

# KLUB - INFOS



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

**Nr. 2 / Oktober**

**03/04**

# Update

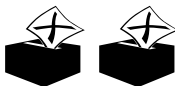


Der **Sommercup 2004** wurde gewonnen durch:

Kategorie Mädchen bis Jg 1988:	Carina Tschumi
Kategorie Damen ab Jg 1987:	Anita Brügger
Kategorie Knaben bis Jg 1988:	Michael Bärtschi
Kategorie Herren Jg 1987 bis 1964:	Simon Bähler
Kategorie Herren ab Jg 1963:	Paul Graber

Der NSK Thun beglückwünscht alle Gewinner zu ihrem Sieg!

Sämtliche **Resultate und Ranglisten** findet ihr in diesem Heft  
oder unter [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)!



## Aufruf

An alle Klubmitglieder:  
Diese Seite gehört auch euch!  
Wenn ihr also eine Mitteilung habt, Glückwünsche anbringen möchtet  
oder auf einen Anlass aufmerksam machen wollte, kurz ein Mail  
abschicken und schon wissen es 250 Nasen mehr!



### Adressänderungen:

- Michael Reuteler, Sandbühl 24, 3122 Kehrsatz

### Redaktion Update:

Lukas Bähler, Narzissenweg 2 c, 3612 Steffisburg  
e-Mail: [l.baehler@bluemail.ch](mailto:l.baehler@bluemail.ch)

# Editorial

Heja zämä

Die Zeit vergeht wie im Flug! So kommt es mir vor, als ob ich erst gestern das letzte Editorial geschrieben habe, was traditionell der letzte Akt ist, bevor ich das neuste Klub Info zum Druck abschicke und ihr es in euren Briefkasten geliefert bekommt.

Bei mir liegt das in erster Priorität daran, dass ich die Woche über irgendwo in der Romandie mit ein paar Rekruten die Zeit verbringe. Ich stehe in der 13. Woche des Abverdienens und bin nun seit beinahe  $\frac{3}{4}$  Jahren im Militärdienst. Eine lange Zeit unter der Woche, dafür bleibt übers Wochenende wenig Zeit für das private und das was einem Freude bereitet. So kam auch der Sport bei mir zuletzt eigentlich viel zu kurz. Andererseits bin ich nun auch wider richtig „giggerig“ mich sportlich aktiv zu betätigen und so gesehen hat es auch einmal gut getan eine etwas längere, wenn auch nicht freiwillige „Trainingspause“ einzulegen.

Wenn es euch auch so ergangen ist, so mag das vielleicht am tollen Sommer, an langen Ferien ;-) oder weiss ich was gelegen haben.

Jedenfalls ich bin *heiss* auf einen *kalten* Winter mit viel Schnee. Und damit alle gut vorbereitet diesen Winter in Angriff nehmen können, dafür sorgt der NSK Thun. Bis zu 5 Trainings in einer Woche sorgen dafür! Und eines davon ist sicherlich auch auf dich zugeschnitten. Im weiteren könnt ihr von günstigen Konditionen profitieren um euer Material-Magazin zu komplettieren und das Equipment auf den neusten Stand der Technik zu setzen. Und zu guter Letzt sind auch schon einige interessante Ausschreibungen zu Wettkampfmöglichkeiten abgedruckt, so dass ihre auch ein Ziel vor Augen habt, auf dass hin es zu trainieren gilt um seine Kräfte messen zu können. Also wieso nicht gleich einfach weiterlesen . . . bevor der Frühling kommt!!!

