

KLUB - INFOS



www.nskthun.ch

Nr. 2

Oktober 01/02

Update



Als einziger Teilnehmer an sämtlichen Sommercup-Veranstaltungen im Jahr 2001 ist **Herbert „Hebu“ Graf** damit alleiniger Gewinner des Jackpots.

Der NSK Thun gratuliert ganz herzlich und wünscht sich noch mehr solche begeisterte Sportfans!



Der **Sommercup 2001** wurde in diesem Jahr gewonnen durch:

Kategorie Mädchen bis Jg 1986:	Graber Melissa
Kategorie Damen Jg 1985 bis 1962:	Tschumi Esther
Kategorie: Damen ab Jg 1961:	Brügger Anita
Kategorie Knaben bis Jg 1986:	Bähler Simon
Kategorie Herren Jg 1985 bis 1962:	Bähler Lukas
Kategorie Herren ab Jg 1961:	Graber Paul

Der NSK Thun beglückwünscht alle Gewinner zu ihrem Sieg!

Sämtliche **Resultate und Ranglisten** findet ihr **in diesem Heft** oder unter www.nskthun.ch!



Adressänderungen und Mitgliedermutationen können aus administrativen Gründen erst im nächsten Klub Info (Nr. 3 Mitte Januar) veröffentlicht werden.

Redaktion Update:
Lukas Bähler, Narzissenweg 2 c, 3612 Steffisburg
e-Mail: l.baehler@bluemail.ch

Editorial

LLL – Langläufer leben länger

Im Spätherbst des vergangenen Jahres, als der erste Schnee gefallen war, nahm ich mir vor, etwas für meine Gesundheit zu tun, länger zu leben und lang zu laufen. Dazu benötigt man Langlaufski. Ich holte sie aus dem Keller, und steckte mir als Saisonziel den Start am Engadin Skimarathon. Getreu der alten Volksweisheit, früh übt sich, wer ein Meister werden will, begann ich sofort mit dem Training. Vor allem mental war ich schon bald in blendender Verfassung. Fachausdrücke wie Loipe, Diagonalschritt, Doppelstockstoss, spitze und stumpfe Ski bereiteten mir absolut keine Mühe. Auch die Skater sind mir nicht unbekannt. Bei und in der Schweiz ist der Jass zwar beliebter als Skat.

Da ich nichts überhasteten wollte und den Novemberschnee geduldig schmelzen liess, verursachte mir die Praxis vorerst keine Probleme. In meiner Nachbarschaft waren alle Loipen grün, so dass ich meinen Schlummerbecher noch nicht durch anabole Steroide zur Stärkung meiner schlaffen Muskeln ersetzen musste. Schliesslich entschloss sich der Winter dann aber doch noch zu einem Effort und erinnerte mich an meinen Vorsatz. Ein Mann, ein Wort!

Ich wählte für mein Saisondebüt eine einsame Loipe in einem stillen Wald. Dort traf ich tausend andere gleichgesinnte Einzelgänger, was das Stürzen erleichterte. Doch vor dem Langlauf kommt das Wachsen. Das ist wie das Vorwort im Buch. Der neben mir wachsende Mittfünfziger verriet selbstlos sein Rezept: „Schneetemperatur, minus 3 Grad, ich nehme Gelb, Blau, Rot und ein Hauch Violett. Unter der Bindung ein wenig Klister. Das sollte hinhalten.“

Der Tip war gut, es haute mich tatsächlich schon nach ein paar Metern hin. Die Schneetemperatur schien zu stimmen. Ziemlich kalt. Nachdem mir ein vorbeihastender Kamerad mit der Skispitze den Scheitel nachgezogen hatte, erhob ich mich und schritt zügig weiter. Das neumodische Skating ignorierend, den klassischen Diagonalschritt pflegend.

Teil II folgt demnächst . . .

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
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 2 c
3612 Steffisburg
033 / 438 29 87
l.baehler@bluemail.ch

Klub - Info Nr. 3 erscheint am 14. Januar 2002
Redaktionsschluss: Montag, 31. Dezember 2001

Berichte

Velotour

Um neun Uhr morgens trafen wir uns beim Express-Buffer in Thun. Da Felix heute arbeiten musste, und nachmittags am Sponsorenlauf des BOSV engagiert war, nahm ich mit Carina an der Tour teil. Das Wetter war trotz angemeldetem Regen angenehm trocken, und bei einer Temperatur von ca. 28 C° relativ heiss. Mit Ueli Brügger fuhren die beiden Graf Brothers und wir (Grosi Brügger, Carina und ich) Richtung Allmendingen, Uetendorf Berg an sehr schönen Bauernhäusern vorbei Richtung Wattenwil. Es hatte schon einige „giftige“ Steigungen dabei, doch wir meisterten das mit einem Lächeln und flotten Gesprächen. Da wir Velos fuhren im Alter von ein paar Monaten (Peter Graf) bis zum 29 (!! Jahre alten Gefährt von Herbert Graf war das keine Selbstverständlichkeit.

Weiter fuhren wir den Stockentaler Höhenweg nach Pohlern. In Wimmis bei der Velobrücke mussten wir wegen der Brückenpredigt kurzerhand unsere Route über Wimmisporte verlegen. Nach etwas mehr als zwei Stunden trafen wir in Spiezwiler beim Rössli zum kühlen Drink ein und warteten auf die Bike-Cracks!

Esther Tschumi-Brügger

Biketour

Noch einige Regenschauer und dann Übergang zu sonnigem Wetter, so lautete die kurzfristige Wettervorhersage für den Tag unserer Bike- und Velotour. Am frühen Morgen schien sich diese Prognose zu bestätigen. Bei vereinzeltm Donnergröllen regnete es stark und manch einer von rechnete schon mit der Montage der Spritzschütze am Bike. Wie dies unserer Gegend oft der Fall ist sorgte aber ein einsetzender Südwestwind in kürzester Zeit für Ordnung am Himmel, so dass man beim Ausrücken zum Treffpunkt am Bahnhof Thun den Regenschutz risikolos zu Hause lassen konnte.

Um 09.00 Uhr orientierte uns Thomas Brügger, Leiter der Biker, über die vorgesehene Route. Via Länggasse, Allmendingen, Glütschbachtäli, Hani Lattigen, Spiezwiler, Aeschi, Aeschiried Richtung Suldtal will er mit uns radeln. 5 Kameraden entschlossen sich, mit ihm dies Tour in Angriff zu nehmen. Mit der Abmachung, uns um 11.30 Uhr im Rössli in Spiezwiler wieder zu treffen, verabschiedeten wir uns von den Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velotour und fuhren los.

