

# KLUB - INFOS



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

**Nr. 3**

**Januar 00/01**

# Update



Fernand Portenier wurde in den Kirchgemeinderat der Reformierten Kirchgemeinde Strättligen gewählt. Der NSK Thun gratuliert zur Wahl!



Am 23. Oktober 2000 kam Céline, Tochter von Tina und Markus Jenni, zur Welt.

Samuel und Monica Hadorn-Rickli wurden am 26. Oktober 2000 stolze Eltern von Nik.

Der NSK Thun wünscht den beiden Familien viel Glück und ein erfülltes Leben.

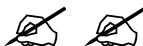


Das Berghotel Engstligenalp wünscht dem NSK Thun schöne Festtage und ein gutes neues Jahr.



## Adressänderungen:

??	Max Zimmerli, Äbnitstrasse 28 A, 3652 Hilterfingen	Aktiv
??	Markus Rusch, Höchhusweg 15, 3612 Steffisburg	Aktiv
??	Dieter Neeser, Scheidgasse 67, 3800 Unterseen	Ehrenmitglied
??	Liliane Zumbach, Auweg 47, 3628 Uttigen	Aktiv
??	Olga Schuster, Weberweg 9 B, 3612 Steffisburg	Gönner
??	Hanni Steuri, Fellerstrasse 23, 3604 Thun	Gönner
??	Marlis Schibler, Äbnitstrasse 28 A, 3652 Hilterfingen	Gönner
??	Marino Monti, Niesenstrasse 27, 3613 Steffisburg	Gönner
??	Peter Neeser, Oberländerweg 345, 3658 Merligen	Gönner

**Eintritte:**

? ?	Matteo Trachsel, Ogimatte, 3713 Reichenbach	JO
? ?	Kurt Gritsch, Hubelmatt 7, 3624 Goldwil	Gönner
? ?	M. Straubhaar, Bel-Air-Weg 5, 3600 Thun	Gönner
? ?	Daniel Vogel, Narzissenweg 16 B, 3612 Steffisburg	Gönner
? ?	Peter Boss, Mühlemattweg 17, 3608 Thun	Gönner
? ?	Bernhard Linder, Orpundstrasse 78, 2504 Biel	Gönner
? ?	Daniel Von Rütte, Gassacherweg 3, 3114 Wichtrach	Gönner
? ?	Walter Von Gunten, Hurschgasse, 3633 Amsoldingen	Gönner

**Übertritt:**

? ?	Annemarie Friedrich, Im Burch 2, 3653 Oberhofen	SSV C <del>z</del> A Mitgl.
-----	---	-----------------------------

**Austritte:**

? ?	Elisabeth und Simon Burger, Riedstrasse 82, 3625 Hünibach	Aktiv / JO
? ?	Paul Weber, Vogelsangweg 2, 3600 Thun	Gönner
? ?	Vanessa Graber, Hallerstrasse 28, 3604 Thun	JO
? ?	Ernst Friedrich, Oberländerweg 23 a, 3653 Oberhofen	Aktiv
? ?	Peter und Urs Barblan, Obere Wart 6, 3600 Thun	Gönner
? ?	Heinz Rickli, Sonnenhofweg 1, 3600 Thun	Gönner

## *Editorial*

Liebe Mitglieder, Gönner und Inserenten

Endlich ging's los! Ich war sicherlich nicht der einzige, der sich seit langem auf den Startschuss zur neuen Saison auf der Engstligenalp freute. Wie in den letzten Jahren immer, war das LL-Weekend ein voller Erfolg. Von den Neueinsteigern bis hin zu den zuletzt frisch gekrönten Master-SchweizermeisterInnen konnten alle von den top Bedingungen profitieren.

Ich möchte an dieser Stelle auch gleich alle Neumitglieder in unserm Klub herzlich willkommen heissen, sowie, oben schon angetönt, den Läufern für ihr überaus erfolgreiches Abschneiden an den diesjährigen Master-SM gratulieren. Weiter so!

Nun wünsche ich euch allen einen schneereichen Winter und ein gesundes neues Jahr.

