

KLUB - INFOS



www.nskthun.ch

Nr. 3

Januar 01/02

Update

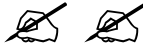


Frohe Festtag und die besten Wünsche für das kommende Jahr erreichen den NSK Thun von Tamara und Jakob Hari-Müller vom Berghotel Engstligenalp und dem Armeesportstützpunkt Andermatt



Adressänderungen:

- ? ? Hans Zurbuchen, Tannmattli 406a, 3703 Aeschi bei Spiez
- ? ? Karin und Markus Wälti-Wülser, Hännisweg 5b, 3645 Gwatt
- ? ? Kurt und Theresé, Hablützel, Turmgässli 8, 3661 Uetendorf
- ? ? Bernhard Linder, Thunstrasse 28b, 3700 Spiez



Eintritte:

- | | | |
|-----|---|------------|
| ? ? | Simone Kiener, Schafrainweg 5, 3612 Steffisburg | Gönner |
| ? ? | Elsbeth Zurbrügg, Fröschmoos, 3713 Reichenbach | Gönner |
| ? ? | Gloor Matthias, Schwandstrasse 64, 3634 Thierachern | Gönner |
| ? ? | Ernst Graber, Frutigenstrasse 5, 3600 Thun | Gönner |
| ? ? | Kristina Jenni, Weberweg 8a, 3612 Steffisburg | Aktiv |
| ? ? | Klaus Gasser, Thierachernweg 9, 3608 Thun | Aktiv |
| ? ? | Hans-Rudolf Brunner, Zuberweg 18, 3608 Thun | Aktiv |
| ? ? | Doris Wäfler, Reudlen, 3713 Reichenbach | JO |
| ? ? | Ueli Thomann, Rothornweg 12, 3600 Thun | Renngruppe |

Übertritt:

- | | | |
|-----|--|---------------------|
| ? ? | Peter Kiener, Schafrainweg 5, 3612 Steffisburg | Gönner \neq Aktiv |
|-----|--|---------------------|

Austritt:

- | | |
|-----|---|
| ? ? | Franziska Fisch, Turmgässli 8, 3661 Uetendorf |
|-----|---|

Editorial

LLL – Langläufer leben länger – Teil II

Leider verhinderte der faule Schnee mittels Bildung von Stollen schon bald mein elegantes Gleiten. Die widerlichen Schneeklötze an den Laufflächen hatten den Effekt einer angezogenen Handbremse. Es scheint, dass ich beim Wachsen das Opfer eines Sabotageaktes geworden bin. Der scheinbar so hilfsbereite Mitfünfziger wollte möglicherweise verhindern, dass ich schneller lief als er. Also ging ich unter die Kratzer und kratzte den Klistern ab, was meine einst hellblaue Läuferhose bezeugen kann. Der Kratzerfolg war frappant. Jetzt hatte ich einen superschnellen Ski. Pro Meter Distanz schnellte ich 70 cm zurück. Deshalb war ich etwas länger unterwegs als die meisten Sportfreunde. Aber die Disziplin heisst ja Langlauf. Einmal raste eine Delegation vom Altersheim an mir vorbei und rief aufmunternd „heja“, was schwedisch ist. Ich liess mich nicht verwirren und erreichte – als ich mich bei Kilometer 20 währte – die Tafel „3 Kilometer“. Eine andere Tafel wies auf das Restaurant „Waldhaus“ hin. Da ich um die diversen Trainingsmethoden weiss, entschied ich mich für das Intervalltraining und ging zum Intervall ins „Waldhaus“.

Für das Finale zurück zum Parkplatz stärkte ich mich mit dem Rest der in der linken Brusttasche etwas klebrig gewordenen Schoggi. Sie war, wie sich sogleich herausstellte, nicht in der linken, sondern in der rechten Brusttasche und brachte mich zur Erkenntnis, dass Toko zwar ein gutes Wachs, als Süssware jedoch ungeniessbar ist. Dieses kulinarische Missgeschick raubte mir vollends den für die Langlaufkunst so wichtigen Rhythmus. Knaben, Mädchen und Grossmütter pirschten elegant an mir vorbei und streiften mich teilnahmevollen Seitenblicken. Es zeugt von meiner innerlichen Stärke, dass ich mich weder durch höhnische Bemerkungen noch abfällige Gesten verwirren liess. Mit den drei L vor Augen, Langläufer leben länger, strebte ich gemessenen Gangs dem Ziel entgegen. Die Lebensversicherungen empfehlen diese Sportart. Langläufer zahlen länger Prämien.

Weil ich nach dem nicht ganz gelungenen Trainingslauf eine ausgiebige Trainingspause einschalten musste, verpasste ich leider den Anmeldeschluss für den Engadin Marathon und verstaute meine Langlaufski wieder im Keller, links der Weinhurde, wo ich sie täglich sehe. Damit ist der Weg frei zum Sieg für Koni Hallenbarter. Sepp Renggli

Herausgeber:

Ausgabe:

Erscheinungsweise:

Auflage:

Druck:

Nordischer Skiklub Thun

Nr. 3 Saison 01/02

viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)

250 Exemplare

Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 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. 4 erscheint am 15. April 2002

Redaktionsschluss: Sonntag, 31. März 2002

Berichte

Nordic Weekend Andermatt 2001

Vom 12. bis 14. Oktober war es wieder soweit. Das Nordic Weekend des NSK Thun Ausgabe 2001 konnte während 3 wunderschönen Herbsttagen stattfinden. Es war dies die verdiente Entschädigung aus dem Vorjahr, als es von Freitag bis Sonntag nur einmal geregnet hatte, dies aber ununterbrochen. Felix meinte dazu: „Das Wetter war so beständig wie letztes Jahr, nur um 180° in die andere Richtung!“

Auch dieses Jahr war der BOSV wieder mit der JO-Abteilung in Andermatt vertreten. Zusammen konnten intensive aber vor allem auch interessante Trainings durchgeführt werden.