Ä guete Winter wünscht dr Luki

---

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 2 Saison 03/04
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 12. Januar 2004  
Redaktionsschluss: Montag, 29. Dezember 2003

# Outtake

## Wann ist der Jogger ein Läufer?

Klingt so wie „Wann ist der Mann ein Mann?“, ist aber ein viel ernsthafteres Thema, weil es die Gemüter immer wieder zu erhitzen versteht. In den Foren von [laufftreff.de](http://laufftreff.de) ist es ein Dauerbrenner, der nicht nur in Sommerlöcher purzelt. Der Definitionen gibt es viele, exemplarisch seien genannt (Auflistung ohne Sortierung und Gewichtung):

- 10km Bestzeit > 40 min = Jogger
- Der Unterschied zwischen einem Läufer und einem Jogger beträgt exakt 42,195 km
- Marathon-Bestzeit < 4 Std. = Läufer
- Wer bei einem großen Städtemarathon eine Startnummer < 3stellig hat, ist Läufer
- Nur wer (nahezu) jeden Tag läuft/joggt/auf der Piste ist, ist Läufer

Da drängt sich natürlich die Frage auf: wenn einer mehr als 40 min für 10 km braucht, aber unter 4 h Marathon läuft – ist der dann ein Jogger, ein Läufer oder vielleicht ein Läufer? Oder am Ende gar ein Jogger? Einer schrieb mal „Den Begriff Jogger betrachte ich als Läufer immer als Beleidigung“.

Und was ist mit den Müttern und Vätern, die den Nachwuchs mit auf die Strecke nehmen? Die laufen mit einem Babyjogger. Wenn sie schnell sind, müssten die Dinger dann doch wohl eher Babyläufer heißen, oder?

Und darf dann einer, der sich eigentlich als Läufer verstanden wissen will, überhaupt beim Chaselauf mitmachen? Immerhin steht der doch unter dem Motto „Jogging gegen Mobbing“. Die Seite [www.rennradtouren.de](http://www.rennradtouren.de) unterscheidet gar zwischen Joggern, Teilnehmern an Volksläufen und ambitionierten Läufern. Auch eine Variante. Ob Mischformen zugelassen sind, ist offen.

Die Berliner Morgenpost schrieb gar „5.000 Läufer joggten durch Berlin“. Ja was jetzt? Sind die gelaufen oder gejoggt?

Der amerikanische Laufbuchautor, Jeff Galloway, beschreibt fünf Phasen des Läufers: Anfänger, Jogger, Wettkämpfer, Athlet, Läufer. Demnach sind Läufer wahrscheinlich erst die, die es schaffen, einen Marathon unter 2:30 h zu schaffen.

Geht man das Thema wissenschaftlich(er) an, landet man irgendwann bei [www.wissen.de](http://www.wissen.de) - und erlebt sein blaues Wunder. Dort findet man die Definition:

*Jogging (engl: traben) = ein Gesundheitslauf im Trabtempo (1 km in rund 8 min) zur Regulierung und Optimierung von Blutdruck, Atem- und Stoffwechselfunktion*

Wahrigs „Deutsches Wörterbuch“ meint zu dem Thema:

*sportl. Laufen vom schnellen Gehen bis zum langsamen Dauerlauf [engl.; zu jog „trotten“]*  
Demnach wären nach [wissen.de](http://www.wissen.de) wohl 99,9% der Forenleser und –schreiber Läufer, nach Wahrig würde mancher Läufer auch hin und wieder joggen. Wobei sich da ja schon wieder die Frage stellt „was ist langsamer Dauerlauf?“ – aber das ist ein anderes Thema.

Fazit und die Moral von der Geschichte: die Geister werden sich bei dieser Frage wohl immer scheiden, man sollte sie unter „jedem Tierchen sein Plaisierchen“ abhaken, froh sein, dass man sich bewegt und nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen, denn nur „sich regen bringt Segen“.

# Veranstaltungen

## 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 zu vergünstigten Bedingungen mit verschiedenem Material einzudecken.

Der Einkaufstag findet am Dienstag, **4. November 2003 (mit Abendverkauf bis 21::00 Uhr)** 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 03/04**.

Profitiert von diesem Top-Angebot!

