Bähler Simon	47	100
-----------------	----	-----

### Herren 1984 bis 1961

1. Graber Hansjürg	43	100
2. Brügger Beat	45	80
2. Kunz Bernhard	45	80
4. Bähler Lukas	50	50
4. Brügger Thomas	50	50
6. Tschumi Felix	54	40

### Herren ab 1960

1. Bähler Hansjürg	39	100
2. Graf Herbert	41	80
3. Thierstein Christoph	49	60
4. Brügger Ueli (Hilterfingen)	51	50
5. Zumbach Jacques	52	45
6. Graf Peter	53	40
7. Graber Paul	54	36
8. Schlatter Ueli	57	32
9. Morf Peter	60	29
10. Bär Max	61	26

---

## 5. Disziplin - Leichtathletik

Freitag, 08.09.00

Name / Vorname	Sprint 80 / 100m	Sprung Weite	Stoss 3 / 4 kg	Lauf 1000m	Punkte Total / Cup
----------------	---------------------	-----------------	-------------------	---------------	-----------------------

### Mädchen bis 1985

1. Graber Melissa	13.91 <b>36</b>	3.34 <b>44</b>	3.27 <b>17</b>	1.	<b>97</b> 100
2. Bär Seraina		3.80 <b>56</b>	5.47 <b>43</b>	2.	<b>99</b> 80
3. Graber Vanessa	14.18 <b>33</b>	2.90 <b>32</b>	3.38 <b>19</b>	3.	<b>84</b> 60

### Damen 1984 bis 1961

1. Tschumi Esther	15.62 <b>32</b>	3.49 <b>20</b>	6.44 <b>19</b>	1.	<b>71</b> 100
-------------------	-----------------	----------------	----------------	----	---------------

### Damen ab 1960

1. Bähler Annemarie	17.80 <b>05</b>	3.34 <b>15</b>	6.83 <b>24</b>	2.	<b>44</b> 100
2. Brügger Anita	17.99 <b>03</b>	2.72 <b>01</b>	5.21 <b>16</b>	1.	<b>9</b> 80
3. Dolder Marianne	22.40 <b>01</b>	2.00 <b>01</b>	4.75 <b>01</b>		<b>3</b> 60
4. Bär Therese	<b>00</b>	<b>00</b>	4.76 <b>01</b>		<b>1</b> 50

### Knaben bis 1985

1. Bähler Simon	11.67 <b>63</b>	3.66 <b>52</b>	6.86 <b>57</b>	1.	<b>172</b> 100
-----------------	-----------------	----------------	----------------	----	----------------

### Herren 1984 bis 1961

1. Bähler Lukas	12.70 <b>61</b>	5.40 <b>61</b>	8.72 <b>40</b>	1.	<b>162</b>	100
2. Graber Hansjürg	15.01 <b>28</b>	4.15 <b>32</b>	8.71 <b>40</b>	2.	<b>100</b>	80
3. Tschumi Felix	14.58 <b>34</b>	4.41 <b>38</b>	10.21 <b>52</b>	3.	<b>124</b>	60

### Herren ab 1960

1. Morf Peter	14.34 <b>37</b>	4.70 <b>45</b>	8.80 <b>40</b>	3.	<b>122</b>	100
2. Thierstein Christoph	15.81 <b>19</b>	3.97 <b>27</b>	8.33 <b>36</b>	1.	<b>82</b>	80
3. Bähler Hansjürg	15.20 <b>26</b>	3.87 <b>24</b>	8.01 <b>34</b>	2.	<b>84</b>	60
4. Graf Herbert	14.91 <b>30</b>	3.98 <b>27</b>	7.05 <b>25</b>	4.	<b>82</b>	50
5. Dolder Christian	16.18 <b>16</b>	3.59 <b>17</b>	7.68 <b>31</b>	5.	<b>64</b>	45
6. Graf Peter	<b>00</b>	<b>00</b>	8.63 <b>39</b>		<b>39</b>	40

### Bemerkungen:

Obwohl bei dem 1000 m Lauf keine Zeiten gestoppt wurden, konnte mit Hilfe der Abstände zwischen den Läuferinnen und Läufern trotzdem eine gerechte Rangliste erstellt werden. Für Details kontaktiere man den Organisator Herbert Graf. Danke für euer Verständnis.