Mit sportlichen Grüssen

Lukas Bähler

Herausgeber: Nordischer Skiklub Thun  
Ausgabe: Nr. 3 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. 4 erscheint am 16. April 2001  
Redaktionsschluss: Freitag, 30. März 2001

## *Berichte*

### Herbstlager Andermatt 2000

Am 13./14./15. Oktober 2000 wurde das zweite Herbstlager in Andermatt durchgeführt. 11 Teilnehmer vom BOSV und die gleiche Anzahl NSK-ler, „Maskottchen“ Carina nicht mit eingerechnet, - fanden sich an diesem verregneten Wochenende zu Sport und Spiel in Andermatt ein.

Die mehrheitlich, wetterbedingt in der grossen Halle durchgeführten Trainings und Aktivitäten wurden durch die Jungen und „Alten“ mit grossem Einsatz und Elan angegangen.

Die Rollskistrecke von Andermatt, beziehungsweise vom Nätschen auf den Oberalppass war bei den herrschenden Wetterverhältnissen (Wind und Regen) sehr anspruchsvoll, - wurde jedoch von allen, im klassischen Stil, mit Bravour bewältigt. Das Stocktraining, - heute heisst es Nordic Walking – musste dem Wetterunbill geopfert werden.

Ein Wort zur Infrastruktur (Sauna, Unterkunft, Sporthalle, Krafraum etc.) auf dem Armeestützpunkt, - hervorragend, super, genial, - sehr sehr empfehlenswert! In welcher Sporthalle kann schon mit Rollskis gelaufen werden?

Ich hoffe, dass sich im nächsten Jahr, bei der dritten Auflage, wiederum eine grosse Schar Hobby- und „Spitzensportler“, aus dem BOSV- und NSK-Lager in Andermatt einfinden werden.

Erwähnenswert ist ebenfalls die kulinarische „Betreuung“ durch das Gerantenehepaar mit Mitarbeitern, - die Verpflegung war hervorragend, bekömmlich und sehr reichlich. Den Trainingsleitern Esther, Stefan, Felix und Thomas gehört ebenfalls ein herzliches Dankeschön.

## Ein schönes Wochenende

Der Anlass war seit langem für den 18./19.11. geplant. Alle waren gespannt, ob er wohl stattfinden würde. Am Donnerstagabend kamen „meine Männer“ ziemlich verunsichert vom Training heim. Es habe noch nicht genügend Schnee. Der Freitag brachte diesbezüglich Entspannung, erst regnete und dann schneite es sogar in Steffisburg, es war ein richtiges Sauwetter. Ich hatte überhaupt keine Lust auf Engstligen! Trotzdem half ich tapfer mit beim Packen. Am frühen Samstag Morgen wurde meine Stimmung durch einen wunderschönen Sternenhimmel aufgeheitelt. Beladen mit fünf Rucksäcken, fünf Schlafsäcken, zwei Skisäcken und einem Bob marschierten wir dem Bus entgegen. Mit jedem Umsteigen wurde es heller und die flauschige Schneedecke, die die Landschaft einhüllte, wurde dicker. Auf Engstligen angekommen, konnten wir die vorbereiteten Quartiere beziehen und dann ging's in Gruppen ab auf die Piste. Die Loipen waren etwas weich, aber was machte es aus, wir hatten Schnee, die Temperatur war angenehm, die Sonne schien, wir konnten uns bewegen und wieder etwas lernen. Letzteres ist für mich nicht mehr so einfach, aber wenn dann, wie gehabt, Christoph drei oder vier mal in seinem eleganten 1/1 Stil an unserer Gruppe vorbeigeleitet, ja dann möchte ich natürlich schon noch etwas lernen. Die Sonne ging unter, es wurde kalt. Müde und hungrig, aber glücklich über denn herrlichen Tag, kehrte ich zurück ins warme Haus.

Der Sonntag begann mit einem vielseitigen, feinen Zmorgen. Dann war Fototermin im Schnee und anschliessend ein interessantes Aufwärmen mit Esther. Die Sonne schien kaum mehr, dafür hatte sich über Nacht der Schnee verfestigt und ich hatte, von meinen Männern präpariert, einen Superski. Darum entschloss ich mich alleine meine Runden zu laufen und 1/1 zu üben!

Um 13.00 Uhr machten wir uns mit unserem „Bagaschi“ auf den Heimweg.