---

## Infoabend 2003

**(inklusive Rangverkündigung Sommercup 2003)**

Datum: Freitag, 7. November 2003 ab 18.30 Uhr

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

Programm: 19.00 Uhr Informationen betreffend Wettkämpfe und Schneetraining im Winter 2003 / 2004 (u.a. Besprechung Wettkampfkalender)  
Referent: Felix Tschumi, Chef Leistungssport.  
dazwischen Rangverkündigung Sommercup 2003  
19.30 Uhr News aus dem Langlauf - Sektor  
Referent: Fredy Grossen, Sportgeschäft, Kandersteg

Dieser Infoabend ist für sämtliche U16 (Jahrgang 1988 und jünger) sowie JuniorInnen (Jahrgang 1984 bis 1986) dringend empfohlen!  
U16 erscheinen in Begleitung ihrer Eltern.

---

## Wachsbestellung 2003

Die Wachsbestellung liegt diesem Klub-Info bei!

Das Sportgeschäft Grossen in Kandersteg ermöglicht uns eine Bestellung zu 30 % Rabatt. Nach dem 31. Oktober sind keine Bestellungen mehr zu diesen Konditionen möglich!! Ausgefüllte Wachsbestellungen sind **bis 31. Oktober 2003** zu retournieren! Bitte keine Wachsbestellungen an Fredy Grossen schicken!

**Alle Wachsbestellungen an: Felix Tschumi, Hüttetürlistrasse, 3718 Kandersteg**

## JUSKILA 2004 an der Lenk (2. – 9. Januar 2004)



Teilnahmeberechtigung: Mädchen und Knaben der Jahrgänge 1989/90, die am letztjährigen Lager nicht teilgenommen haben.

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

Die TeilnehmerInnen werden Ende Oktober 2003 durch das Los bestimmt. Die GewinnerInnen werden bis Mitte November 2003 informiert.

Anmeldefrist: **26. Oktober 2003**

Anmeldeformular anfordern per E-Mail: [juskila@swiss-ski.ch](mailto:juskila@swiss-ski.ch)

---

## Langlauf Weekend Engstligenalp 2003

- Unterkunft: Berghotel Engstligenalp  
Trainer: Diverse, werden sobald bekannt im Internet veröffentlicht.  
Besammlung: Samstag, 22.11.03, **09.15 Uhr** beim Berghotel Engstligenalp  
Programm: Samstag, 22.11.03, Vormittag (10:00 – 12:00 Uhr)
  - Skatingtechnik (Grund- und Wettkampfformen) in kleinen Gruppen
  - freies Laufen (Korrektur durch Trainer)Samstag, 22.11.03, Nachmittag (14:00 – 16:30 Uhr)
  - Skatingtechnik (Grund- und Wettkampfformen) in kleinen Gruppen
  - freies Laufen (Korrektur durch Trainer)Samstag, 22.11.03, Abend
  - Video (Technikfilm)
  - gemütliches BeisammenseinSonntag, 23.11.03, Morgen (09.30 – 12:00 Uhr)
  - Technikschiung in klassischer oder freier Technik.
  - freiwillige Technikschiung oder freies LaufenSonntag, 23.11.03, ca. 12.00 Uhr
  - offizielles Ende des Weekends (Treffpunkt bei Loipe für Foto)
  - individuelle Heimreise**Kosten:** **Klubmitglieder / Gönner: Fr. 90.- / 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 22.11.03
  - Nachtessen am 22.11.03
  - Frühstück am 23.11.03
  - Übernachtung
  - Unterrichtnicht inbegriffen:
  - Fahrt mit der Luftseilbahn.

Anmeldung: bis **Montag, 3. November 2003** per Internet: [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch) oder an 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, 21.11.2003, 20:00 Uhr.

Tipp: Pro Person stehen im Massenlager 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	08:06	10:07	12:07
Frutigen ab	08:13	10:13	12:13
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 zu lösen.**

Auf zahlreiche Teilnahmen freuen sich alle!

Nordischer Skiklub Thun

---

## Cross-Country Events Kandersteg

Auch in der kommenden Saison gelangen die letztes Jahr erstmals durchgeführten Cross-Country Events wieder zur Austragung! Aufgrund der Erfahrungen haben wir einige Korrekturen vorgenommen.