---

## 6. Disziplin - Geländelauf

Donnerstag, 14.09.00

Name / Vorname	Laufzeit	Cup-Punkte
<b>Mädchen bis 1985</b>		
<b>(1 Runde à 2 Km = 2 Km)</b>		
1. Bär Seraina	09:48	100
2. Graber Melissa	10:30	80
3. Graber Vanessa	14:25	60
<b>Damen 1984 bis 1961</b>		
<b>(2 Runden à 2 Km = 4 Km)</b>		
1. Tschumi Esther	17:30	100
<b>Damen ab 1960</b>		
<b>(2 Runden à 2 Km = 4 Km)</b>		
1. Brügger Anita	20:04	100
2. Dolder Marianne	23:05	80
<b>Knaben bis 1985</b>		
<b>(1 Runde à 2 Km = 2 Km)</b>		
1. Bähler Simon	08:20	100
<b>Herren 1984 bis 1961</b>		
<b>(3 Runden à 2 Km = 6 Km)</b>		
1. Bähler Lukas	21:32	100
2. Bär Ivo	21:34	80
3. Graber Hansjürg	23:02	60
4. Brügger Thomas	27:31	50

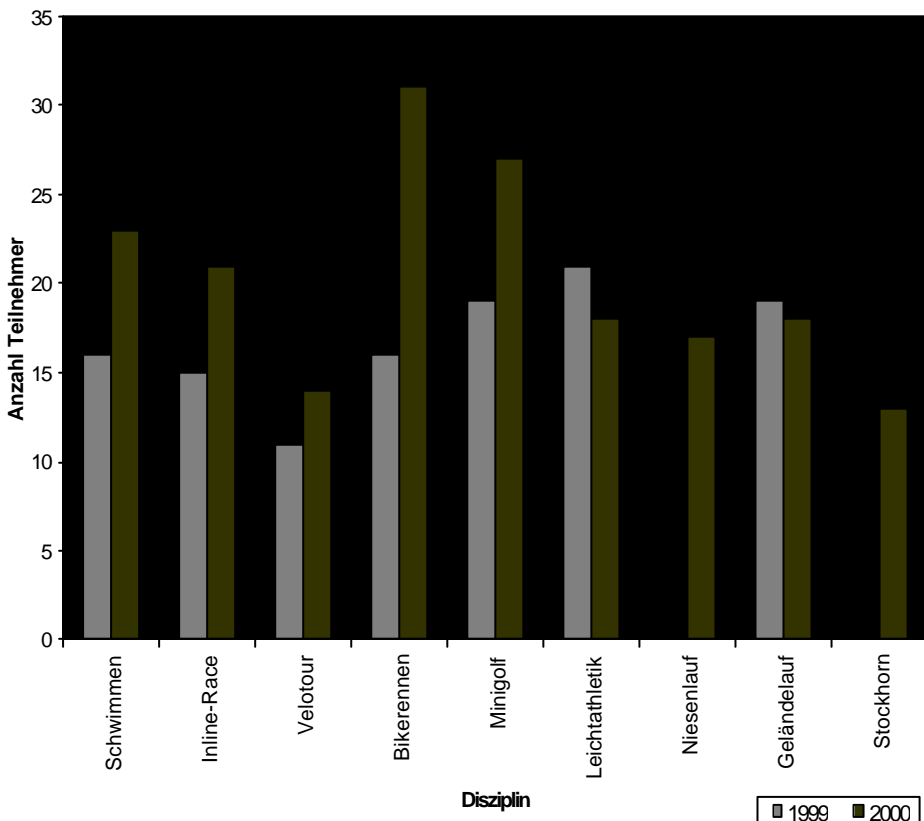
## Herren ab 1960

(3 Runden à 2 Km = 6 Km)

1. Bähler Hansjürg	22:25	100
2. Graber Paul	24:39	80
3. Morf Peter	25:03	60
4. Graf Herbert	25:11	50
5. Dolder Christian	27:24	45
6. Tschumi Walter	28:43	40