Die Temperatur war angenehm, doch die hohe Luftfeuchtigkeit brachte uns recht stark ins Schwitzen. In den Waldpartien war es noch ganz nass und dampfig. Beim Aufstieg Richtung Aeschiried konnten wir dann aber eine prächtige Aussicht geniessen. Die frischgewaschene Natur war beim nun vorherrschenden Sonnenschein wunderschön und die Berge zum Anfassen nahe. Ein Kamerad stellte allerdings nüchtern fest, dass er diese

wetterbedingte Nähe auf seinem KM-Zähler nicht bestätigt sehe und dass sie wohl auch auf die von uns noch zu bewältigende Höhendifferenz keinen Einfluss haben werde.

In einem Tempo, bei dem wir noch allerhand Dinge zu diskutieren vermochten, erreichten wir das Restaurant Pochtenfall im Suldtal. Obwohl hier die Gartenwirtschaft inmitten dieser schönen Kulisse zum Absteigen und Verweilen einlud, fuhren wir noch weiter Richtung Obersuld und Schlieri. Leider liess es die Zeit nicht zu bis ganz nach oben zu fahren, wollten wir doch unsere Abmachung in Spiezwiler einigermaßen pünktlich einhalten. Zudem war ja bei diesem durstigen Wetter ein kühler Trunk fällig. Mit der nötig Vorsicht wegen des regen sonntägliche Verkehrs im Suldtal fuhren wir hinab nach Spiezwiler zum Rössli, wo sie Teilnehmer der Velotour schon eine gemütliche Ecke gefunden hatten. Nach einem kurzweiligen Höck und gestilltem Durst fuhren wir individuell wieder nach Hause. Danke Thomas, der Ausflug war schön. Wir nehmen das nächste Jahr gerne wieder an diesem Anlass teil.

Robert Zumstein

Bike-Rennen

Nach einer langen Suchaktion fanden wir den Start. Matteo, Papa und ich mussten dann gleich starten. In der 2. Serie fuhren alle Frauen und wir, weil wir etwas Verspätung hatten. Die letzte Runde wurde noch etwas hart. Doch das störte mich eigentlich nicht, denn ich war so in einem Fieber, dass ich das gar nicht richtig merkte. Alle jubelten mir zu als ich über die Ziellinie fuhr und das Rennen beendete.

Reto Trachsel, JO-ler

Das schönste an diesem Tag war, das ich den Hut bekam. Das Rennen war anstrengend.

Matteo Trachsel, JO-ler

Sommercup Minigolf

Trotzdem sich der Sommer ein Tag vor der Austragung verabschiedete, konnten wir das Minigolf - Turnier bei trockener Witterung austragen! Einige wurden vielleicht vom unsicheren Wetter vor einer Teilnahme zurückgehalten. Eine stolze Anzahl Teilnehmer traf sich beim Hallenbad Heimberg zum jährlichen Minigolf - Event! Organisiert von Herbert Graf fand der Anlass auf gesellschaftlicher Basis statt. Niemand musste sich vor den andern schämen, wenn einmal ein Schlag total daneben ging. Dass es aber auch im NSK einige gute Spieler gibt, zeigt die Rangliste in diesem Info. Hoffend, im nächsten Jahr noch mehr Teilnehmer anzutreffen, wünsche ich allen viel Spass beim Training für das nächste Jahr.... (ne, nei, es geit o ohni z'treniere!).

Felix Tschumi

Geländelauf

Donnerstagabend im September, ideales Laufwetter, ein bisschen Herbststimmung herrschte bereits im Schorenwald, wo wie jedes Jahr der NSK-Geländelauf stattfand. Steve Gerber markierte die Laufstrecke vorzüglich mit Sägemehl damit sich kein Teilnehmer im Wald verirren konnte. Das Teilnehmerfeld war leider nicht so gross wie auch schon dafür kam aber schon bald Wettkampfstimmung auf. War doch da die Frage ob Hansjürg Graber seinem Kontrahent Paul Graber im Gesamtklassement nochmals näher rücken konnte oder durfte Paul bereits seine erfolgreiche Titelverteidigung bei den Herren II feiern?! Und da war noch das interne Bähler-Rennen, der schnellste durfte bei Annemarie ein Mittagessen wünschen.

Nun es gab spannende Rennen! Hansjürg G. kam mit seinem zweiten Platz im Zwischenklassement bis auf 45 Punkte an Paul G. heran, und beim Bähler-Rennen konnte auch nach der Konsultation des Zielfilmes kein Sieger ausgerufen werden. Totes Rennen war der Entscheid. Nun wird es wohl bei Bählers „gshwelti Händöpfel mit Chäs gä“, Annemaries Lieblingsmenü!!!

Hansjürg Bähler

Athlets in Action

Am 7. September dieses Jahres war ein weiterer Höhepunkt des Sommercup 2001, das Event der Superlative, angesagt.

Die Rede ist von den Athletic-Merhkampf-Games in Hünibach.

Die gesamte Elite des NSK, unter anderem Lüku, ein Modellathlet mit hervorragender Schnellkraft oder Küsu, der Ausdauersportler, waren auf der Sportanlage von Hünibach vertreten. Sie spurteten, sprangen, warfen und liefen mit grossem Einsatz zu Gunsten unseres Nachwuchses.

Weiter klingende Namen wie Bidu, ein schneller, windschnittiger Sprinter der Sonderklasse, Paul, ein kräftiger Allrounder mit Beinen wie Werner Günthör oder Jürgu, ein ehrgeiziger Langstreckenläufer mit grosser Erfahrung, waren ebenfalls auf der Startliste vertreten.

Nicht zu vergessen, Tömu, ein Kraftpaket aus dem Osten, der allerdings mit Verletzungsproblemen zu kämpfen hatte und last but not least, Simu, der Benjamin unter den Teilnehmern, ein in Zukunft vielversprechender, sehr talentierter Athlet.

Dass die Mehrkämpfer eine Familie darstellen, zeigten für einmal mehr die netten Gesten der Teilnehmer, die ihre Mitstreiter mit lauten Zurufen anfeuerten und sie somit tatkräftig unterstützten.

Zuletzt ein herzliches Dankeschön dem langjährigen Organisator Hebu, der mit seinem grossen Einsatz einen reibungslosen und zügigen Ablauf der Wettkampfdisziplinen garantierte.