Annemarie Bähler

---

## Campra Master-Schweizermeisterschaften

Felix und ich weilten vom 27.12. – 31.12. mit dem BOSV in Campra in einem Trainingslager. Campra liegt am Lukmanier im Tessin auf einer Höhe von 1400 m über Meer. Herrlichste Schneebedingungen erwarteten uns im tiefverschneiten Tessin. Am Donnerstag, 28.12 fand ein KPT-FIS Rennen statt, bei welchem wir die BOSV-AthletInnen betreuten.

Rein zufällig stellten wir fest, dass einige NSK-SeniorInnen an den gleicherorts stattfindenden Master-Schweizermeisterschaften anzutreffen waren. Donnerstag nachmittags fanden die Rennen in der klassischen Technik statt. Diese verpassten wir, da wir gleichzeitig in Olivone das Mittagessen einnahmen. Aus diesem Grund liessen wir uns vom BOSV für das Training vom Freitagmorgen freistellen, damit wir die NSK-ler wortlaut unterstützen konnten. Der Einsatz aller Teilnehmer hat uns riesig gefreut. Wird nächstes Jahr auch Felix am Start sein (ab nächster Saison Mastersalter erreicht)?

Wir gratulieren allen zu den erbrachten Leistungen.

Esther Tschumi

## 28. Klubrennen NSK Thun

Seit genau sieben Jahren findet unser Klubrennen traditionsgemäss am 2. Januar statt. Mit dem Schnee ist es auch diese Saison so eine Sache! Nachdem das Klubrennen seit längerer Zeit wieder einmal in der klassischen Technik durchgeführt wurde, waren wir gespannt, ob sich dies negativ auf die Teilnehmerzahlen auswirken würde oder nicht. Den leichten Teilnehmerrückgang führen wir auf folgende Tatsachen zurück: Schlechte Schneeverhältnisse zu Saisonbeginn und die klassische Technik. Mit 43 Teilnehmern waren wir aber positiv überrascht, und erreichten das fünftbeste Resultat in den letzten 10 Jahren. Viele Klubs im Berner Oberland können von solchen Zahlen immer noch nur träumen! Herzlichen Dank daher an alle Teilnehmer!

Punkt 10:03 Uhr erfolgte der Start. Mit dem Massenstart auf der Müllermatte brachten wir wieder eine hervorragende Rennatmosphäre nach Kandersteg. Die Läufer sind von dieser Startform begeistert. Es entwickelt sich jeweils ein spannendes Rennen mit Kampf Mann gegen Mann oder Frau gegen Frau. Die Resultate findet ihr ebenfalls in diesem Info.

Der K.O. – Sprint in der klassischen Technik fiel ebenfalls den schlechten Schneeverhältnissen zum „Opfer“. Es konnten nur sehr schlechte Spuren zur Verfügung gestellt werden. Dies führte dazu, dass Stimmen laut wurden, den Sprint immer in der freien Technik durchzuführen. Weitere News werden folgen!

Das nächste Klubrennen? Klar, am 2. Januar 2002 in Kandersteg, freie Technik, Massenstart! Jeder macht mit!

Esther und Felix Tschumi

---

## Die neue Oberländer Printmedienwelt

Das waren noch Zeiten als wir in der Oberländer Printmedienwelt, neben anderen Zeitungen, vor allem das Thuner Tagblatt, den Berner Oberländer oder auch die BZ geniessen konnten. Wir hatten auch die Gelegenheit Berichte von unserem Klubleben oder die Resultate unserer Rennläufer in diesem Blätterwald zu bringen.

Nun leben wir aber in einer sich ständig wandelnder Welt. Das trifft auch auf die Medienwelt zu. Wir können Fernsehen, Radio, Internet oder auch Gratis-Tageszeitungen konsumieren. Das macht den normalen Tageszeitungen das Leben schwer. So ist das Zusammenlegen zur BOM (Berner Oberland Medien) wohl die einzige Überlebenschance für die Oberländer Zeitungen.

Nun, da ich halt doch ein Optimist (naiver?) bin, glaubte ich an einen neuen „Tägu – und Oberländer“ mit Stärken im regionalen wie lokalen Bereich. Ich glaubte ihrer Ankündigung: **Hauptsache Thun und Region**. Nun daraus wurde im Sportteil nichts. Die BOM hat die

Chance (noch) nicht gepackt sich für den lokalen wie regionalen Teil stark zu machen und sich gegen den Einheitsbrei der Medien zu profilieren.