Am Freitag um 10.00 Uhr war Besammlung bei der Kaserne in Andermatt. Gegen 11.00 Uhr waren wir bereits auf der ersten Trainingseinheit, der Reuss nach, unterwegs. Wir joggten gemütlich Richtung Hospental, kehrten nach einem kurzen Stretching wieder zurück nach Andermatt, um uns ein erstes Mal von der Küche verwöhnen zu lassen. Die Verpflegung war, man ist schon versucht zu sagen, so gut wie immer.

Nach einer Mittagsruhe, in der man knapp dazu kam, sich ein wenig einzurichten, ging's bereits weiter mit einem Stocktraining Richtung Nätschen und Gütsch oberhalb von Andermatt gelegen. Bei dem Intervalltraining kam das Herz zum ersten Mal richtig auf Touren. Nach ca. 1 1/4 Stunden kamen wir auf dem Gütsch an, der uns ein eindrückliches Panorama bot. Zu sehen waren die Kehren des Oberalp-, Furka und Gotthardpasses. Nach dem Abstieg ging's mit dem „Bösli“ talwärts.

Nach einer wohltuenden Dusche fand man sich in dem Esssaal wieder. Bereits ein halbe Stunde nach dem Schlussgang standen die ersten schon wieder im Turntenuue vor der Mehrzweckhalle, bereit nochmals das Letzte zu geben. In einem nervenaufreibenden Spiel wurden die Reserven angezapft. Trotzdem unterlag mein Team, wenn auch nur sehr knapp. Ich bin heute noch überzeugt, dass wir gewonnen hätten, hätten wir keinen Gegenwind gehabt. Aber Rache ist bekanntlich süß und die Revanche sollte noch folgen. Bis am Morgen der ungeliebten Ton des Weckers an mein Ohr drang schlief ich so schön, wie wohl nimmer mehr in einem Armeebett. Das war auch nötig denn als Tagesprogramm war vorgesehen, zuerst mit den Rollskis den Oberalppass zu erklimmen, am Nachmittag zu Fuss Richtung Gemsstock zu laufen und bei der Mittelstation die Luftseilbahn zurück nach Andermatt zu nehmen, und zum Schluss, sozusagen als Dessert, stand noch ein Unihockeyturnier an. Volles Programm also!

So legten wir nach dem Morgenessen auch bald einmal los. Unter dem Tempodiktat von Stefan Wyss, wand sich ein Tatzewurm bestehend aus etwa 20 Rollskiläufern die Serpentina hinauf. Bei optimalen Verhältnissen, schon bald kamen die ersten

Sonnenstrahlen und die Strasse wurde noch nicht von allzu starkem Samstagsverkehr bevölkert, war das ein richtiges Vergnügen.

Nachmittags liefen wir wie bereits angetönt den Wanderweg hinauf bis zur Mittelstation der Gemsstockbahn. Laut Tschumi's gib'ts auf dieser Strecke einen offiziellen Rekord, gehalten durch Gian-Andrea Bundi. Nicht diesen Rekord im Visier, sondern einfach mit dem Ziel möglichst schonend aber trotzdem zügig diesen Berg zu meistern machten wir uns auf die Socken. Nachdem zu Beginn der Weg noch durch den Schutzwald führte, eröffnete sich uns oberhalb der Waldgrenze ein weiteres Mal ein wunderschönes Panorama. Über Stock und Stein gelangten wir schliesslich auf den Gurschen, wo wir von Carina bereits herzlich empfangen wurden. Der Service, mit dem Kleidertransport klappte bestens, so dass oben alle ihre trockenen Sachen hatten und sich umziehen konnten. Bei prächtigem Wetter neigte sich der Tag aber bereits wieder dem Ende zu.

Schliesslich fand sich die ganze Truppe noch in der Halle ein, und wir spielten noch Unihockey über das Grossfeld. So dass sich zum Schluss kaum jemand mehr gerade auf den Füssen halten konnten. Schliesslich torkelten wir ins Bett!

Am Sonntag wartet dann noch eine Premiere auf uns. In Realp wurde über den Sommer eine Rollskibahn gebaut, und dem NSK Thun kam die Ehre zu, als Erster die Bahn zu testen. Zwar von den vorherigen Tagen ein bisschen gezeichnet, aber trotzdem noch mit vollem Einsatz jagten die Läufer über die Strecke. Zum Testen, welcher Belag den wohl der geeignetste sei, wurde vorgängig ein Teilstück mit verschiedenartigen Belägen geteert. Nun lag es an den Läufern, sich eine Meinung zu bilden. Zum Einen sollte der Belag ein möglichst ruhiges Laufen zulassen, auf der andern Seite darf er auch nicht zu glatt sein, da sonst dem Abstoss des Beins keine Haftung entgegenwirkt. So erprobten die Läufer die verschiedenen Beläge auf ihre Tauglichkeit. Natürlich war es ansonsten auch ein sehr spezielles Gefühl, eine solche Rennbahn ganz für sich zuhaben, und keinen störenden Autos ausweichen zu müssen. Ganz einfach zum geniessen!

Danach assen wir nochmals zusammen zu Mittag, putzen unsere Unterkunft und luden unsere 7 Sachen wieder in die Autos. Und so war das Nordic Weekend Andermatt 2001 bereits wieder vorbei, kaum hatte es begonnen! Mit 2200 Höhenmetern und einer Trainingszeit von 9 Stunden im Gepäck machten wir uns auf – heimwärts.

Lukas Bähler

Langlaufweekend Engstligenalp 2001

Das Weekend dürfte sicher als Höhepunkt der Schneesaison 2001/02 in bester Erinnerung bleiben.