Merkt euch bitte folgende Daten:

**DIENSTAG, 23. DEZEMBER 2003 -> Sprint**

**DIENSTAG, 13. JANUAR 2004 -> Sprint-Staffel**

**DIENSTAG, 10. FEBRUAR 2004 -> Doppel-Verfolgung**

Nachfolgend findet ihr die wichtigsten Änderungen!

### 1. Strecken

Neu finden alle Anlässe beim Schützenhaus in Kandersteg statt. Die Infrastruktur ist dort ausgezeichnet (Parkplätze, WC-Anlagen, Startnr.-Ausgabe etc.)

### 2. Beleuchtung

Die Nachtloipe wurde erweitert! Neu befinden sich zusätzliche Scheinwerfer auf dem Dach des Schützenhauses und beim Scheibenstand. Dies ermöglicht uns, für alle drei Veranstaltungen komplett verschiedene Strecken anzubieten!

### **3. Punkteverteilung**

Neu erhalten die Ränge 1 - 30 Punkte, nicht wie bisher nur die Ränge 1-15! Die Punkteverteilung wird analog der Weltcupveranstaltungen vorgenommen. Rang 1: 100 / Rang 2: 80 / Rang 3: 60 / Rang 4: 50 / Rang 5: 45 / Rang 6: 40...

### **4. Sprint-Staffel**

Die Sprint-Staffel ist mit Ausnahme des Namens genau das selbe wie im letzten Jahr die Américaine. Der Name wurde aus dem Weltcup übernommen. Weiterhin sind Zweier-Teams am Start, die sich nach jeder Runde ablösen müssen! Neu ist dabei aber folgendes: Es steht in jeder Kategorie ein sogenannter "Hilfsläufer" zur Verfügung. Das heisst auch einzelne Teilnehmer sind herzlich willkommen. Sind also drei Einzelläufer, die sich nachmelden, so wird aus zwei ein Team gebildet und der dritte erhält den "Hilfsläufer" und kann so in jedem Fall auch starten!

### **5. Sponsoren**

Als neuen Hauptsponsor können wir die Allianz-Suisse, Generalagentur Walter Schneider begrüßen! Somit stehen uns als Hauptsponsoren die Swisscom AG, die Allianz - Suisse und Kandersteg Tourismus zur Seite! Weitere Co-Sponsoren tragen dazu bei, dass die Veranstaltungen garantiert kein finanzielles Loch in der Kasse hinterlassen.

### **6. Rangverkündigung**

Neu findet nach jeder Veranstaltung eine Rangverkündigung statt. Alle Teilnehmer erhalten dort vom Hauptsponsor den Teilnahmepreis überreicht!

### **7. Homepage**

Neu ist die Homepage für die Cross-Country Events gestaltet worden. Mit dem Link [www.nskthun.ch/cce](http://www.nskthun.ch/cce) gelangt ihr direkt zu den Events, ohne Umweg via NSK Thun. Die Anmeldungen sind ab sofort möglich.

### **8. Anmeldungen**

Die Veranstalter wären froh, wenn möglichst viele von der Online-Anmeldung via Internet profitieren würden. Für euch entstehen keine Kosten, auch wenn ihr dann vielleicht kurzfristig nicht am Start erscheinen könnt. Für die Organisation wäre dies aber sehr hilfreich! Muss eine Veranstaltung abgesagt werden, so verfallen die Anmeldungen sowieso!

Übrigens: Über das Internet kann man sich auch als Helfer anmelden! Unsere Veranstaltungen haben einen Helferbedarf von 15 Personen. Wer würde gerne mithelfen? Der Skiclub Kandersteg, der Nordische Skiclub Thun und das Langlaufzentrum Kandersteg freuen sich auf viele Teilnehmer!