Ich freue mich bereits jetzt auf die Austragung im nächsten Jahr, wenn es wieder heisst: „Athlets in Action, Hünibach 2002!“

Thomas Brehm

Inline-Raserei

Auch wenn dieses Jahr wohl so wenige wie selten zuvor den Weg auf die Allmend zum alljährlichen Inline-Wettkampf fanden, verlief das Rennen für mich sehr interessant. Ich komme sonst kaum in den Genuss, mit einer Gruppe zusammen über die Panzerpiste zu flitzen. Daher ist das Inline-Race für mich immer etwas ganz besonderes.

Mit tief gebücktem Rücken, dicht an der Ferse des Vordermanns klebend. Dazu ein höllischer Speed, das die Rollen fast zu glühen beginnen. Das Adrenalin schiesst einem durch die Adern, während die Waden zu brennen beginnen. Der Nacken fängt an zu schmerzen. Das ist Inline pur. So macht's richtig Spass.

Natürlich gab's auch noch die, welche die drei Runden ein klein wenig gemütlicher angingen, dafür aber im Ziel umso besser bei Kräften waren. So auch unser Jackpotgewinner Herbert „Hebu“ Graf, der das schier unmögliche mit eisernem und unbeugsamen Willen doch möglich machte. Zum zweiten Mal stand er auf den Inline-Skates und buchte dabei gleich 50 Sommercuppunkte auf seinem Konto. Genau solche Teilnehmer braucht der Sommercup. Gratulation!

Lukas Bähler

Sommercup Rückblick

Schon wieder ist er vorbei. Tja, das ging wirklich rassig von statten, vielleicht so schnell, dass einige Klubmitglieder davon kaum etwas mitbekommen haben. Jedenfalls ging die Teilnehmerzahl um satte 35 % von den letztjährigen 182 auf heute total 117 zurück. Sicherlich haben dazu verschiedene Faktoren beigetragen. So zum Einen der Umstand, dass während der Zeit von Mitte August bis Mitte September neben dem Sommercup auch noch viele andere Wettkämpfe, wie der Swiss-Inline-Cup oder diverse Laufveranstaltungen statt finden. Zum Andern gab sich das Wetter auch nicht immer von der besten Seite und drittens hatten, wie ich hörte, diverse Klubmitglieder auch noch anderweitige Verpflichtungen. Das alles zusammen trug sicherlich nicht zu einer positiven Gesamtveranstaltung bei.

Ein weiter wichtiger Punkt bleibt in meinen Augen aber nach wie vor die Stauchung der Veranstaltungen auf nur einem Monat. So kam es zuletzt vor, dass am Donnerstag am Samstag und am Sonntag der gleichen Woche gleich drei Sommercup-Events aufeinander folgten. Dass da einem mit der Zeit der Spass ein wenig vergeht ist begreiflich, bedenkt man, dass nebst dem NSK Thun natürlich auch noch andere Aufgaben auf einem warten. Für mich persönlich war es auch eine stressige Zeit. Nebst der Lehre, der Schule, dem Essen und Schlafen bleibt sowieso schon nicht mehr allzu viel Zeit, und wenn dann zudem noch ein solches Mammut-Programm auf mich zu kommt, eile ich nur noch vom einen an den andern Ort.

Darum gilt es sicherlich sich in den nächsten Wochen Gedanken zu machen, wie denn der Sommercup attraktiver gestaltet werden könnte. Damit meine ich, dass vor allem diejenigen, die eben nicht wunschgemäss an den Sommercupanlässen haben teilnehmen können mit Verbesserungsvorschlägen zu den Verantwortlichen kommen. So sind bereits

ein paar Stichwörter gefallen. Zum Beispiel, dass die ungeliebte Leichtathletik durch ein Rollskirennen ersetzt würde. Und hoffentlich kommen noch mehr solch gute Ideen auf den Tisch.

Auch wenn ich in den oberen Zeilen ziemlich negativ geschrieben habe, es gab aber auch viele schöne und zufriedene Momente. Diejenigen, die dabei waren, wissen es selbst ja am besten. Die Restlichen haben sicherlich etwas verpasst. Ich wünsche mir daher fürs nächste Jahr wieder mehr Teilnehmer, die mit Freude und Spass am Sommercup dabei sind, denn in erster Linie ist der Sommercup als kollegiale, gemeinsame und fun-orientierte Überbrückung der Sommermonate gedacht.

Lukas Bähler

Veranstaltungen

Infoabend 2001

(inklusive Rangverkündigung Sommercup 2001)

Datum: Mittwoch, 7. November 2001 um 18.30 Uhr

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

Programm: 18.30 Uhr Theorie und Praxis: Sportverletzungen behandeln und vorbeugen auf der Basis von Kneipp. Referent: Ueli Habegger
dazwischen Rangverkündigung Sommercup 2001
19.30 Uhr Informationen betreffend Wettkämpfe und Schneetraining im Winter 2001/2002 (u.a. Besprechung Wettkampfkalender)
Referent: Felix Tschumi, Chef Leistungssport.

Dieser Infoabend ist für sämtliche JO (Jahrgang 1986 und jünger) sowie JuniorInnen (Jahrgang 1982 bis 1985) **OBLIGATORISCH**
Jo erscheinen in Begleitung ihrer Eltern.

Wachsbestellung

Die Wachsbestellung liegt diesem Klub-Info bei!

Das Sportgeschäft Grossen in Kandersteg ermöglicht uns eine Bestellung zu 30 % Rabatt. Nach dem 10. November sind keine Bestellungen mehr zu diesen Konditionen möglich!! Ausgefüllte Wachsbestellungen sind **bis 10. November 2001** zu retournieren! Bitte keine Wachsbestellungen an Fredy Grossen schicken!

Alle Wachsbestellungen an: Felix Tschumi, Hüttetürlistrasse, 3718 Kandersteg

JUSKILA 2002 an der Lenk



Teilnahmeberechtigung: Mädchen und Knaben der Jahrgänge 1987/88, die am letztjährigen Lager nicht teilgenommen haben.

Das Lager wird durch swiss ski getragen und ist daher kostenlos.

Die TeilnehmerInnen werden Ende Oktober 2001 durch das Los bestimmt. Die GewinnerInnen werden bis Mitte November 2001 informiert.

Anmeldefrist: **26. Oktober 2001**

Anmeldeformular anfordern per E-Mail: juskila@swiss-ski.ch

Einkaufstag Grossen - Sport

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 den neusten Trends und Material einzudecken.