Bei super herrlichem Wetter, Sonnenschein pur und erträglichen Minustemperaturen, - rundum Wetter- und Stimmungsmässig einmalig, - sowie einem lockeren Aufwärme, wurde das Weekend eröffnet.

Die Loipe war wie immer, durch den „Spurmann“ Bärtschi Hansueli, hervorragend hergerichtet und präpariert – ein herzliches Dankeschön.

Die grosse Anzahl an Teilnehmern (55) wurde durch kompetente Leiterinnen und Leiter in spielerischer und auch nicht immer ganz ernster Art und Weise in die verschiedenen Skatingtechniken eingeführt.

Am Samstagnachmittag machte sich kurzzeitig der Föhnwind vom Wildstrubel her bemerkbar, - die gute Laune wurde jedoch durch dieses Intermezzo nicht beeinträchtigt. Der Abend bot wiederum eine bunte Palette von Aktivitäten, u.a. Wachs Vortrag von Gerber Ueli, - Nationalsport mit seinen Begleiterscheinungen wie „bschisse“ etc., interessante Gespräche führen oder einfach „gmüetlech zäme si“.

Am Sonntag wurde nach dem Morgenessen zum Fototermin aufgestellt, - „zämerücke“ war die Devise, die „Chline hinge“ oder doch umgekehrt . . .

Anschliessend wurde der „Unterricht“ wieder aufgenommen. Eine handvoll „Klassiker“ entschieden sich doch noch auf diese Disziplin umzusteigen., - es war geradezu herrlich, in den neugezogenen Spuren, im Diagonalschritt, die Runde/Runden zu laufen. (Skater haben etwas verpasst)

Es wurde Mittag und das in jeder Beziehung fantastische Weekend neigte sich dem Ende zu.

Ein herzliches Dankeschön gehört den Organisatoren, Leiterinnen/Leitern, Helfern sowie allen Teilnehmern und nicht zuletzt dem Berghotel Engstligenalp.

Bis im nächsten Jahr.

Ueli Brügger, Thun

Langlaufweekend Engstligenalp 2001

Wieder gehört ein Langlaufweekend der Vergangenheit an. Nach einem gemütlichen Fondueabend am Freitagabend warteten wir am Samstagmorgen auf die „angefressenen“ LangläuferInnen. Schnee hatte es genug und auch das Wetter, zeigte sich von seiner besten Seite. 56 TeilnehmerInnen waren gemeldet.

Um 10.00 ging es mit einem gemeinsamen Einlaufen und einspielen auf die wunderbar präparierte Loipe. (Ich war am Freitag noch kurz bei uns in Kandersteg, auf dem Schnee, damit ich meinen Gruppenteilnehmern etwas vorzeigen konnte!)

Anschliessend übernahmen die Leiter ihre Schäfchen und versuchten allen etwas Langlaufen beizubringen.

Nach einer Suppe, ging es frisch gestärkt wieder auf die Piste. Bei mir in der Gruppe, musste ich feststellen, dass einige gegenüber dem Vormittag schon deutliche Fortschritte gemacht hatten. Das Suchen eines geeigneten Platzes, um Technik zu schulen, war nicht sehr einfach, hatte es doch sehr viele Gleichgesinnte. Kein Schnee, im Engadin! Somit waren auch Bündner anwesend.

Nach der wohlverdienten Dusche und dem kompetenten Stretchingprogramm von Ueli Gerber, ging es zum Abendessen. Danach bekamen wir noch in den Genuss einer fach-

kundigen Wachstumstheorie. Anbei mein herzliches Dankeschön allen Leitern und Ueli Gerber für seinen Einsatz!

Der Abend verlief mit Jassen , Witzen erzählen und Fachsimpeln lustig. Nach der Fleischplatte konnte man auch die „Hartnäckigsten“ ins Bett bringen. Der Sonntag war ein herrlicher Tag, trotz den Wettervorhersagen. Um viertel vor zehn gab es mit unserem Pressechef den obligaten Fototermin, anschliessend ging es zurück in die Gruppen. Nochmals wurde die Technik optimiert.

Rückblickend fand ich es wiederum ein geniales Wochenende mit gemütlichem Zusammensein, Verbesserung der LL-Technik und sonnigen Tagen. Nächstes Jahr werden wir es im Tal nebenan versuchen. An dieser Stelle möchte ich mich bei Familie Hari und Ihrem Team bedanken für die tollen Tage und wünsche Ihnen für die neue Herausforderung (sie geben die Pacht des Berghotels ab) alles Gute.

Bedanken möchte ich mich auch allen neuen Klubmitgliedern und Gönnern für Ihre Unterstützung. Ganz speziellen Dank gilt Herbert Graf für seine Idee betreffend Sommercup Jackpot. Der Betrag von z.Zt. sFr. 318.70 wird in Form eines Gutscheins bei Grosse-Sport umgewandelt (eventuell noch auf 350.- erhöht?).

Auf ein schneereiches Langlaufweekend 2002 in Kandersteg, eure Präsidentin.

Esther Tschumi

Chlousetag in der Turnhalle

Donnerstag, der 06. Dezember 2001. Wie jeden Donnerstag trifft man sich in der Turnhalle Schönau zum wöchentlichen Kraft-Circuit-Training. Diesmal waren's allerdings so viele wie noch nie zuvor. Ob sie bereits eine leise Vorahnung hatten, von dem was noch kommen sollte, oder war's ganz einfach nur Zufall?

Der 06. Dezember ist ja, sicherlich haben alle unterdessen geschaltet, der uns wohl bekannte, alljährlich wiederkehrende und seit jeder Kindheit unvergessene Samichloustag. Nun aber zum eigentlichen Geschehen.