Darum wurden die Berichte über das Klubrennen in Kandersteg sowie dem erfolgreichen Abschneiden unserer Masters, inkl. Marianne in Campra, in der Redaktion der BOM zur Makulatur. Schade wegen Euren top Leistungen. Die hätten ein „Echo“ verdient!!!

Hansjürg Bähler

---

## **BOSV-MS 2001 – Selbstkritik von Felix Tschumi**

Die BOSV – Meisterschaft 2001 ist Vergangenheit! Ich gratuliere allen Teilnehmern ganz herzlich zu den erbrachten Leistungen! Speziell den Medaillengewinnern Simon Bähler (Gold Knaben JO 2), Reto Trachsel (Silber Knaben JO 1) und Esther Tschumi (Bronze Damen)!

Mein Abschneiden dagegen gefiel mir gar nicht, und ich fühle mich verpflichtet, zu diesem Thema ein paar Zeilen zu schreiben: Für jene die mein Resultat nicht kennen, sei dies hier kurz erwähnt: Aufgegeben! Ich fühle mich schlecht, wenn ich einerseits allen AthletInnen ans Herz lege, dass ein Rennen nur wegen einer behindernden Verletzung aufgegeben werden soll, andererseits ich aber infolge Krankheit aufgabe! Es war ein grosser Fehler, dass ich überhaupt zum Start angetreten war. Seit mehr als einer Woche bin ich nun erkältet. Eine Besserung war nicht in Sicht! Weil ich aber der Meinung bin, dass ein Trainer (auch als Vorbildfunktion) selber mitlaufen sollte um dadurch auch eigene Wettkampferfahrungen zu sammeln, um diese den Läufern weitergeben kann, ging ich trotzdem an den Start.

Ich möchte hier klar feststellen, dass eine Aufgabe durch persönliche schlechte Leistung, durch Krankheit, durch Materialprobleme für mich ein Zeichen von Schwäche sind und dadurch keine Gründe für eine Aufgabe sind!

Also: Sorry zäme, und denkt daran, dass ein aufgegebenes Rennen nie eine Befriedigung ist, dass man aber aus einem schlechten Resultat immer etwas lernen kann!

Felix Tschumi

---

## **Kommentar zum Jahresende**

Es ist an der Zeit, dass das Jahr 2000 abgehackt wird und wir uns den Herausforderungen und Ziele im neuen Jahrtausend stellen. Ich möchte aber als „Sprachrohr des NSK Thun“ hier die Initiative ergreifen und einmal in aller Deutlichkeit **DANKE** sagen, dem Vorstand.

Ich muss hier nicht die Namen aufzählen, den ihr kennt sie alle bestens. Was mich beeindruckt, ist wie viel organisatorisches sie Jahr ein Jahr aus für unseren Klub erledigen

und dabei stets den Überblick waren! Ich darf annehmen, dass ich hier für den ganzen Klub spreche wenn ich sage, dass der Vorstand Spitzenarbeit leistet. Auch ich als Klubinforedaktor werde in meiner Arbeit stark durch dieses Team unterstützt. Und obwohl hier das Team als Ganzes überzeugt und toll zusammenarbeitet, fällt mir persönlich ein Duo ganz besonders auf.

Sie haben den Klub in den letzten Jahren geprägt. Sie haben ihn wieder in die Spitze des BOSVs zurückgebracht und es zeichnet sich zudem eine zwar noch kleine dafür um so erfolgreichere Jugendarbeit ab. Als ich vor ein paar Jahren zum NSK stiess, wurde ich mühelos in das Klubleben integriert, auch das war der Verdienst dieses Duos.

Felix und Esther, im Namen des Nordischen Ski Klubs Thun gratuliere ich euch zu eurer getaner Arbeit und hoffe, dass ihr dem Klub noch lange erhalten bleibt.

Lukas Bähler

## Veranstaltungen

### Langlauf – Training für Erwachsene

**Datum:** Samstag, 17. Februar 2001  
**Trainingszeit:** 13:45 – 16:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Hotel des Alpes  
**Auskunft:** Esther und Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69.  
**Wichtig:** Da das Training vom 13.01.2001 aufgrund von Leitermangel nicht statt findet, gilt der 17.02.2001 als Ersatztag.