Der Einkaufstag findet am Dienstag, dem **6. November 2001** 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 Oktober 01/02**.

Profitiert von diesem Top-Angebot.

Langlauf Weekend Engstligenalp 2001

Unterkunft: Berghotel Engstligenalp

Trainer: Thomas Brügger, Esther Tschumi, Felix Tschumi und weitere

Besammlng: Samstag, 17.11.01, **09.15 Uhr** beim Berghotel Engstligenalp

Programm: Samstag, 17.11.01, Vormittag (10:00 – 12:00 Uhr)

- Skatingtechnik (Grund- und Wettkampfformen) in kleinen Gruppen
- freies Laufen (Korrektur durch Trainer)

Samstag, 17.11.01, Nachmittag (14:00 – 16:30 Uhr)

- Skatingtechnik (Grund- und Wettkampfformen) in kleinen Gruppen
- freies Laufen (Korrektur durch Trainer)

- Samstag, 17.11.01, Abend
- Video (Technikfilm)
 - gemütliches Beisammensein
- Sonntag, 18.11.01, Morgen (09.30 – 12:00 Uhr)
- Technikschiilung in klassischer oder freier Technik.
 - freiwillige Technikschiilung oder freies Laufen
- Sonntag, 18.11.01, 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 17.11.00
 - Nachtessen am 17.11.00
 - Frühstück am 18.11.00
 - Übernachtung
 - Unterricht
 nicht inbegriffen: - Fahrt mit der Luftseilbahn.

Anmeldung: bis **Montag, 5. November 2001** per Internet: www.nskthun.ch oder über Felix Tschumi Tel: 033/675 20 69

Durchführung: Bei schlechten Schneebedingungen muss der Anlass abgesagt werden. Auskunft über die Durchführung gibt ☎ 0900 55 60 30 (Code 13850) ab Freitag, 16.11.2001, 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

29. Klubrennen des NSK Thun

- Datum: Mittwoch, 2. Januar 2002
- Ort: Kandersteg, Hotel des Alpes
- Startnummern: ab 09.00 Uhr im Startgelände
- Start: 10.00 Uhr, Massenstart für alle Kategorien auf der Müllermatte.
- Technik: Freie Technik
- 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.
Spezialpreise im K.O. – Sprint!
- Durchführung: Auskunft gibt ☎ 0900 55 60 30 (Code 13850)
- Anmeldung: schriftlich, telefonisch oder im Training bei:
Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69



4. Nacht – Américaine

Datum:	Freitag, 11. Januar 2002	
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 6 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
Durchführung:	Auskunft gibt ☎ 0900 55 60 30 (Code 13850)	
Anmeldung:	telefonisch oder im Training bei: Felix und Esther Tschumi – Brügger, ☎ 033 / 675 20 69.	

Training

Freitagstraining in Hünibach

Vom 19. Oktober 2001 bis zum 15. März 2002 werden wir jeweils von **neu 19.00 bis 20.30 Uhr** ein allgemeines Plausch- und Fitnessstraining in der oberen Turnhalle der Schulanlage Hünibach durchführen.

Als Programm ist ein Einlaufen, Bänkschutte, ein Fitnessstraining und zum Schluss ein ige Minuten Streching vorgesehen. Als Trainingsleiter fungierte in den letzten beiden Jahren Daniel von Rütte. Das Programm richtet sich aber ganz nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Es ist natürlich allen offen, einfach mal vorbeizuschauen.

Um die Hallenkosten zu decken, wird dem NSK Thun ein Gönnerbeitrag entrichtet, dessen Höhe sich nach der Anzahl besuchter Trainings richtet. Nach dem Training lassen wir uns meistens noch gemütlich in einem „Beizli“ nieder. Vor Weihnachten und zum Saisonabschluss vor Ostern genehmigen wir uns auch noch ein gemeinsames Abendessen in einem renommierten Restaurant in der weiteren Umgebung.

Bis bald in der Halle Hünibach!

Herbert Graf

BOSV-Stützpunkt-Training

Nebst den klubinternen Trainingsmöglichkeiten ist es ab sofort jedem Klubmitglied möglich, nach Lust und Laune auch an den Stützpunkt-Trainings des BOSV mit dabei zu sein. Wer also an seiner LL-Technik schon vor dem ersten Schnee herum feilen möchte, oder aber ganz einfach nicht warten kann, bis auf dem weissen Untergrund gelaufen werden kann, der ist mit diesem Angebot besten bedient. Folgende Trainingsdaten sind bis dato fixiert:

Dienstag, 16. Oktober 2001

Thema: Röllski, Klassisch Schlafegg
Treffpunkt: 18:30 Uhr Flugplatz Frutigen (Südseite)
Bemerkung: Stirnlampe mitnehmen! Leuchtwesten werden abgegeben!

Dienstag, 30. Oktober 2001

Thema: Röllski, Skating Ueschinen
Treffpunkt: 18:30 Uhr Hotel Erika, Kandersteg
Bemerkung: Stirnlampe mitnehmen! Leuchtwesten werden abgegeben!

Schneetraining für JO und JuniorInnen

Datum / Zeit: Samstags: 8. / 15. Dezember 20001
12. / 19. / 26. Januar 2002
Daten für Februar und März folgen!
jeweils: 13:45 – 16:00 Uhr

Mittwochs: 19. Dezember 2001
09. / 16. / 23. / 30. Januar 2002
06. / 13. / 20. / 27. / Februar 2002
06. März 2002
jeweils: 14:00 – 15:30 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.

Schneetraining für Erwachsene

Um auch den Erwachsenen ein gemeinsames organisiertes Training zu ermöglichen, bietet der NSK Thun auch diesen Winter wieder einige solche Schneetrainings an.

Datum: Samstag, 15. Dezember 2001; Samstag 12. Januar 2002
Trainingszeit: 14:00 – 15:30 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!