Im Gleichschritt steppend oder gerade im Begriff zusammen eine Serie Rumpfbeugen zu absolvieren, ging auf einmal das Licht aus, und herein trat er: Unser Samichlous. Still im Kreis sassen wir um ihn herum, auf seine Worte lauschend. Er wusste Einiges zu berichten, was im vergangenen Jahr alles geschehen sei und hatte für einige von uns sogar ein sehr persönliches Geschenk mit dabei. Nachfolgend seien ein paar davon aufgeführt:

Insider können sich sicherlich noch gut an den abendlichen Unihockeyspass anlässlich des Nordic Weekend des NSK Thun in Andermatt erinnern, als unser BOSV-Kader-Hengst Simon schockiert und entrüstet seine Schuhe während dem Spiel gleich zweimal auszog und zum Schluss nüchtern feststellte, dass es an beiden Fersen wohl eine „Blatere“ geben wird. Um solchen tragischen und schwer leistungshemmenden Verletzungen in Zukunft vorbeugen zu können hat ihm der liebe Samichlous zwei Anti-„Blatere“-Pflaster mitgebracht. Sie sollen ihn vor künftigem Ungemach mit seinen leidgeplagten Füßen bewahren.

Unser Überflieger-Kombinierer Philipp segelt künftig seinen Konkurrent noch weiter um die Ohren. Unterstützt wird er dabei von Red Bull – Verleitet Flügel. Persönlich überbracht durch den Samichlous.

Walter Tschumi erhielt von dem vorsorglich denkenden Bärtigen ein Paar Oropax-Lärmabsorbierer. Die ihm, wie er meinte, das nächste mal hilfreich seien, wenn der Zimmerkollege während der Nachtruhe enteigert umher irre und versehentlich den Papierkorb quer durch den Raum schleudere.

Zu guter Letzt kam auch „Hebu“ noch zu einer Chlous-Audienz. Im letzten Heft konntet ihr alle die Resultate des vergangenen Sommercups nachschlagen. Darunter auch die Rangliste des Inline-Race, wo Herbert mit „nur“ einer einzigen gelaufenen Runde auftauchte. Angesichts seiner kämpferischen und aufopfernden Leistung an jenem Rennen überbrachte ihm der Samichlous eine Ovo-Schoggi. Parallelen mit dem Werbeslogan „Mit Ovo chasch's nid besser – aber länger“ seien rein zufällig! Heja „Hebu“!

Zum Schluss kamen alle noch in den Genuss, von der Grosszügigkeit des Samichlous an jenem Abend. Beim Picknick in der Hallenmitte gab's spanische Nüssli, Mandarinen und Schoggitaler im Überfluss, so dass der letzte Umgang auf dem Circuit-Parcours mehr einem Umzug schwangerer Bergnten glich, denn einer effektiven Trainingsgemeinschaft. Aber ein wenig Spass muss sein, und das hatten alle.

An der Stelle bedanke ich mich für alle überraschten, beschenkten und satten Donnerstagstrainingbesucher bei dir, oh Samichlous. Wir alle hoffen, du kehrst nächstes Jahr wieder zurück. See you!

z'Donnschtig-Team

Klubmeisterschaft

Die Meister der Open-Langlaufmeisterschaften des Nordischen Skiklub Thun sind erkoren. Bei den Herren siegte der routinierte Hans Gerber. Bei den Frauen gewann Esther Tschumi – Brügger und die Meister im Nachwuchs heissen Simon Bähler und Doris Wäfler.

Bei sibirischer Kälte und eisiger Spur fand die Open – Langlaufmeisterschaft des NSK Thun in Kandersteg statt. Das Rennen wurde mit Massenstart gestartet. Die Distanzen von 3.5 km bis 10.5 km, je nach Kategorien, wurden in freier Technik gelaufen. Bei diesen eisigen Verhältnisse war es wichtig die feine Technik anwenden zu können. Am besten konnte dies bei den Männer Hans Gerber umsetzen. Er lief, vor Ueli Gerber, einem

souveränen Sieg entgegen. Bei den Frauen wurde Esther Tschumi-Brügger ihrer Favoritenrolle gerecht und siegte klar vor Rebecca Wyss.

Auch der Nachwuchs kämpfte um Podestplätze. Bei den Knaben U-16 gelang dem Simon Bähler ein deutlicher Sieg vor Reto Trachsel. Die Mädchen U-16 meisterte Doris Wäfler im Endspurt vor Zurbügg Deborah.

Im Sprintwettbewerb der Herren konnte Paul Graber seinen Titel erfolgreich gegen den jungen Lukas Bähler verteidigen. Den Frauensieg erspurtete sich Esther Tschumi-Brügger vor Manuela Röstli und bei den Knaben setzte sich auch im Sprint Simon Bähler durch.

Hansjürg Bähler, Zeitungsbericht

BOSV-Meisterschaften

Samstag Morgen, bei einer Affenkälte, die Bäume mit Winterreif überzogen, eine schöne, griffige Spur. So begannen die Langlauf-Meisterschaften des berneroberländischen Skiverbandes in Grindelwald, und so sollten sie auch enden. Was aber dazwischen alles geschah, davon will ich hier kurz ein paar Zeilen schreiben.