Angesprochen sind alle Erwachsenen Klubmitglieder und Gönner des NSK Thun. Auch dürfen Bekannte mitgenommen werden. Nach Möglichkeit werden drei Stärkegruppen angeboten. Die Leiter freuen sich auf eine grosse Teilnehmerschar!

## Sommersport

### Lausanne Marathon

Name	Rang	Kat. Rang	SM-Rang	Tour 1	Tour 2	Zeit
<b>Marathon, 42.195 km</b>						
Bähler Hansjürg	601.	199.	39.	1:39.57,2	1:53.22,1	3:33.19,3
Bähler Lukas	784.	99.	(8.)	1:44.58,6	1:58.20,3	3:43.18,9

**Mini 1/10 Marathon, 4.2195 km**

Bähler Simon	89.	28.	17.43,0
--------------	-----	-----	---------

**Inline ½ Marathon, 21.098 km**

Bär Ivo	29.	5.	41.52,0
---------	-----	----	---------

Bär Max	164.	153.	55.02,3
---------	------	------	---------

<i>Resultate</i>
------------------

**BOSV – Cup Grindelwald / First 17.12.2000**

Rang	Name	Zeit
------	------	------

**Damen 6.0 km frei**

7.	Esther Tschumi	23:36.7
10.	Andrea Hamre	33:56.2

**Herren I / II – IV 9.0 km frei**

10.	Felix Tschumi	37:14.6
6.	Ueli Gerber	30:56.2
11.	Markus Jenni	34:07.3
14.	Christian Dolder	38:46.9
15.	Christoph Trachsel	39:14.3

**Junioren 6.0 km frei**

5.	Ivo Bär	20:09.9
7.	Lukas Bähler	21:10.3

**JO II Knaben 3.0 km frei**

1.	Simon Bähler	10:08.9
----	--------------	---------

**Master SM, Campra 30. / 31.12.2000**

Rang	Name	Kategorie	Distanz/Technik	Zeit
------	------	-----------	-----------------	------

1.	Marianne Dolder	Damen 4	6 km / frei	34:36.0
1.	Ueli Gerber	Herren 4	12 km / frei	40:23.0
3.	Ueli Schlatter			42:31.0
3.	Paul Graber	Herren 6		45:06.0

2.	Christian Dolder	Herren 7		48:17.0
1.	Marianne Dolder	Damen 4	10 km / klassisch	57:00.0
3.	Ueli Gerber	Herren 4		33:59.0
5.	Ueli Schlatter			38:03.0
4.	Paul Graber	Herren 6		36:54.0
4.	Christian Dolder	Herren 7		41:57.0

## 28. Klubrennen NSK Thun, Kandersteg 02.01.2001

Rang	Name		Zeit
<b>JO Mädchen, frei</b>			
1.	Bär Seraina	(Klubmeisterin JO)	5:33.0
2.	Zurbrügg Deborah		7:22.0
3.	Schlegel Andrea		34:37.0
<b>Damen, 6 km klassisch</b>			
1.	Tschumi Esther	(Klubmeisterin Damen)	14:20.0
2.	Friedrich Annemarie		16:05.0
3.	Zumbach Esther		18:45.0
4.	Brügger Anita		19:52.0
5.	Tschumi Annelies		20:10.0
6.	Schibler Marlies		20:52.0
7.	Dolder Marianne		21:58.0
8.	Hamre Andrea		22:00.0
9.	Mast Susanne		24:30.0
<b>JO Knaben, frei</b>			
1.	Gerber Philipp	(Klubmeister JO)	4:49.0
2.	Bähler Simon		4:51.0
3.	Trachsel Reto		5:22.0
4.	Zurbrügg Matthias		5:34.0
5.	Trachsel Matteo		5:42.0
6.	Schlegel Dominik		13:09.0
<b>Herren, 12 km klassisch</b>			
1.	Bär Ivo	(Klubmeister Herren)	24:25.0
2.	Kiener Peter		25:06.0
3.	Gerber Ueli		25:25.0
4.	Roth Jörg		25:27.0
5.	Gerber Hans		25:57.0
6.	Graber Paul		26:54.0
7.	Schlatter Ueli		27:00.0
8.	Zimmerli Max		27:01.0