**MITMACHEN KANN JEDERMANN UND JEDE FRAU, VON JUNG BIS ALT, VOM  
AMBITIONIERTEN BIS ZUM HOBBYLANGLAEUFER!**

## 31. Klubrennen des NSK Thun

- Datum: Donnerstag, 2. Januar 2004
- Ort: Kandersteg, Hotel Des Alpes
- Startnummern: ab 09.00 Uhr im Hotel Des Alpes
- 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 in der FREIEN Technik** durchgeführt, wie er in den letzten Jahren ausgetragen wurde. Es treten alle Kategorien (ausser Offen Kurz) an! Pro Kategorie können 2, 4, 8 oder maximal 16 zum Sprint antreten. Eine **spezielle Anmeldung** ist nötig!
- Preise: Heimberger Keramik für alle. Wanderpreise für die Klubmeister.
- Durchführung: Auskunft gibt ☎ 0900 55 60 30 (Code 13850)
- Anmeldung: im Internet, schriftlich, telefonisch oder im Training bei:  
Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69

## News

### Swiss – Loppet

Bei Redaktionsschluss waren die definitiven Daten noch nicht bekannt! Der Swiss-Loppet wird von der Swisscom aufgrund fehlender Professionalität von Swiss-Ski nicht mehr gesponsert. Jeder Veranstalter macht seine Ausschreibung wieder selber....., und Swiss-Ski wird die Administration übernehmen. Fortsetzung folgt!



# Schneetraining für Erwachsene

Datum: Samstag, 20. Dezember 2003; Samstag 24. Januar 2004  
Trainingszeit: 14:00 – 15:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Hotel des Alpes  
Auskunft: Esther und Felix Tschumi, Tel: 033 / 675 20 69

---

## NSK Thun Fleece - Gilet

An der letzten Vorstandsitzung haben wir beschlossen, den Mitgliedern und Gönnern des NSK Thun ein neues Kleidungsstück zu präsentieren. Es handelt sich um ein schwarzes Gilet. Auf dem Rücken wird silbrig das Logo NSK Thun aufgestickt! Preis: ca.50.-  
Interessierte melden sich bis spätestens 31. Oktober 2003 bei:  
Esther Tschumi, 033 675 20 69



## Sommercup 2003

### Inline-Race

Rang	Name	Zeit	P.
Knaben bis 1988, 1 Runde			
1.	Bärtschi Michael	5:11	100
2.	Hoffmann Lukas	5:27	80
Damen ab 1987, 4 Runden			
1.	Brügger Anita	22:38	100
Herren 1987 bis 1964, 6 Runden			
1.	Brügger Thomas	23:03	100
2.	Lütte Lars	24:10	80
Herren ab 1963, 6 Runden			
1.	Graber Paul	23:02	100
2.	Gasser Klaus	24:08	80
3.	Brügger Ueli (Thun)	26:35	60
4.	Inniger Gerhard	27:32	50
	Dolder Christian	27:32	50

### Schwimmen

Rang	Name	Distanz [m]	P.
Damen ab 1988, 8:00 Min			
1.	Brügger Anita	380	100
2.	Jenni Tina	300	80
Herren 1987 bis 1964, 10:00 Min			
1.	Jenni Markus	515	100
2.	Wetter Patrick	510	80
3.	Bähler Simon	475	60
4.	Brügger Thomas	419	50
Herren ab 1963, 10:00 Min			
1.	Graber Paul	530	100
2.	Graber Hansjürg	485	80
3.	Brügger Ueli (Thun)	420	60
4.	Graf Herbert	290	50

# Bikerennen

<u>Rang</u>	<u>Name</u>	<u>Zeit</u>	<u>P.</u>
-------------	-------------	-------------	-----------

Mädchen bis 1988, 1 Runden

1.	Boss Lyvia	04.46	100
2.	Boss Milena	05.20	80
3.	Tschumi Carina	06.44	60

Damen ab 1987, 3 Runden

1.	Tschumi Esther	11.07	100
2.	Dolder Marian	12.47	80
3.	Jenni Tina	13.09	60

Herren 1987 bis 1964, 5 Runden

1.	Gerber Hansjörg	13.13	100
2.	Bähler Simon	13.22	80
3.	Jenni Markus	13.50	60
4.	Gerber Philipp	14.07	50
5.	Wetter Patrick	14.12	45
6.	Brügger Thomas	15.47	40