---

## Teilnehmervergleich



# Schlussrangliste

Rang	Name	Schwimmen	Inline-Race	Velotour	Bikerennen	MInigolf	Leichtathletik	Niesenlauf	Geländelauf	Stockornwanderun	Total
<b>Mädchen 1985 und jünger</b>											
1	Bär Seraina	100	100	20	80	80	80		100		<b>560</b>
2	Graber Melissa	80			60	60	100		80		<b>380</b>
3	Graber Vanessa	60				50	60		60		<b>230</b>
4	Ebinger Xenia			20		100				20	<b>140</b>
5	Benz Regula				100						<b>100</b>
<b>Damen 1961 bis 1984</b>											
1	Tschumi Esther	100	100		100	80	100	20	100	20	<b>620</b>
2	Stettler Marion					100					<b>100</b>
3	Ebinger Isabel			20		50				20	<b>90</b>
4	Kiener Simone		80								<b>80</b>
5	Zumbach Liliane					60					<b>60</b>
6	Sargenti Ruth							20			<b>20</b>
6	Utiger Eveline							20			<b>20</b>
<b>Damen 1960 und älter</b>											
1	Brügger Anita	100	80	20	100	80	80	20	100	20	<b>600</b>
2	Zumbach Esther	80	100			100					<b>280</b>
3	Bähler Annemarie	60	60				100				<b>220</b>
4	Dolder Marianne						60		80	20	<b>160</b>
5	Bär Therese						50				<b>50</b>
6	Berchten Elsbeth									20	<b>20</b>
6	Hofmann Edith									20	<b>20</b>
6	Schibler Marlies							20			<b>20</b>
<b>Knaben 1985 und jünger</b>											
1	Bähler Simon	100	100			100	100		100		<b>500</b>
2	Gerber Steve	80							60		<b>140</b>
3	Lüthi Stefan				100						<b>100</b>
4	Steiner Richi				80						<b>80</b>
5	Gerber Philipp				60						<b>60</b>
6	Imhof Silvio				50						<b>50</b>
7	Aebersold Benjamin				45						<b>45</b>
8	Studer Urs				40						<b>40</b>



# Die 12 Bausteine zum Erfolg

## Grundlagen für einen erfolgreichen Nachwuchs-Leistungssport

### Einleitung

Der Schweizer Sport lebt in über 27'000 aktiven Sportvereinen. Diese leisten einen unschätzbaren Beitrag zu einer aktiven Freizeitgestaltung und zur Gesundheitsförderung von 3.2 Mio. Menschen. Bewegungsarmut ist im Erwachsenenalter weit verbreitet und gilt als höchster Risikofaktor in Bezug auf Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Herzinfarkt etc.). Nach dem Motto „Vorbeugen ist besser als Heilen“, sollten Kinder und Jugendliche Bewegung und Sport als etwas positives und Freudvolles erleben können und nach Möglichkeit ein Leben lang in Bewegung bleiben. In innovativen Vereinen sind Kinder und Jugendliche an den Vereinsaktivitäten mitverantwortlich beteiligt und prägen einen wesentlichen Teil des sozialen Zusammenlebens. Dieses soziale Wohlbefinden bildet auch die Basis für die erfolgreiche Leistungs- und Spitzensportförderung in den Schweizer Vereinen und Verbänden.

In der Schweiz bekennt man sich zur Begabtenförderung in allen kulturellen Bereichen. Sportlich talentierte Kinder und Jugendliche sollen ihre besonderen Begabungen und Neigungen entfalten können. Unser primäres Ziel ist jedoch nicht der Erfolg um jeden Preis. Ethisch vertretbarer Nachwuchssport mit Kindern darf sich nicht nur an der biologischen Leistungsgrenze, dem biologisch Machbaren orientieren. Die pädagogische, entwicklungspsychologische und medizinische Verantwortung muss den Nachwuchsleistungssport in der Schweiz prägen.

Nachwuchstraining unterscheidet sich grundsätzlich von Hochleistungstraining. Es muss einen perspektivischen Charakter aufweisen. In seinem Verlauf werden Leistungsvoraussetzungen für die weitere sportliche Entwicklung geschaffen. Es ist nicht das primäre Ziel, die mögliche sportliche Höchstleistung im jeweiligen Alter anzustreben. Langfristige Ziele stehen stets im Vordergrund einer verantwortungsbewussten Nachwuchsförderung und bilden den Grundstein für zukünftige Erfolge im Spitzensport. Die Nachwuchsförderung lag bisher vorwiegend in den Händen der einzelnen Sportverbänden. Einige Verbände haben aus dieser Situation beachtliches geschaffen. Es existieren punktuell ausgezeichnete Nachwuchsförderungsstrukturen. Andere Verbände zeigen sich mit dieser grossen Verantwortung eher überfordert. Diese Umstände wurden von verschiedenen Seiten erkannt. Auch das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS), sowie „Jugend und Sport“ (J+S) mit seinen neuen Förderungsstrukturen unterstützen den SOV in einer gesamtschweizerischen Nachwuchsförderung. Der SOV sieht in der Nachwuchsförderung eine klare Führungsaufgabe und unterstützt die Verbände ideell, konzeptionell und finanziell in ihrer Nachwuchsarbeit.