Sommercup 2001

Schwimmen

Rang	Name	Distanz [m]	Punkte
Mädchen bis 1986, 2:00 Min			
1.	Graber Melissa	90	100
2.	Graber Vanessa	54	80
Knaben bis 1986, 4:00 Min			
1.	Bähler Simon	200	100
Damen 1985 bis 1962, 8:00 Min			
1.	Tschumi Esther	445	100
Damen ab 1961, 8:00 Min			
1.	Brügger Anita	290	100
Herren 1985 bis 1962, 10:00 Min			
1.	Perrin Damian	603	100
2.	Bähler Lukas	535	80
3.	Jenni Markus	510	60
4.	Tschumi Felix	420	50
5.	Brügger Thomas	380	45

Herren ab 1961, 10:00 Min

1.	Graber Paul	525	100
2.	Perrin Jean Marc	504	80
3.	Morf Peter	430	60
4.	Graber Hansjürg	430	60
5.	Brügger Ueli (Thun)	359	45
6.	Graf Herbert	300	40

Bemerkungen: Wetter / Wasser ? Bedeckt 25° C / 24° C
Organisator ? Bär Max
Teilnehmer ? 16

Bikerennen

Rang	Name	Zeit	Punkte
Mädchen bis 1986, 2 Runden			
1.	Graber Melissa	09:17	100
Knaben bis 1986, 2 Runden			
1.	Trachsel Reto	08:18	100
2.	Trachsel Matteo	09:17	80
Damen 1985 bis 1962, 3 Runden			
1.	Tschumi Esther	08:01	100
Damen ab 1961, 3 Runden			
1.	Brügger Anita	09:24	100
2.	Dolder Marianne	10:23	80
Herren 1985 bis 1962, 5 Runden			
1.	Bähler Lukas	15:22	100
2.	Bähler Simon	16:11	80
3.	Tschumi Felix	17:03	60
4.	Brügger Thomas	19:43	50
Herren ab 1961, 5 Runden			
1.	Graber Paul	15:34	100
2.	Graber Hansjürg	15:43	80
3.	Michlig Aldo	16:31	60
4.	Trachsel Christoph	16:38	50
5.	Inniger Gerhard	17:05	45
6.	Dolder Christian	17:09	40
7.	Morf Peter	19:10	36

8.	Brügger Ueli (Hilterfingen)	20:07	32
9.	Graf Herbert	21:32	29

Bemerkungen: Teilnehmer ? 19
 Organisator ? Schlatter Ueli
 Zeitnahme ? Bär Max

Minigolf

Rang	Name	Versuche	Punkte
Mädchen bis 1986			
1.	Graber Melissa	54	100
2.	Graber Vanessa	72	80
3.	Morf Fabienne	87	60
4.	Tschumi Carina	112	50
Knaben bis 1986			
1.	Bähler Simon	50	100
Damen 1985 bis 1962			
1.	Tschumi Esther	49	100
2.	Jenni Tina	54	80
Damen ab 1961			
1.	Brügger Anita	56	100
Herren 1985 bis 1962			
1.	Jenni Markus	44	100
2.	Brügger Thomas	48	80
3.	Tschumi Felix	57	60
Herren ab 1961			
1.	Graber Hansjürg	38	100
2.	Brügger Ueli (Hilterfingen)	43	80
3.	Bähler Hansjürg	48	60
4.	Michlig Aldo	50	50
5.	Graber Paul	51	45
6.	Morf Peter	54	40
7.	Graf Herbert	55	36

Bemerkungen: Teilnehmer ? 18
 Organisator ? Graf Herbert

Leichtathletik

Rang	Name	Sprint 100 m	Sprung Weite m	Stoss 4 kg	Lauf 1000 m	Punkte Total / Cup	
Knaben bis 1986							
1.	Bähler Simon	14.65 33	4.00 28	7.95 23	3:42 38	122	100
Herren 1985 bis 1962							
1.	Bähler Lukas	12.70 61	5.11 54	9.38 42	3:21 51	208	100
2.	Jenni Markus	13.81 44	3.97 27	9.50 44	3:21 51	166	80
3.	Brehm Thomas	13.92 42	3.77 22	11.47 67		131	60
Herren ab 1961							
1.	Morf Peter	15.00 29	4.52 41	8.83 35	3.45 36	141	100
2.	Bähler Hansjürg	15.27 25	4.10 30	8.03 24	3:35 42	121	80
3.	Graber Paul	17.16 06	3.60 17	10.07 51	3:58 30	104	60
Bemerkungen:		Teilnehmer	?	7			
		Organisator	?	Graf Herbert			

Geländelauf

Rang	Name	1. R.	2. R.	3. R.	Zeit	Punkte
Mädchen bis 1986, 1 Runde à 1.8 km						
1.	Graber Melissa	10:57			10:57	100
Knaben bis 1986, 3 Runden à 1.8 km						
1.	Bähler Simon	8:23	9:27	9:45	27:35	100
Damen 1985 bis 1962, 3 Runden à 1.8 km						
1.	Tschumi Esther	8:56	9:12	9:44	27:52	100
Damen ab 1961, 2 Runden à 1.8 km						
1.	Brügger Anita	9:36	10:02		19:38	100
2.	Dolder Marianne	11:02	11:50		22:52	80
Herren 1985 bis 1962, 3 Runden à 1.8 km						
1.	Bähler Lukas	7:00	7:20	7:20	21:40	100
2.	Brügger Thomas	8:55	9:35	9:59	28:29	80

Herren ab 1961, 3 Runden à 1.8 km

1.	Bähler Hansjürg	7:00	7:20	7:20	21:40	100
2.	Graber Hansjürg	7:32	8:15	8:44	24:31	80
3.	Graber Paul	7:50	8:44	8:36	25:10	60
4.	Dolder Christian	9:50	9:25	9:37	28:52	50
5.	Tschumi Walter	9:20	9:52	10:02	29:14	45
6.	Graf Herbert				29:18	40
7.	Inniger Gerhard	9:52	10:07	10:19	30:18	36
8.	Brügger Ueli (Thun)	9:52	10:24	10:50	31:06	32

Bemerkungen:

Teilnehmer	?	15
Organisator	?	Gerber Steve
Zeitnahme	?	Tschumi Felix

Inline-Race

Rang	Name	1. Runde	2. Runde	3. Runde	Zeit	Punkte
------	------	----------	----------	----------	------	--------

Damen 1985 bis 1962, 2 Runden à 3.605 km = 7.210 m

1.	Tschumi Esther	08:28	08:13		16:41	100
----	----------------	-------	-------	--	-------	-----

Damen ab 1961, 2 Runden à 3.605 km = 7.210 km

1.	Brügger Anita	10:56	09:56		20:52	100
----	---------------	-------	-------	--	-------	-----

Knaben bis 1986, 1 Runde à 3.605 km = 3.605 km

1.	Bähler Simon	08:56	09:46	09:28	28:10	100
----	--------------	-------	-------	-------	-------	-----

Herren 1985 bis 1962, 3 Runden à 3.605 km = 10.815 km

1.	Bähler Lukas	07:15	06:59	07:15	21:29	100
2.	Brügger Thomas	07:14	06:59	07:41	21:54	80
3.	Brügger Beat	07:13	08:57	09:19	25:29	60