Herren ab 1963, 5 Runden

1.	Bähler Hansjörg	13.33	100
2.	Gerber Hans	13.39	80
3.	Graber Paul	13.51	60
4.	Michlig Aldo	13.51	50
5.	Schlatter Ueli	13.55	45
6.	Graber Hansjörg	14.50	40
7.	Bär Max	15.57	36
8.	Dolder Christian	15.58	32
9.	Wenger Walter	16.02	29

# Rollskirennen

<u>Rang</u>	<u>Name</u>	<u>Zeit</u>	<u>P.</u>
-------------	-------------	-------------	-----------

Damen ab 1987

1.	Tschumi Esther	23.34	100
----	----------------	-------	-----

Herren 1987 bis 1964, 5 Runden

1.	Wetter Patrick	22.26	100
2.	Bähler Simon	22.58	80

3.	Brügger Thomas	23.24	60
4.	Gerber Philipp	23.30	50
5.	Tschumi Felix	25.38	45

Herren ab 1963, 5 Runden

1.	Graber Paul	20.30	100
2.	Gerber Hans	21.25	80
3.	Dolder Christian	24.20	60

# Minigolf

<u>Rang</u>	<u>Name</u>	<u>Versuche</u>	<u>P.</u>
-------------	-------------	-----------------	-----------

Mädchen bis 1988

1.	Tschumi Carina	65	100
----	----------------	----	-----

Damen ab 1987

1.	Jenni Tina	63	100
2.	Meier Susanne	64	80
3.	Brügger Anita	75	60
4.	Dolder Marianne	85	50

Herren 1987 bis 1963

1.	Jenni Markus	47	100
2.	Bähler Simon	48	80
3.	Wetter Patrick	52	60
4.	Gerber Philipp	57	50

Herren ab 1963

1.	Michlig Aldo	44	100
2.	Graber Paul	49	80
3.	Graf Peter	52	60
4.	Graber Hansjörg	53	50
5.	Brügger Ueli, Thun	54	45
6.	Graf Herbert	57	40
	Schlatter Ueli	57	40
8.	Bär Max	59	32
9.	Dolder Christian	66	29

# Gesamtrangliste

Rang	Name	Geländelauf	Bike-/Velotour	Schwimmen	Bike-Rennen	Niesenlauf	Minigolf	Rollskirennen	Stockhorn	Inline-Race	Jackpot	Teilnahmen	Total
<b>Mädchen bis 1988</b>													
1.	Tschumi Carina				60		100		X			3	160
2.	Boss Lyvia				100							1	100
	Graber Melissa	100										1	100
4.	Boss Milena				80							1	80
5.	Hoffmann Anja								X			1	
<b>Damen ab 1987</b>													
1.	Brügger Anita	100		100			60		X	100		5	360
2.	Jenni Tina	80		80	60		100					4	320
3.	Tschumi Esther				100			100	X			3	200
4.	Dolder Marianne				80	X	50		X			4	130
5.	Meier Susanne						80					1	80
6.	Hoffmann Edith								X			1	
<b>Knaben bis 1988</b>													
1.	Bärtschi Michael									100		1	100
2.	Hoffmann Lukas								X	80		2	80
<b>Herren 1987 bis 1964</b>													
1.	Bähler Simon	80	X	60	80	X	80	80				7	380
2.	Jenni Markus	60		100	60		100					4	320
3.	Brügger Thomas	50	X	60	40			60		100		6	310
4.	Wetter Patrick		X	80	45	X	60	100				6	285
5.	Gerber Philipp				50	X	50	50				4	150
6.	Bähler Lukas	100				X						2	100
7.	Gerber Hansjörg				100							1	100
8.	Lütte Lars									80		1	80
9.	Graber Simon							60				1	60
	Gerber Steve	60										1	60
11.	Tschumi Felix							45				1	45