Es begann, wie bereits angetönt, bei besten Verhältnissen. Manch Einer, ich eingerechnet, glaubte im Vornherein nicht mehr, dass in Grindelwald noch so schön mit den schmalen Latten gelaufen werden kann, aber wir wurden eines Besseren belehrt. Die Piste hielt, bis zum letzten Läufer, dem 24-Stunden-Schatten im Grund sei Dank. Auf einer sehr schnellen Strecke mit einigen Schlaufen, aber auf ziemlich engem Raum, konnte man die Läufer bei ihrem Einsatz ständig bestens beobachten. Im dynamischen 1:1 glitten die Läufer an einem vorbei. Auch die NSK-ler zeigten sich von ihrer besten Seite. Trotz der kleinen JO-Abteilung, konnte sich der NSK Thun bei den Jüngsten überdurchschnittlich gut in Szene setzen. Auch bei den ambitionierten Masters hatten wir ein paar heisse Eisen im Feuer. Dazu und auch zur sonntäglichen Staffel findet ihr ein bisschen weiter hinten im Heft die Resultate des NSK Thun, oder unter www.skiclub-grindelwald.ch die komplette Rangliste.

Am Sonntag fanden dann die Staffel-Meisterschaften statt. Obwohl einige Athleten am Start des Ybriger Volskilauf waren, konnte der NSK Thun mit drei vollzähligen Staffeln antreten. Somit hatte unser Klub die meisten Startenden des BOSV's, was natürlich einige Punkte für den Klub-Cup eingebrachte.

Erwartungsgemäss konnten die Staffel nicht „ganz“ mit Schnellsten mithalten, trotzdem gab jeder sein Bestes und der 3. Platz der JO (mit Abstand die jüngste Staffel am Start) lässt doch auch für die Zukunft hoffen. Ich gratuliere somit allen Läufern und Supportern, die in der Kälte ausharrten und zusammen zu einem gelungenen Event beigetragen haben.



Die Redaktion

Veranstaltungen

DENA-Vereinsabend

Die DENA AG lädt alle Vereinsmitglieder und deren Freunde und Bekannte zusammen mit ihrem / ihrer Partner / Partnerinnen zu einem gemütlichen, informativen Abend mit Nachtessen ein.

DENA AG

fair • kompetent • zuverlässig

Ihr Partner für gesunden Schlaf

Wann: Mittwoch, 23. Januar 2002, 19.30 Uhr

Wo: Restaurant Stöckli, Thun

Anmeldung: Bis spätestens 11. Januar 2002 an Esther Tschumi Tel. 033 / 675 20 69

Für 16 anwesende Paare (Ehepaare und/oder Lebenspartner) erhält der Klub den grosszügigen Beitrag von Fr. 700.-- in die Vereinskasse. Damit hat der Klub die Möglichkeit, die sowieso immer genügend strapazierte Kasse aufzubessern, was zu guter Letzt jedem Vereinsmitglied in irgendeiner Form zu Gute kommt.

Schneetraining für JO und JuniorInnen

Datum / Zeit: Samstags: 12. / 26. Januar; 23. Februar; 09. / 23. März 2002
jeweils: 13:45 – 16:00 Uhr

8-tung Ausfall: 02. Feb. ~~↔~~ Frauenlauf Kandersteg
09. Feb. ~~↔~~ Berner-LL-Cup Kemmeriboden
16. Feb. ~~↔~~ Berner-LL-Cup Schwarzenbühl
02. März ~~↔~~ Berner-LL-Cup Riffenmatt
16. März ~~↔~~ Suisse Nordic Games

Mittwochs: 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.

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 12. Januar 2002
Samstag 23. Februar 2002
Samstag 23. März 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!

Suisse Nordic Games

Die neu geschaffenen Suisse Nordic Games ersetzen das ehemalige Elvia-Trophy-Finale und den schweizerischen Jugendlanglaufstag
Neben der neuen Bezeichnung wurden für die Saison 2001/2002 eine Reihe von Neuerungen beschlossen. "Unser Ziel ist es, beim nordischen Nachwuchs für ein hohes Niveau zu sorgen", erklärt Fredy Vogel, Projektleiter der Allianz Suisse Trophy. Im Langlauf gibt es beispielsweise jeden Monat einen gesamtschweizerischen Wettkampf, der für die ambitionierten U16-TeilnehmerInnen mit erhöhten Anforderungen ausgetragen wird.

Termin: Samstag 16. / Sonntag 17. März 2002
Ort: Les Diablerets
Teilnehmer: alle JO-ler

Interessierte melden sich bei Felix Tschumi Tel: 033 / 675 20 69

Voranzeige: Hauptversammlung 2002

Termin: Freitag, 03. Mai 2002
Ort: Bäcker Café zum Stöckli (Denner-Gebäude, in der Nähe Bahnhof Thun)
Zeit: 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Die Einladung mit detailliertem Programm, Traktandenliste und dem Protokoll zur HV 2001 folgen im nächsten Klub Info (Ausgabe Nr. 4 - April Saison 01/02).

BOSV-Stützpunkt-Training

Wie bereits im letzten Klub Info publiziert, ist es allen Klubmitgliedern freigestellt, vom Bernerobersländischen Skiverband sogar erwünscht, die BOSV-Stützpunkttraining zu besuchen. Durch den Winter wird ein Schneetraining in Kandersteg durchgeführt. Im Sommer folgen diverse Trainings mit den Rollskis, zu Fuss, Schwimmen oder Stocktraining. Alles in allem also ein reichhaltiges Angebot mit viel Abwechslung.

Wintertraining

Termin: ab 8. Januar 2002 wöchentlich; jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Kandersteg; Treffpunkt beim Parkplatz Hotel des Alpes
Gelaufen wird auf der Nachtloipe

Technik: es wird kurzfristig entschieden, so dass immer beide Ausrüstungen (Skating und Klassisch) mitgenommen werden sollten.