Herren ab 1961, 3 Runden à 3.605 km = 10.815 km

1.	Graber Paul	07:15	06:58	07:13	21:26	100
2.	Bär Max	08:35	09:05	09:17	26:57	80
3.	Graber Hansjürg	09:04	09:37	09:41	28:22	60
4.	Graf Herbert	18:01			18:01	50

Bemerkungen:

Teilnehmer	?	10
Organisator	?	Bär Max

Schlussrangliste

Rang	Name	Schwimmen	Velo	Bike	Minigolf	Leichtathletik	Niesen	Geländelauf	Inline-Race	Stockhorn	Jackpot	Total
Mädchen bis 1986												
1	Graber Melissa	100		100	100			100				400
2	Graber Vanessa	80			80							160
3	Tschumi Carina		20		50							70
4	Morf Fabienne				60							60
5	Ebinger Xenia						20					20
	Sargenti Alessia									20		20
	Sargenti Rea									20		20
Damen 1985 bis 1962												
1	Tschumi Esther	100	20	100	100			100	100			520
2	Jenni Tina				80							80
Damen ab 1961												
1	Brügger Anita	100	20	100	100			100	100			520
2	Dolder Marianne			80				80				160
3	Sargenti Ruth									20		20
Knaben bis 1986												
1	Bähler Simon	100			100	100	20	100	100			520
2	Trachsel Reto			100								100
3	Trachsel Matteo			80								80
Herren 1985 bis 1962												
1	Bähler Lukas	80	20	100		100	20	100	100			520
2	Brügger Thomas	45	20	50	80			80	80			355
3	Jenni Markus	60			100	80						240
4	Tschumi Felix	50		60	60			60				230
5	Perrin Damian	100										100
6	Bähler Simon			80								80
7	Brehm Thomas					60						60
	Brügger Beat								60			60
	Gerber Steve							60				60
10	Kunz Bernhard		20									20

Herren ab 1961												
1 Graber Paul	100		100	45	60	20	60	100				485
2 Graber Hansjürg	60	20	80	100			80	60				400
3 Graf Herbert	40	20	29	60	60	20	40	50	20	1		339
4 Bähler Hansjürg				60	80	20	100					260
5 Morf Peter	60		36	40	100							236
6 Bär Max	60	20	60					80				220
7 Brügger Ueli (Hilterf.)			32	80								112
8 Dolder Christian			40			20	50					110
Michlig Aldo			60	50								110
11 Brügger Ueli (Thun)	45	20					32					97
12 Inniger Gerhard			45				36					81
13 Perrin Jean Marc	80											80
14 Graf Peter		20				20			20			60
Schlatter Ueli			60									60
16 Trachsel Christoph			50									50
17 Tschumi Walter							45					45
18 Wenger Walter		20										20
Zumstein Robert		20										20
43 Teilnehmer	17	13	21	18	8	8	17	10	5	1		117

Sommersport

Thuner Stadtlauf 2001

Rang	Name	Kategorie	Distanz	Zeit
24.	Brügger Anita / Tschumi Carina	Muki / Vaki		12:23
21.	Tschumi Esther	Volkslauf W	5 km	23:54
42.	Bähler Simon	Volkslauf M	5 km	22:16
18.	Bähler Hansjürg	Hauptkategorie M40	10 km	39:49
20.	Bähler Lukas	Hauptkategorie M20	10 km	39:58
49.	Morf Peter	Hauptkategorie M40	10 km	45:31
85.	Tschumi Felix	Hauptkategorie M30	10 km	49:15

Resultate: www.datasport.ch

Jungfrau-Marathon 2001

Rang	Name	Kategorie	Zeit
155.	Tschumi Esther	F20	5:47:27
551.	Jenni Markus	M20	4:41:01
947.	Tschumi Felix	M30	5:37:02
28.	Thierstein Christoph	M45	3:58:46

Resultate: www.jungfrau-marathon.ch

Wettkämpfe 2000 / 2001

BOSV – Cup 01/02 und SM 01/02



Datum	Lauf	Bemerkungen
16.12.2001	Gadmen	„Duathlon mit Skiwechsel“ (kl/fr)
28.12.2001	SM Campra	Verfolgung (2 x 7 km kl/fr)
05.01.2002	BOSV-Meisterschaft, Grindelwald	Einzel, frei
06.01.2002	BOSV-Meisterschaft, Grindelwald	Staffel
20.01.2002	SM Campra	15 km (Mitteldistanz, nur Damen)
25.01.2002	Nachtsprint, Oberwil	frei
09.02.2002	Kemmeriboden	klassisch
16.02.2002	Schwarzenbühl	klassisch
02.03.2002	Riffenmatt	klassisch
28.03.2002	SM Campra	Sprint
30.03.2002	SM Campra	Langdistanz
07.04.2002	Lenk	frei

Masters - Cup & SM 2001/2002

Datum	Lauf	Distanz	Technik
09.12.2001	32. Bürer Langlauf	8 + 14 km	klassisch
13.01.2002	Hauterville-Langlauf	30 km	klassisch
26.01.2002	Rosegg-Langlauf	8 + 10 km	klassisch
09.02.2002	Swisski-Ausflug Les Prés d'Orvin-Chasseral		offen
16+17.2.02	Schweizermeisterschaften Schwarzenbühl		
	Damen	10 km klassisch	5 km frei
	Herrn	10 km klassisch	10 km frei
22.2.-3.3.02	Weltmeisterschaften Quebec Canada		

30.03.2002 Saisonabschluss Davos 10 km klassisch/frei

Informationen: Startberechtigt sind Damen / Herren nach dem erfüllten 30. Lebensjahr
Kategorie: Damen 10-Jahres Rhythmus, Herren 5-Jahres Rhythmus
Kontakt: Niklaus Zbinden, Lindenstrasse 16, 2552 Orpund, Tel: 032 / 355 18 86

Swisscom - Loppet 2002



Datum	Lauf
06.01.2002	Ybriger Volksskilauf
13.01.2002	17. Planoiras Volksskilauf
20.01.2002	35. Rothenthurmer Volksskilauf
27.01.2002	13. Surselva-Marathon
03.02.2002	Kandersteger Volksskilauf
10.02.2002	Swisscom Loppet Franco-Suisse
24.02.2002	34. Einsiedler Volksskilauf
03.03.2002	30. Gommerlauf
03.03.2002	32e Mara Ste Croix / Les Rasses
10.03.2002	34. Engadin Skimarathon

weiter Informationen unter: www.swisscom-loppet.ch

Diverses

Nordic-Winter-News

Skis

Fischer hat die Doppeltaillierung etwas verändert, an der Spitze ein wenig Gewicht gespart, sowie dem Ski ein neues Design verpasst.