Nachfolgend werden die ersten Bausteine und ihre Betreuer des NSK Thun's vorgestellt:

## **Baustein 2: Spitzensport und Schule**

### **Info**

Die Grundlagen für eine spätere Leistungskarriere werden bereits im Schul- oder gar Vorschulalter gelegt und die Etappen des Nachwuchsleistungssports 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 des Betreuers**

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

## **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  
Résidence Schweizerhof  
3718 Kandersteg  
Tel Privat: 033 / 675 20 69  
Tel Geschäft: 033 675 83 83  
e-mail: felix.tschumi@bluemail.ch

### **Angebot des Betreuers**

Schnupperkurse für Kinder und Jugendliche. Gezielte Werbeaktionen an der Loipe in Kandersteg.

## **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 des Betreuers**

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 Zuverfügung Stellung von Sportanlagen für den Verein.

### **Betreuer**

Graber Hansjürg

Hauswart

Hallerstrasse 28

3604 Thun

Tel Privat: 033 / 334 80 48

Tel Geschäft: dito

### **Angebot des Betreuers**

Mithilfe bei der Suche nach Trainingslokalitäten / 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 der Betreuerin**

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 des Betreuers**

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

Weiteres Informationsmaterial ist zu Beziehen über den SOV oder über die Bezugsperson im NSK Thun:

Schweizerischer Olympischer Verband  
Nachwuchsförderung  
Postfach  
3000 Bern 32  
Tel: 031 / 359 71 11  
Internet: [www.swiss-sport.ch](http://www.swiss-sport.ch)  
e-mail: [swissolympic@swiss-sport.ch](mailto:swissolympic@swiss-sport.ch)

Felix Tschumi  
Résidence Schweizerhof  
3718 Kandersteg  
Tel: 033 / 675 20 69  
Internet: [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)  
e-mail: [ftschumi@bluewin.ch](mailto:ftschumi@bluewin.ch)

## *Sommersport*

### **Panorama - Bergrennen Grindelwald – Männlichen im Regen**

Es gehört beinahe schon zur Tradition des Sommers, dass sich jeweils am Start des internationalen Panorama - Bergrennens in Grindelwald - Grund diverse NSK-Mitglieder die Hände reichen zur Begrüssung und sich darüber ärgern, dass sie an diesem wunderschönen Rennen nicht eine Klubstaffel angemeldet haben, und zwar nur mangels vorgängiger Absprache.

Um dieses Ärgernis im laufendem Jahr zu verhindern, hat mich Gerber Hans noch vor den Sommerferien angefragt, ob wir eben dieses Jahr nicht eine Staffel, bestehend aus einem Läufer, einem Biker und einem Rollskiläufer bilden möchten. Da wir so bereits zu zweit waren ( Biker und Läufer ), ging es also nur noch darum, einen Rollskiläufer zu suchen. Wenn Du jetzt denkst, das wäre kein Problem in einem Langlaufklub, dann irrst Du dich gewaltig: Die Mitglieder eines Langlaufklubs beschäftigen sich im Sommer mit Schnorcheln, Radfahren, Rollschuhlaufen, Schwimmen, Bergsteigen, Hulahopp-Ring bewegen, Minigolf spielen und Leichtathletik, also alles, nur nicht mit Rollski laufen. Trotzdem haben wir in Ueli Gerber einen unserer stärksten Langlauf-Senioren als Teilnehmer gewinnen können und fühlten uns deshalb absolut glücklich.

Auch ich bewege mich zumindest einen Teil meines Sommertrainings im Wasser. Dass dieser Sonntag auch zu einem Wassertraining werden könnte, hätte ich in dieser Form allerdings nie erwartet: Als ich nämlich an diesem Sonntag erwachte, war es zwar in meinem Bett noch trocken, aber draussen regnete es in Strömen. Die Fahrt nach Grindelwald war absolut vielversprechend und am Start wusste man definitiv Bescheid: es regnete immer noch! Das tat es denn auch zuverlässig bis ins Ziel und bescherte uns eines der abwechslungsreichsten und interessantesten Rennen der Vergangenheit: Vom Grau ins Grau und zwischendurch zur Abwechslung mal Grau!