Teilnehmer: alle aktiven Läufer

Auskunft: Felix Tschumi Tel: 033 / 675 20 69

Resultate

Gurten-Classic 2001

Overall Rang	Name	Kategorie	Distanz	Ø / km	Zeit
Lauf					
75.	23. Bähler Hansjürg	M40	15.1 km	4:33	1:08:44
66.	2. Bähler Lukas	M19	15.1 km	4:29	1:07:47
103.	27. Jenni Markus	M33	15.1 km	4:40	1:10:41
MTB					
185.	31. Dolder Christian	BM45	10.0 km	4:23	43:51
35.	3. Gerber Hans	BM45	10.0 km	3:15	32:37
184.	18. Gerber Philipp	BM16	10.0 km	4:22	43:47

BOE-Waldlauf Heimberg

Overall Rang	Name	Kategorie	Distanz	Ø / km	Zeit
6.	4. Bähler Lukas	H -39	6.4 km	4:00	25:38
13.	8. Thomann Ueli	H -39	6.4 km	4:10	26:39
16.	10. Gloor Matthias	H -39	6.4 km	4:14	27:08
20.	3. Bähler Hansjürg	H 40+	6.4 km	4:15	27:12

BOSV-MS Einzel und Elvia-Trophy Grindelwald

05. Januar 2002 Wetter: schön Schnee: hart Temperatur: -12°C Technik: frei

Rang	Namen	BOSV-MS Rang	Kategorie	Distanz	Zeit
3.	Zurbrügg Deborah		JO I	1.5 km	07:38
1.	Trachsel Matteo		Novizen	1.5 km	06:06
3.	Trachsel Reto		JO I	2.5 km	10:34
7.	Zurbrügg Matthias		JO II	4.5 km	18:07
4.	Bähler Simon		JO III	4.5 km	13:04
5.	Tschumi Esther	6.	Damen	9.0 km	31:24
6.	Bähler Lukas	5.	Junioren	9.0 km	27:00
8.	Jenni Markus	9.	Masters 1	13.5 km	41:36
6.	Trachsel Christoph	13.	Masters 3	13.5 km	13:13
2.	Gerber Hans	2.	Masters 4	13.5 km	38:06
4.	Gerber Ueli	4.	Masters 4	13.5 km	38:26
1.	Graber Paul	6.	Masters 6	13.5 km	40:35
3.	Inniger Gerhard	12.	Masters 6	13.5 km	46:57
1.	Dolder Christian	11.	Masters 7	13.5 km	46:26

BOSV-MS Staffel Grindelwald

www.skiclub-grindelwald.ch Wetter: schön Schnee: hart Temperatur: -10°C

Rang	Namen	Distanz	Technik	Zeit
Knaben JO BOSV				
3.	NSK Thun	13.5 km		52:49
	Trachsel Reto	4.5 km	klassisch	18:24
	Zurbrügg Matthias	4.5 km	frei	16:59
	Trachsel Matteo	4.5 km	frei	17:26
Herren				
10.	NSK Thun I	27.0 km	4. Rang BOSV	1:23:23
	Jenni Markus	9.0 km	klassisch	keine Einzelzeit
	Bähler Simon	9.0 km	frei	keine Einzelzeit
	Bähler Lukas	9.0 km	frei	26:48
14.	NSK Thun II	27.0 km	5. Rang BOSV	1:35:18
	Dolder Christian	9.0 km	klassisch	33:52
	Trachsel Christoph	9.0 km	frei	31:09
	Inniger Gerhard	9.0 km	frei	30:16

Rang	Name	Rückstand	Kategorie/Rang		Ø/km	Zeit
24.	Tschumi Esther	15:50	11	13.	3.17	1:38:38
55.	Gerber Hans	11:03	03	15.	2.40	1:20:15
62.	Gerber Ulrich	11:47	03	18.	2.41	1:20:59
127.	Graber Paul	16:58	04	12.	2.52	1:26:10
164.	Schlatter Ueli	19:37	03	60.	2.57	1:28:49

Klubrennen 2002

Rang	Name	Zeit	Rang	Name	Zeit
Damen U16; 1 x 3.5 km = 3.5 km			Herren; 3 x 3.5 km = 10.5 km		
1.	Wäfler Doris	18:22	1.	Gerber Hans	30:44
2.	Zurbrügg Deborah	18:23	2.	Gerber Ueli	31:06
3.	Schlegel Andrea	31:41	3.	Graber Paul	32:41
Herren U16; 1 x 3.5 km = 3.5 km			4.	Bähler Lukas	32:58
1.	Bähler Simon	10:05	5.	Schlatter Ueli	33:30
2.	Trachsel Reto	12:04	6.	Jenni Markus	34:10
3.	Zurbrügg Matthias	14:30	7.	Schrofer Pascal	34:14
4.	Rösti Daniel	15:53	8.	Zimmerli Max	34:56
5.	Schlegel Dominik	16:17	9.	Struve Norbert	35:24
6.	Brechbühl Remo	20:14	10.	Tschumi Jürg	35:37
Damen; 2 x 3.5 km = 7.0 km			11.	Zoss Stefan	37:15
1.	Tschumi Esther	23:10	12.	Bähler Hansjürg	37:17
2.	Wyss Rebecca	24:13	13.	Inniger Gerhard	37:58
3.	Rösti Manuela	25:06	14.	Dolder Christian	38:12
4.	Friedrich Annemarie	27:34	15.	Trachsel Christoph	38:13
5.	Tschumi Annelies	35:06	16.	Gasser Klaus	38:13
6.	Brügger Anita	35:15	17.	Thomann Ueli	38:38
7.	Dolder Marianne	37:08	18.	Nussbaum Ernst	39:00
8.	Arnold Elsi	42:01	19.	Bär Max	39:59
SprintsiegerIn:			20.	Fisch Fred	40:57
Damen U16:	Zurbrügg Deborah		21.	Brügger Thomas	43:30
Herren U16:	Bähler Simon		22.	Neeser Hanspeter	43:30
Damen:	Tschumi Esther		23.	Tschumi Walter	44:43
Herren:	Graber Paul		24.	Graber Fritz	46:23
			25.	Mathys Urs	53:31
			26.	Graf Herbert	59:39