Die norwegische Skimarke Madshus hat jetzt auch in der Schweiz eine Vertretung. Wir hatten letzten Winter sehr positive Testberichte unserer Kunden erhalten und haben jetzt den Ski auch im Sortiment. Im Klassischen Ski hat Madshus eine Innovation auf den Markt gebracht. Es handelt sich dabei um einen Ski, bei dem der Absatz höher gebaut ist, als der Auflagepunkt der Fussballen.

Als Skating Einsteigermodell ist nach wie vor das Modell Zenith von Peltonen sehr gefragt. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist dabei optimal. Der Ski ist bei uns auch im Set für Fr. 759.- erhältlich. Inklusive Skatingschuhe von Salomon oder Adidas und Exel Stock. (Sie sparen Fr. 204.-)

Stock

Exel bringt eine neue Stockschleufe mit Griff als neues Topmodell. Die Neuheit liegt sehr gut in der Hand.

Wachs

Im Wachsbereich hat sich gegenüber dem letzten Jahr nicht sehr viel geändert. Einige zusätzliche Wachse sowie ein ganz Neues, jedoch nicht billiges, Strukturgerät von Holmenkoll sind erschienen. Für Ihre Skis können wir Ihnen verschiedene Schriffe für unterschiedliche Schneearten anbieten. Unsere Steinschliff-Maschine ist speziell für Langlaufskis vorbereitet.

Termic-Wear

Salomon, ja, Sie lesen richtig! Salomon bringt diesen Winter Skibekleidung sowie auch Termic-Unterwäsche auf einer neuen Basis. X-Static heisst diese Wäsche und enthält einen innovativen Silberfaden mit antibakteriellen Eigenschaften, die der Geruchsbildung entgegenwirken. Der Faden reguliert auch die Körpertemperatur.

Odlo Outlast hat ähnliche Eigenschaften, jedoch einen Andern Aufbau. Gerne zeigen wir Ihnen diese Modelle in unserem Geschäft. Das ideale Weihnachtsgeschenk!

Unsere **Skating und Langlaufkurse** finde wieder am 8./9. Dezember statt. Programm erhältlich.

Der **Loipenzustand in Kandersteg** kann täglich unter www.grossen-sport.ch eingesehen werden. Es werden die offenen Loipen sowie die Temperatur und Luftfeuchtigkeit angegeben.

Abendverkauf vom 6. November bis 18. Dezember jeden Dienstag bis 21.00 Uhr

Fredy Grossen

NSK Thun Caps

Bereits haben einige von euch diese einmalige Mütze erstanden. Den restlichen kann ich nur empfehlen, zuzugreifen solange die New Design Cap des NSK Thun noch zu haben ist. Das Assessor für den kommenden Winter! Die Mütze ist in der Farbe Dunkelblau mit Weiss/Gelber Logostickerei des NSK Thun und Grossen-Sport Kandersteg erhältlich. Für Fr. 25.- (Fr. 5.- in die Klubkasse) ist sie bei Felix Tschumi zu beziehen. Nebst der Briko NSK Thun Jacke, die vor etwa 2 Jahren zu haben war, ist dies ein weiteres Kleidungsstück, das dem NSK-ler nicht fehlen darf!



J+S – Kurse 2001 / 2002

Datum	Kurs	Ort
15.12.-16.12.2001	Fortbildungskurs	Engstligenalp
18.03.-23.03.2002	Leiterkurs 1	Sparenmoos
14.01.-19.01.2002	Leiterkurs 2	Andermatt
31.03.-05.04.2002	Leiterkurs 3	noch nicht bekannt

Interessierte melden sich bitte bei:

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

Regeneration nach dem Sport

Jeder, der sich körperlich betätigt, sei es auf sportlicher oder anderer Art und Weise, kennt das Problem des Muskelkaters. Aber was genau steckt hinter diesem uns bekannten Phänomen, welches wir meistens mit allerlei Mittelchen und Behandlungen wegzukurieren versuchen?

Wenn man sich sportlich betätigt ist es sehr wahrscheinlich, dass man sich danach eine Muskelkater zuzieht. Das passiert nicht nur unversierten sondern auch erfahrenen Sportlern. Den Muskelkater bemerkt man erst etwa 2 - 3 Tage nach der Anstrengung, wobei man durch starke Schmerzen im Bereich der unteren Extremitäten auf ihn aufmerksam wird. Früher glaubte man, dass Rückstände von Milchsäure (Lacktat) in der Muskulatur, zu diesem Phänomen führte. Jedoch hat man durch eine elektronenmikroskopische Untersuchung etwas ganz anderes feststellen können. Der meisten fortwährende Schmerz ist die Ursache einer exzentrischen Belastung der Muskelfasern. Hierbei wurden die betroffenen Muskelpartien untersucht und man kam zu dem Ergebnis, das der Muskel winzige Risse aufweist, die durch die übermäßige Belastung entstanden waren. Durch die kleinen Risse dringt nun Wasser in den Muskel ein, was nach und nach zu kleinen Ödemen führt. Das heißt, die Muskelfasern schwellen auf Grund des eindringenden Wassers an und dehnen sich aus. Dieser gefühlte Schmerz ist lediglich der Dehnungsschmerz, den wir dann als Muskelkater kennen.