9.	Jenni Markus	27:46.0
10.	Bähler Lukas	28:28.0
11.	Dolder Christian	28:40.0
12.	Annen Christian	28:42.0
13.	Trachsel Christoph	29:57.0
14.	Tschumi Jürg	30:24.0
15.	Inniger Gerhard	30:36.0
16.	Bär Max	32:09.0
17.	Fisch Fred	33:05.0
18.	Schrofer Pascal	33:41.0
19.	Tschumi Walter	34:13.0
20.	Brügger Ueli (Thun)	34:20.0
21.	Mast Heinz	35:10.0
22.	Zumbach Jacques	35:18.0
23.	Brügger Ueli (Hilterfingen)	35:35.0
24.	Matthys Urs	38:17.0
25.	Graf Herbert	44:54.0

## KO-Sprint

**Sieger Herren:**  
Gerber Ueli

**Siegerin Damen:**  
Friedrich Annemarie

**Sieger JO:**  
Bähler Simon

## BOSV – MS Einzel, Gurnigel 07.01.2001

Aufgrund der prekären Schneeverhältnissen am Samstag wurde der Einzellauf am Sonntag ausgetragen. Die Staffelmeisterschaften damit vorerst aufgeschoben und werden voraussichtlich am 27.01.2001 durchgeführt. Weiter Infos folgen.

Rang	Name / Vorname	BOSV-Rang	Zeit
<b>Damen, 4.6 km klassisch</b>			
8.	Tschumi Esther	3. BOSV	18:30.8
<b>Herren Junioren, 9.2 km klassisch</b>			
6.	Bär Ivo	4. BOSV	30:30.5
10.	Bähler Lukas	7. BOSV	36:53.5
<b>Herren, 13.8 km klassisch</b>			
30.	Annen Christian	11. BOSV	56:55.7
31.	Jenni Markus	12. BOSV	57:25.6
33.	Dolder Christian	13. BOSV	58:29.1

### JO Knaben 1, 2.5 km klassisch

2.	Trachsel Reto	2. BOSV	12:44.6
7.	Zurbrügg Matthias	5. BOSV	15:20.8

### JO Knaben 2, 4.6 km klassisch

1.	Bähler Simon	1. BOSV	17:46.0
----	--------------	---------	---------

## *Börse / Diverses*

### Zum Verkauf

- LL-Ski Blizzard Klassisch 200 cm mit SNS Bindungssystem
- LL-Ski Müller Klassisch 205 cm mit SNS Bindungssystem
- LL-Kinder-Ski Rossignol Skating 150 cm mit SNS Bindungssystem
- LL-Kinder-Ski Fischer Klassisch 150 cm ohne Bindungssystem
- LL-Stöcke diverse Kindergrössen
- LL-Schuhe Grösse 38 + 42
- Wachsböckli für LL-Skis
- Trampolin 95 cm Durchmesser

Preise nach Vereinbarung: Hans Gerber, Tel.: 033/345 54 15

---

### Zu Verschenken

- LL-Ski Müller Klassisch 200 cm / 55-60 kg mit SNS Bindungssystem
- LL-Schuhe Hartjes Klassisch Grösse 39

Rebecca Wyss, Stationsstrasse 2, 3628 Uttigen, Tel.: 033/345 07 51

---

### Masters WM 2001 Mariazell (Österreich)

Auf privater Basis mietet Christian Dolder einen Kleinbus und fährt nach Österreich zur Masters WM vom 14. – 25. Februar 2001. Im Bus ist im Moment noch ein Platz frei.

Internet: [www.mariazell.at](http://www.mariazell.at)

Interessierte melden sich bitte schnellstmöglich direkt bei Christian Dolder, Burgdorferstrasse 76, 3510 Konolfingen, Tel: 031 / 791 19 20

# *Sportwissenschaft*

## **Regeneration**

Wer regelmässig Sport treibt und seine Leistungsfähigkeit verbessern will, sollte unbedingt eines wissen: Ohne Regeneration lässt sich die Form nicht steigern. Die richtige Regeneration nach Belastungen hilft erst, die Formkurve nach oben zu treiben.