Diverses

Materialbörse

- ?? 1 klassisches Paar Müller Ski; Länge: 205 cm; Gewicht: 60-65 kg
- ?? 2 klassische Paar Müller Ski; Länge: 205 cm; Gewicht: 65-70 kg

Interessierte melden sich bei Felix Tschumi Tel: 033 / 675 20 69

News aus dem Vorstand

- ?? Das Herbstlager in Andermatt war ein Erfolg. Im Herbstlager 2002 wird sich die JO Nordischkombinierer ZSSV dem NSK anschliessen.
 - ?? Der NSK Thun ist im Internetportal espace.ch des Mittellandes registriert. Dort sind unter anderem viele weitere Informationen über Aktualitäten, Events und Vereine (www.espace.ch/vereine) nachzuschlagen.
 - ?? Lokalität Klubrennen 2003: Es wird nach einem Ersatz für das Hotel / Restaurant des Alpes Ausschau gehalten, da der jetzige Zustand sicher nicht tragbar ist. Aufgrund des schnellen Konkurses des Restaurants des Alpes und des saisonbedingten Hochbetriebs der restlichen Restaurationsbetriebe, war es nicht möglich, kurzfristig auf einen anderen Standort zu wechseln.
 - ?? Aufgrund der schwindenden Teilnehmerzahlen beim letztjährigen Sommercup und interessanten Anregungen seitens der Klubmitgliedern wird der Sommercup 2002 einige Änderungen erfahren. Neuerungen in den Wettkampfformen und im Terminkalender sind geplant.
-

Klub-Fotograf gesucht

Schon bei diversen Klubanlässen und zuletzt auch beim Klubrennen in Kandersteg wurde der Vorstand im nachhinein für Fotos angefragt. Leider waren aber meistens keine Bilder vorhanden. So kam dieses Thema auch in der letzten Vorstandssitzung auf den Tisch, da auch auf der Website des NSK Thun nur selten aktuelle Bilder auftauchen. Der Klub ist daher auf der Suche nach einem Klub-Fotografen. Das heisst es wird jemand gesucht, der ab und zu die Kamera mitnehmen würde und an den Anlässen (Sommercup, Klubrennen, Trainings, Weekends, Trainingslager etc.) ein paar Schnappschüsse schießen könnte. Dieser Job ist sonst mit keinen weiteren Aufgaben belastet. Details würden natürlich noch besprochen, wenn du dich aber angesprochen füllst oder denkst, da könntest du mithelfen, so melde dich bei Hansjürg Bähler, Tel: 033 / 438 29 87

Sport heute

Wir definieren Sport als die Pflege der körperlichen Fähigkeiten. Sport ist aber mehr als das. Heute ist der Sport die grösste Freizeitbeschäftigung der Menschheit und er gehört zu den einträglichsten Geschäftsfeldern unserer Gesellschaft. Der Sport ist die Sprache, die alle Völkergruppen verstehen und verbindet. Sport ist zu einem gesellschaftlichen Phänomen zu einer Massenbewegung geworden. Im Laufe seiner Entwicklung sind derart viele Neuheiten erfunden worden, dass man heute den Überblick über die Vielfalt der Sportarten verlieren kann. Durch technischen Erfindergeist und die nie auszuschöpfende Phantasie der Menschen sind zu den traditionellen Sportarten wie Laufen, Springen, Werfen, Rudern oder Fechten, neue Trendsportarten wie Snowboarden, Inline - Skating oder Skysurfing dazugekommen. Zudem hat der Sport heute in Bereiche des täglichen Lebens Einzug gehalten, so dass man sich ein Leben ohne Sport kaum vorstellen kann.

Der Sport gilt heute auch als einer der grössten und wichtigsten Wirtschaftszweige. Viele sportliche Grossveranstaltungen wie Olympische Spiele, Welt - und Europameisterschaften oder die Formel 1 werden heute mit grossem Werbeaufwand und Medienpräsenz vermarktet. Dabei muss man aber auch berücksichtigen, dass sich in der heutigen Zeit auch nur Sportarten wie Fussball oder eben die Formel 1 gewinnbringend vermarkten lassen. TV-ungeeignete Sportarten wie Schach, Tischtennis oder Reiten lassen sich deshalb nur schwer populär machen.

Sport findet aber heute auch in Bereichen der Politik und der Medizin Anklang. Die Medizin trägt stark dazu bei, dass viele Verletzungen wie Kreuzbandrisse, Meniskusschäden oder andere Probleme schnell geheilt werden. Aber gerade durch die Medizin bekommt auch der Sport seine dunklen Seiten. Heute befinden wir uns in einem Zeitalter, indem ein neuer Dopingfall oder Drogen im Sport zur Tagesordnung gehört. Durch das Streben nach neuen Rekorden in Verbindung mit enormen Erfolgsdruck greifen viele Sportler zu Doping und bringen damit ihren Sport in Verruf.

Gerade bei den Olympischen Spielen, bei denen der Sport zu Frieden aufruft und die einzelnen Völker verbindet, ist es wichtig, dass der Sport „clean“ ist. Die Gesundheit ist nach wie vor das wichtigste Gut der Menschen und bedarf daher einer besonderen Beachtung. Jedes Jahr wird mehr Geld zur Behandlung von Krankheiten oder Verletzungen von Patienten selbst, sowie von Versicherungen ausgegeben, als was der Sport als Institution vom Staat gefördert wird.

Zu den Hauptaufgaben des Sports gehört die Gesunderhaltung und Stärkung des menschlichen Körpers. Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfälle können durch Aktivität zwar nicht vermieden werden, jedoch kann das Risiko für derartige Schädigungen verringert werden.