Vor noch gar nicht all zu langer Zeit, meinte man den Muskelkater wegzutrainieren sei effektiv. Heute wissen wir aber, dass das nur zur Verschlechterung der Situation beiträgt und zum Reißen des Muskels führen kann. Man ist deshalb der Ansicht, dem Kater seine Auszeit zugönnen und ihn langsam an die Belastung heranzuführen. Deswegen sind Sportmediziner der Meinung, dass nun wärmende Salben und andere Regenerationsmethoden wichtiger seien als frühzeitiges Trainieren. Um dem geplagten Muskel nun seine Erholung zugeben, sollte man ihn mit Kräuterbädern aus Rosmarin oder Fichtennadeln, Wechselduschen oder Massagen der beanspruchten Körperpartien, Saunagängen oder den schon genannten durchblutungsfördernde Salben bei der Heilung behilflich sein. Diese Maßnahmen haben eine durchblutungsfördernde Funktion. Dadurch

kann der Körper die Abfallprodukte schneller abtransportieren. Wer nicht gänzlich auf Bewegung verzichten möchte, dem soll das aber auch nicht untersagt sein. Leichte Stretchingprogramme oder Dehnübungen sollten den Muskel aber entlasten und nicht noch unnötig belasten. Wem das noch nicht genug ist, der kann seinem Muskel aber auch durch Schwimmen, Rad Fahren, Spazieren, Powerwalking oder Jogging etwas Gutes tun. Jedoch nur in einem gediegenem Maß, da sich die Muskulatur sonst nicht erholt. Hier sind die Dehnübungen den anderen vorzuziehen, da sie die Muskulatur nicht zusätzlich belasten. Aber nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische und ernährungsbedingte Regeneration sollte man beachten. So zum Beispiel ist es sinnvoll, wenn man dem Kopf signalisiert, dass nach längerer sportlicher Betätigung auch eine Ruhephase eintritt. Man soll auch mal von dem ganzen Stress abschalten und sich ausruhen.

Man sollte etwa einen halben Liter Flüssigkeit unmittelbar nach dem Sport zu sich nehmen, und weitere Portionen in gleichen Abständen danach. Vor allem nach Marathonläufen sollte man viel Flüssigkeit, Eiweiß und Kohlenhydrate zu sich nehmen, da diese während des Sportes verbraucht werden. Vielleicht macht man das in einem Verhältnis von 4 Anteilen Kohlenhydrate und 1 Anteil Eiweiß. Also, bei 100 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß. Wer aber nicht an kräftezehrenden Läufen teilnimmt braucht darauf auch nicht zu achten. Man sollte sich lieber auf seine körperliche Erholung konzentrieren.

Die schon angesprochenen Dehnübungen können nicht nur danach, nein, sie sollten auch vor der Anstrengung durchgeführt werden. Jeder kennt doch das Problem, wenn im Winter das Auto nicht anspringt, weil es so kalt ist. Bei unserem Körper ist es fast so ähnlich, nur das bei uns ein Kaltstart den unerwünschten Muskelkater verursacht. Bei denen, die ihre Muskeln nicht erwärmen ist die Gefahr einen Muskelkater zu bekommen auch wesentlich höher, als bei denjenigen, die sich durch Stretching aufgewärmt haben. Am besten man beginnt seine Stretchingübung langsam und steigert deren Schwierigkeit und Intensität allmählich. Es empfiehlt sich ein 5-minütiges Aufwärmtraining mit den folgenden Programmpunkten:

· Auf-der-Stelle-Gehen. · Füße gut abrollen, Arme dabei hoch strecken. · Arme rückwärts kreisen lassen. · Arme kräftig schwingen. · Ganzen Körper "ausschütteln". Dabei sollte man achten, dass die Atmung gleichmäßig bleibt. Jedoch gibt es bei der Vorbereitung auch Tücken. Viele meinen nämlich durch gezieltes Einreiben mit Aufwärmalben eine Vorbereitung zu ersetzen. Das ist aber nicht der Fall. Durch die Salben erhält man lediglich den Eindruck, man wäre aufgewärmt, aber der Körper ist eben nicht gedehnt bzw. aufgewärmt. Hat man nun größeres vor, sprich Halb-, Marathon ist leichtes Jogging mit anschließender Dehnung der Muskeln, Sehnen und Bänder zu empfehlen. Legt man nun auch noch Pausen in das Aufwärmprogramm so bleibt der unerwünschte Muskelkater weg, vorrausgesetzt man hört mit der Vorbereitung und Regeneration nicht auf.

Hat man sich nun für das nächste „Ziel“ anständig aufgewärmt und vorbereitet, so kann man mit Sicherheit sagen, dass ein Muskelkater nicht auftreten wird. Falls man doch von einem Muskelkater geplagt wird, ist das Regenerationsprogramm zu überarbeiten oder man nimmt sich für das nächste Mal keine allzu anstrengende Strecke vor.

Die Letzte

Trainingsbetrieb NSK Thun

- Montag:** JO-Training; ab 22. Oktober 01 – 8. April 02 (ausser in den Schulferien)
Turnhalle Neufeld / Guntelsey 17:30 – 19:00 Uhr
Leitung: Thomas Brügger; Unihockey
- Dienstag:** Krafttraining; ab 23. Oktober 01 – 5. März 02 (ausser in den Schulferien)
Kraftraum Progymatte 18:30 – 20:00 Uhr; für alle ab Jahrgang 1985
Leitung: Markus Jenni
- Donnerstag:** Circuittraining; ab 25. Oktober 01 – 14. März 02 (ausser in den Schulferien)
Untere Turnhalle Schönau 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Ueli Schlatter; Training für Jedermann
- Freitag:** Erwachsenen-Training; ab 19. Oktober 01 – 15. März 02
Obere Turnhalle Hünibach **NEU 19:00 – 20:30 Uhr**
Leitung; Herbert Graf; Circuit, Spiele und vieles mehr.
- Samstag /
Mittwoch:** Schneetraining; ab 8. Dezember 200, je nach Schneebedingungen
Kandersteg, Parkplatz Hotel des Alpes; 13:45 – 16:00 Uhr
Leitung: Esther und Felix Tschumi, Tel: 033 / 675 20 69

Agenda

- | | |
|-------------------------|---|
| Dienstag, 16.10.2001 | BOSV-Stützpunkt-Training: Rollski Schlafegg Klassisch |
| Ab Freitag, 19.10.2001 | Start der Winter-Trainings in den Hallen (siehe oben) |
| Dienstag, 30.10.2001 | BOSV-Stützpunkt-Training: Rollski Ueschinen Skating |
| Dienstag, 06.11.2001 | Einkaufstag Grossen - Sport, Kandersteg |
| Mittwoch, 07.11.2001 | Infoabend Stöckli |
| Sa - So, 17.-18.11.2001 | Langlaufweekend Engstligenalp |
| Mittwoch, 02.01.2002 | 29. Klubrennen NSK Thun |
| Freitag, 11.01.2002 | 4. Nacht – Américaine, Kandersteg |