So habe ich also bereits anfangs August meine Winterkollektion der Sportunterwäsche wieder einmal dem Mottenschrank entnehmen und erfolgreich anwenden können.

Die Regentropfen machen einem Läufer grundsätzlich allerdings selten echte Probleme, hingegen könnte ich mir gut vorstellen, dass sowohl Biker wie auch Rollskifahrer im nächsten Jahr auf eine Mannschaftsmeldung wieder verzichten werden, um sich so die Freiheit eines möglichen Ausschlafens an einem solchen Regenmorgen offen zu halten.

Resultate:

Stöph Thierstein

### **Bike**

Damen 3: 1. Vreni Gerber 1:50:19  
 Herren 3: 4. Hans Gerber 1:07:44

### **Rollski**

Herren 3 : 4. Ueli Gerber 1:30:06  
 Herren 4: 5. Gerhard Inniger 1:40:55  
 Herren 5: 1. Christian Dolder 1:47:52

### **Berglauf**

Damen 1: 3. Esther Tschumi-Brügger 1:52:05  
 Herren 3: 7. Christoph Thierstein 1:15:48

## **8. Thuner Stadtlauf**

Auch dieses Jahr fanden wieder einige NSK-ler an den Start des Thuner Stadtlaufs. Am 27. August 2000 wurde der Anlass zum zweiten Mal nach der Verlegung aus der Innenstadt nun im Lachen Areal durchgeführt. Die Sonne war zwar nicht gerade mit einem Lächeln versehen, es regnete, aber die trotzdem angenehmen Temperaturen liessen ein sehr schnelles Rennen zu. So wurde die 8. Austragung zu einer Rekordjagd. Bei den Männern dominierten zwei Äthiopier, die den alten Streckenrekordhalter Martin von Känel (Rang 4) gleich um 1:20 min respektive 45 sek. distanzieren. Bei den Frauen blieb der Rekord aus dem Vorjahr von Daria Nauer unangefochten. Es gewann Fabiola Rueda (Genf) vor Yvonne Rüeger (Meiringen). Trotz dem schlechten aber schnellen Wetter verzeichnete der Thuner Stadtlauf 2000 einen neuen Teilnehmerrekord. 10% mehr Läufer sollen gegenüber der letzten Austragung teilgenommen haben.

Hier die Resultate der NSK-ler im Überblick:

<b>Kategorie</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>Distanz</b>	<b>Rang</b>
HK 40 – 49 Jahre	Bähler Hansjürg	39.36,1	10'000 m	23.
HK bis 29 Jahre	Bähler Lukas	39.19,2	10'000 m	32.
Volkslauf frei	Bär Ivo	19.02,6	5'000 m	13.
Schülerinnen	Bär Seraina	08.23,8	3'000 m	11.
HK 40 – 49 Jahre	Graf Herbert	45.06,7	10'000 m	64.
Volkslauf frei	Tschumi Esther	22.46,3	5'000 m	20.
HK bis 29 Jahre	Tschumi Felix	42.38,7	10'000 m	45.
MuKi	Brügger Anita + Carina	12.24,5	1'500 m	26.

Lukas Bähler

## Spirit and Power: 8. Jungfrau-Marathon



Am Samstag dem 2. September fand der Höhepunkt vieler Läufer, die sich während Wochen auf die „Grande Boucle“ der Marathon-Veranstaltungen vorbereitet hatten, statt. Die 8. Austragung des sowohl schönsten aber auch steilsten Marathons der Welt stand bevor. Punkt 08.45 Uhr erfolgte der Start vor dem Hotel Jungfrau-Victoria. Ich selbst hatte mir vorgenommen, meinen Vater bei seiner 4. Teilnahme von Lauterbrunnen (Halbmarathon) bis auf die Kleine