Um den Körper gesund und fit zu halten, ist es wichtig sportliche Aktivität in richtigem Masse zu betreiben. Das heisst, dass die Aktivität dem Alter, der körperliche Verfassung und/oder der Willenskraft der Person angepasst werden muss. Stark fordernde Bewegungen wie z. B. Klettern, Marathon laufen, Boxen oder Rennfahren sind nicht für

jedes Alter bzw. für jedes Geschlecht gleich geeignet. Jeder sollte auch nur den Sport betreiben, der ihm Spass macht und den Körper nicht übermässig belastet, denn Sport ist nur gesund, solange er richtig und massvoll betrieben wird. Er fördert eine sinnvolle Freizeitgestaltung und stärkt soziales Verhalten unterhalb der Sportler bzw. in der Gesellschaft.

Ich bin der festen Meinung, dass der Sport auch weiterhin grossen Einfluss auf unser Leben haben wird und die Weiterentwicklung des Sport, in Sachen neue Sportarten oder wirtschaftliche Hintergründe, nicht aufzuhalten ist.

Lukas Bähler

Wer tickt richtig?

Was gesund ist und was nicht, ist seit dem Auftauchen von Herzfrequenzmessgeräten – sprich Pulsuhren – eben dem Computer am Handgelenk überlassen. Er piepst wie wild, wenn man zu hart am Limit fährt oder läuft, und piepst nicht gar so heftig, wenn man zu langsam unterwegs ist.

Das war vor vielen Jahren noch anders. Niemand kümmerte sich darum, ob man nun mit hochroten Kopf auf dem Gotthard oben ankam, völlig entkräftet niedersank, nach Luft schnappte oder auch bloss nach der nächsten 3-Liter-Gallone Rivella. Die sich mit dem Auto oder dem Töff hochbequemten, schüttelten entgeistert den Kopf. Und die anderen Velofahrer klopfen dem kurz vor dem Kollaps stehenden oder bereits im Strassengraben liegenden anerkennend auf die Schulter. Wer heute dieses Verbrechen am Körper begeht, wird bestenfalls belächelt, wenn nicht ausgelacht. Hat er oder sie's doch immer noch nicht kapiert, dass das nicht gesund ist geschweige denn effizient.

Richtig: um den Begriff Effizienz geht es nämlich mittlerweile im Sport. Wer mit Pulsmesser trainiert, macht (vielleicht) schon nicht so viel falsch wie die andern. Weil er und sie das Training strukturieren, aufteilen in Trainingsbereiche und nur ausnahmsweise über die anaerobe Schwelle hinausschiessen, die sie irgendwann mit einem Leistungstest ermittelt haben. Man kann, so die Annahme, auf diese Weise nicht mehr viel falsch machen - Denn schliesslich steht da blinkend geschrieben, was das Herz gerade durchmacht. Der Pulsmesser wird's schon richten.

Es ist unbestritten, das Pulsmesser des Sportlers Ungestüm in kontrollierte Bahnen zu lenken vermag. Aber! Der Sportler selbst entscheidet, wo die Kontrollwerte liegen. Insofern ist die Pulsuhr nichts anderes als ein Gradmesser für die Disziplin des Sportlers. Denn sie misst lediglich, wie oft das Herz Blut durch die Arterien pumpt. Die Interpretation der geheimnissvoll blinkenden Zahl allerdings ist dem Sportler selbst überlassen. Und das ist halt nicht immer gerade einfach, setzt ein gewisses Interesse an den Geheimnissen sportlicher Betätigung und auch eine gute Portion Körperbewusstsein voraus.

Doch eines sei den geneigten Anwendern mit auf den Weg gegeben: lasst euch nicht versklaven von einer Maschine. Hört auf euren Körper und nicht auf das Piepsen des kleinen „Terroristen“. Hört auf die innere Uhr und vor allem, was auch immer wieder geraten wird: hört auf das Herz. Lasst immer mal wieder die Uhr zuhause, um herauszufinden, wie sich das anfühlt, so ganz nackt, denn eigentlich ist das das Ziel jedes Sportlers: Den eigenen Körper so genau kennen, das man ohne Hilfsmittel richtig trainiert.

die Letzte

Trainingsbetrieb NSK Thun

- Montag:** JO-Training; ab 7. Januar 02 – 8. April 02 (ausser in den Schulferien)
Turnhalle Neufeld / Guntelsey 17:30 – 19:00 Uhr
Leitung: Thomas Brügger; Unihockey
- Dienstag:** Krafttraining; ab 8. Januar 02 – 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 10. Januar 02 – 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 11. Januar 02 – 15. März 02
Obere Turnhalle Hünibach NEU 19:00 – 20:30 Uhr
Leitung: Herbert Graf; Circuit, Spiele und vieles mehr.
- Samstag /
Mittwoch:** Schneetraining; ab 9. Januar 2002, je nach Schneebedingungen
Kandersteg, Parkplatz Hotel des Alpes (siehe auch in diesem Heft)
Leitung: Esther und Felix Tschumi, Tel: 033 / 675 20 69

Agenda

- | | |
|---------------------------|---|
| Dienstag, 08. Januar 2002 | BOSV-Stützpunkttraining, Kandersteg |
| Samstag, 12. Januar 2002 | Erwachsenen-Training, Kandersteg |
| Mittwoch, 23. Januar 2002 | DENA-Vereinsabend, Restaurant Stöckli, Thun |
| Samstag, 23. Februar 2002 | Erwachsenen-Training, Kandersteg |
| Sa 16./So 17. März 2002 | Suisse Nordic Games, Les Diablerets |
| Samstag, 23. März 2002 | Erwachsenen-Training, Kandersteg |
| Freitag, 03. Mai 2002 | Hauptversammlung NSK Thun, Restaurant Stöckli, Thun |