„Regenerieren“ steht für „erneuern“, „auffrischen“, „wiederherstellen“, und genau das soll in der Regenerationsphase mit dem Körper passieren. Viele Regenerationsmassnahmen sind vor allem direkt nach einer Belastung sinnvoll, andere betreffen die effektive Gestaltung längerer Erholungsphasen im Monat- oder Jahresrhythmus.

### **Auslaufen**

Damit bezeichnet man das langsame Laufen nach einer harten Belastung (z.B. Intervalltraining) oder nach dem Zieleinlauf bei einem Wettkampf. Dabei werden die zuvor stark beanspruchten Muskeln nur im langsamsten Lauftempo über zirka 10 Minuten locker bewegt. Das Auslaufen bedingt eine verbesserte Durchblutung des Muskelgewebes und den schnelleren Abbau von Laktat (Milchsäure), einem Stoffwechselprodukt, das sich bei harten Belastungen im Muskel sammelt.

### **Stretching**

Auch Dehnübungen fördern die Durchblutung überbelasteter Muskelfasern und beugen ausserdem Verkürzung der Muskulatur vor. Unmittelbar nach einer Belastung verhindert vorsichtiges ! Stretching Muskelverspannungen und –verhärtungen.

### **Trinken**

Nach einer schweren Belastung sind die Wasser- und Elektrolytvorräte erschöpft. Es kann zehn bis 20 Stunden dauern, bis der Körper wieder völlig rehydriert ist. Am sinnvollsten sind zur schnellen Rehydration Wasser, Fruchtsäfte oder Elektrolytgetränke geeignet.

### **Essen**

Durch ein hartes Training, vor allem nach Wettkämpfen, sind die Glykogenspeicher nahezu vollständig entleert. Die Entleerung der Glykogenspeicher steigert die Aktivität der Glykogensynthetase, was die Bereitschaft der Zellen erhöht, wieder Glykogen zu speichern. Diese ist zwischen 2 bis 4 Stunden nach der Belastung am höchsten und geht schliesslich innerhalb der nächsten zwölf bis 24 Stunden wieder zurück. Damit füllt man die Kohlenhydratspeicher am besten zwei bis vier Stunden nach der Belastung auf.

### **Massage**

Die verbesserte Muskeldurchblutung während der Massage – also genau der Effekt, den auch Stretching und Auslaufen erreichen, der, wie schon oben erwähnt, den

Laktatabbau und die Versorgung des Muskelgewebes mit Nährstoffen bedingt -, ist nicht von der Hand zu weisen.

**P.P.**  
**3661 Uetendorf**

Adressberichtigungen nach  
A1, Nr. 552 melden.

## *die Letzte*

### **Trainingsbetrieb NSK Thun**

Die Daten der Schneetrainings werden den Interessierten abgegeben!

- Montag:** 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:** 18:30 – 20:00 Uhr, Kraftraum Schulanlage Progymatte  
Leitung: Jörg Roth und Christoph Thierstein  
Krafttraining für alle ab Jahrgang 1984
- Donnerstag:** 18:30 – 20:00 Uhr, untere Turnhalle Schönau  
Leitung: Ueli Schlatter  
Circuittraining für Jedermann
- Freitag:** 18:45 – 20:15 Uhr, obere Turnhalle Hünibach  
Leitung: Herbert Graf  
Training für Erwachsene: Circuit, Spiele und vieles mehr.

---

### **Agenda**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| Samstag 27.01.2001   | BOSV-Staffel-Meisterschaften, Gurnigel       |
| Sonntag, 28.01.2001  | ELVIA Trophy: Kandersteg, nur JO             |
| Samstag, 03.02.2001  | BOSV-Cup: Feutersoeyer, Feutersoey           |
| Sonntag, 04.02.2001  | BOSV-Cup: Kandersteger Volkslauf, Kandersteg |
| Samstag, 17. 02.2001 | LL-Training für Erwachsene, Kandersteg       |
| Samstag, 03.03.2001  | BOSV-Cup: Gadmer-Langlauf, Gadmen            |
| Sonntag, 08.04.2001  | BOSV-Cup: Lenker-Langlauf, Lenk, Finale      |

Redaktionsschluss: Freitag, 30. März 2001