Scheidegg zu begleiten. Denn Start verfolgte ich live in Interlaken, bestieg dann aber gleich den Zug in Richtung Lauterbrunnen. Unterwegs, bereits nach der ersten Steigung in Richtung Gsteigwiler, konnte man die Spitzenläufer aus dem Zug bei ihrem Fight der Lütschine entlang beobachten. Leider musste der mehrmalige Sieger Marco Kaminski aus Olten, aufgrund einer Erkrankung, auf einen Start verzichten. Dafür war Franziska Rochat-Moser mit von der Partie, die damit ihre Ambitionen auf Sydney endgültig begrub. Im Ziel wurde sie nur von der Russin Swetlana Netschajewa geschlagen. Bei den Männern gewann ebenfalls ein Russe namens Sergei Kaledin vor dem überraschenden Schweizer Urs Christen. Während sich die Sieger bereits feiern liessen, kämpften sich die meisten Läufer noch die Steigung hoch. Nach dem ich mich in Lauterbrunnen bei Hansjürg eingeklinkt hatte und wir gemeinsam die Schlaufe hinter der Halbmarathonmarke gelaufen waren, folgte im Dorf der erste grosse Hammer auf den beschwerlichen 42.2 km. „The Wall“, berühmt berüchtigte als die Wand hinauf nach Wengen. Da läuft es einem kalt den Rücken runter. Nach dem ersten Schock, reiht man sich in die Schlange ein und steigt gehend die Serpentina hinauf. Nach einer weiteren Schlaufe taucht man in Wengen in ein Meer, voll mit euphorische zujubelnden und anpeitschenden Fans. Nach diesem Motivationsschub ist es besonders gefährlich, dass der Motor überdreht wird, ausser man sei bereits derart gezeichnet, dass dies nicht mehr in Frage kommt. Es folgt ein langgezogener Anstieg auf die Allmend bis zur Wengernalp dann abfallend ein kurzer Sprint zum Wixi-Skilift. Dort beginnt der letzte Teil der 42.2 km. Nochmals tief Luft hohlen und rein. Nach der Traversierung und dem Hangwechsel auf die gletscherzugewandte Seite der unteren Moräne folgt schon bald der Gang über den steinerne Moränerücken. Das Gefühl ist überwältigend. Nach dem „Walk of Dream“, knickt man über das Dach des Jungfrau-Marathons und schreitet mit riesigen Schritten dem Ziel entgegen.

Ich möchte an dieser Stelle allen NSK-ler herzlich zu ihrer grossartigen Leistung gratulieren, erst wenn man selbst daran teilgenommen hat, wird man sich bewusst, was für ein enormer Effort da vollbracht wird.

<b>Name</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gesamt M/F</b>	<b>Rang</b>
Bähler Hansjürg	M45	4:45.27,8	1238.	179.
Thierstein Christoph	M45	3:54.07,8	185.	18.
Tschumi Esther	F20	5:40.32,5	307.	144.
Tschumi Felix	M20	5:22.48,7	2097.	873.

# Wettkämpfe 2000 / 2001

## BOSV – Berner Oberländischer Skiverband

Datum	Lauf	Ort	Bemerkungen
17.12.00	Breithornlauf / Hundler	Stechelberg	
02.01.01	Rosberglauf	Oberwil	
06.01.01	Verbandsmeisterschaften	Gurnigel	Einzel
07.01.01	Verbandsmeisterschaften	Gurnigel	Staffel
28.01.01	ELVIA Trophy	Kandersteg	nur JO
03.02.01	Feutersoeyer	Feutersoey	
04.02.01	Kandersteger	Kandersteg	alle ausser JO
03.03.01	Gadmer	Gadmen	
08.04.01	Lenker	Lenk	Final

## Swisscom - Loppet 2001

Datum	Lauf	Distanz	Technik
07.01.2001	Ybriger Volksskilauf	30 km	frei
14.01.2001	Planoiras Volksskilauf	30 km	klassisch
21.01.2001	Rothenthurmer Volksskilauf	25 km	frei
28.01.2001	Surselva-Marathon	30 km	frei
04.02.2001	Kandersteger Volksskilauf	25 km	frei
11.02.2001	Marathon des Neiges Franco-Suisse	42 km	frei
18.02.2001	Alpsteinlauf	27 km	klassisch
25.02.2001	Einsiedler Volksskilauf	30 km	frei
04.03.2001	Mara	42 km	klassisch
04.03.2001	Gommer	21 km	frei
11.03.2001	Engadin Skimarathon	42 km	frei