## Herren ab 1963

1. Graber Paul
2. Graber Hansjürg
3. Brügger Ueli (Thun)
4. Bähler Hansjürg
5. Dolder Christian
6. Gerber Hans
7. Michlig Aldo
8. Bär Max
9. Graf Herbert
10. Schlatter Ueli
11. Gasser Klaus
12. Wenger Walter
13. Graf Peter
14. Tschumi Walter
15. Inniger Gerhard
16. Zumstein Robert

60		100	60		80	100		100
80	X	80	40		50			
40		60			45		X	60
100	X		100	X				
			32	X	29	60	X	45
			80	X		80		
			50		100			
			60	X	32			50
45	X	50			40		X	
			45		40			
								80
36	X		29					
					60		X	
50								
								45
	X							

	6	500
	5	250
	5	205
	4	200
	6	166
	3	160
	2	150
	4	142
	5	135
	2	85
	1	80
	3	65
	2	60
	1	50
	1	45
	1	

Teilnehmer je Anlass

15 8 10 21 9 18 10 11 11

36

## Wettkämpfe 2003/ 2004

### Berner - Cup (Loeb-Trophy) und SM



Datum	Lauf	Bemerkungen
03.01.2004	BOSV-Meisterschaft, Gadmen	Einzel, frei
04.01.2004	BOSV-Meisterschaft, Gadmen	Staffel
22.01.2004	SM Pontresina	Kurzdistanz, frei
24.01.2004	SM Pontresina	Sprint, frei
25.01.2004	SM Pontresina	Doppel-Verfolgung, frei/klassisch
01.02.2004	Aeschi	klassisch, 15 Sek. Intervall
14.02.2004	U16-SM Andermatt	frei
21.02.2004	Feutersoey	frei
06.03.2004	Kemmeriboden	klassisch, Massenstart
27.03.2004	SM Pontresina	Langdistanz, klassisch
28.03.2004	SM Pontresina	Staffel
05.04.2004	Lenk	frei, Massenstart

## *Die Letzte*

### **Trainingsbetrieb NSK Thun**

- Montag:** Unihockey-Training; ab 20. Oktober 03 – 5. April 04 (ausser in den Schulferien)  
Turnhalle Neufeld: 17:30 – 19:00 Uhr; Unihockey  
Leitung: Thomas Brügger
- Dienstag:** Krafteraining; ab 21. Oktober 03 – 9. März 04 (ausser in den Schulferien)  
Kraftraum Progymatte 18:30 – 20:00 Uhr; Krafteraining für alle ab Jahrgang 1987  
Leitung: Markus Jenni
- Donnerstag:** Circuittraining; ab 23. Oktober 03 – 4. März 04 (ausser in den Schulferien)  
Untere Turnhalle Schönau 18:30 – 20:00 Uhr; Training für Jedermann  
Leitung: Ueli Schlatter
- Freitag:** Erwachsenen-Training; ab 10. Oktober 03 – 12. März 04  
Obere Turnhalle Hünibach; 19:00 – 20:30 Uhr; Circuit, Spiele und vieles mehr.  
Leitung; Herbert Graf / Daniel von Rütte
- Samstag:** siehe in der Rubrik „Training“

---

### **Agenda**

Fr-So, 24.-26. Oktober 2003	Nordic-Weekend, Andermatt
Freitag, 31. Oktober 2003	Letzter Termin Wachsbestellung
Dienstag, 04. November 2003	Einkaufstag Grosse - Sport, Kandersteg
Mittwoch, 06. November 2003	Infoabend Saison 2003/2004, Stöckli Thun
Sa-So, 22.-23. November 2003	LL-Weekend Engstligenalp
Dienstag, 23. Dezember 2003	Cross-Country-Events, Sprint
Freitag, 02. Januar 2004	31. Klubrennen Kandersteg
Dienstag, 13. Januar 2004	Cross-Country-Events, Sprint-Staffel
Dinestag, 10. Februar 2004	Cross-Country-Events, Doppel-Verfolgung