# Diverses

## J+S – Kurse 2000 / 2001

Datum	Kurs	Ort	Anmeldeschluss
08.12.-09.12.2000	Fortbildungskurs	Engstligenalp	08.10.00
15.12.-16.12.2001	Fortbildungskurs	Engstligenalp	15.10.01
19.03.-24.03.2001	Leiterkurs 1	Sparenmoos	19.01.01
18.03.-23.03.2002	Leiterkurs 1	Sparenmoos	18.01.02
15.01.-20.01.2001	Leiterkurs 2	Andermatt	15.11.00
14.01.-19.01.2002	Leiterkurs 2	Andermatt	14.11.01
01.04.-06.04.2001	Leiterkurs 3	Langis	01.02.01
31.03.-05.04.2002	Leiterkurs 3	noch nicht bekannt	31.01.02
18.10.-20.10.2001	Expertenkurs	ESSM Magglingen	18.08.01

Interessierte melden sich bitte bei:

Felix Tschumi, Résidence Schweizerhof, 3718 Kandersteg, ☎ 033/675 20 69

## Umfrage

Auch während den Nicht-Winter-Monaten war der NSK Thun aktiv, und bot ein vielseitiges Programm an. Nun interessiert es den Vorstand und die Redaktion natürlich wie ihr als Teilnehmer dies empfunden habt. Kritische aber ernst gemeinte Argumentationen sind ebenso gefragt wie Verbesserungsvorschläge die zu einer optimalen Gestaltung der Anlässe im nächsten Jahr beitragen. Um eine repräsentative NSK-ler Meinung zu erhalten, wäre der Klub daher dankbar, wenn alle Teilnehmer sich darüber kurz Gedanken machen würden. Macht euch doch einmal kurz über folgende Punkte eure Gedanken!

### Sommercup 2000

- Zeitpunkt
- Organisation
- Berichterstattung
- Kollegialität
- Disziplinen

### Montagstraining

- Trainingsgestaltung
- Organisation
- Trainingsleitung
- Trainingsmittel

Meldet auch doch kurz mit einem E-mail, einem Brief oder auch im Training bei mir!  
Lukas Bähler, Narzissenweg 2c, 3612 Steffisburg, l.baehler@bluemail.ch

## *die Letzte*

### **Trainingsbetrieb NSK Thun (ohne Schneetrainings)**

- Montag:** ab 23. Oktober 2000 (ausser in den Schulferien)  
17:30 – 19:00 Uhr, untere Turnhalle Neufeld (in der Nähe MMM Oberland)  
Leitung: Thomas Brügger  
JO (Jg 81 und jünger) – Training: Spielerisches Training mit Schwerpunkt Unihockey
- Dienstag:** ab 24. Oktober 2000 (ausser in den Schulferien)  
18:30 – 20:00 Uhr, Kraftraum Schulanlage Progymatte  
Leitung: Jörg Roth und Christoph Thierstein  
Kraftraining für alle ab Jahrgang 1984
- Donnerstag:** ab 26. Oktober 2000 (ausser in den Schulferien)  
18:30 – 20:00 Uhr, untere Turnhalle Schönau  
Leitung: Ueli Schlatter  
Circuittraining für Jedermann
- Freitag:** ab 27. August 2000  
18:45 – 20:15 Uhr, obere Turnhalle Hünibach  
Leitung: Herbert Graf  
Training für Erwachsene: Circuit, Spiele und vieles mehr.

---

### **Agenda**

- |                           |                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| Fr - So, 13. – 15.10.2000 | 2. Herbstlager Andermatt                               |
| Montag, 23.10.2000        | 1. Neufeld – Training für JO nach den Herbstferien     |
| Dienstag, 24.10.2000      | 1. Progymatte – Kraftraining Saison 00/01              |
| Donnerstag, 26.10.2000    | 1. Schönau – Circuit – Training Saison 00/01           |
| Freitag, 27.10.2000       | 1. Hünibach – Training für Erwachsene                  |
| Mittwoch, 1.11.2000       | Infoabend Bäcker Café Stöckli, Thun                    |
| Dienstag, 07.11.2000      | Einkaufstag Grosse-Sport, Kandersteg                   |
| Sa - So, 18. – 19.11.2000 | Langlaufweekend Engstligenalp                          |
| Dienstag, 02.01.2001      | 28. Klubrennen NSK Thun, Kandersteg                    |
| Freitag, 12.01.2001       | 3. Nachtaméricaine NSK Thun, Kandersteg                |
| Freitag, 04.05.2001       | 29. Hauptversammlung NSK Thun, Bäcker Café zum Stöckli |