

KLUB - INFOS



www.nskthun.ch

Nr. 3

Januar 02/03

Update



Aufgrund der Sturm-Vorwarnung für Do, 2.1.2003, Organisatorischen Problemen und sehr wenig definitiven Anmeldungen musste das **Klubrennen 2003** verschoben werden!

Das Rennen wird somit am Freitag, 7. Februar 2003 nachgeholt.

Die neue Ausschreibung ist im Heft abgedruckt und im Internet aufgeschaltet.



Hallo zäme

I wünsche allne NSK-ler äs guets Neus und vor allem schnellli Ski im 2003

Hebed Eu Sorg

dä Oezi us Segnas

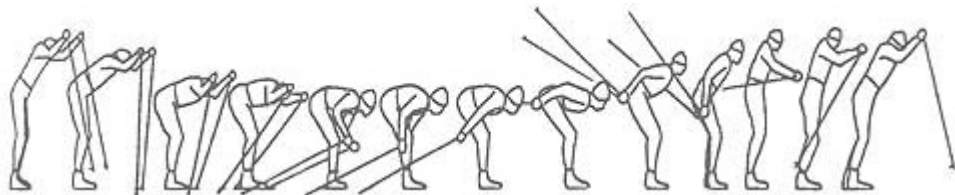
Thomas Brehm



Adressänderungen:

? ? Thomas Brehm, Casa Sialm, 7186 Segnas

? ? Markus + Karin Wälti-Wülser, Narzissenweg 20A, 3612 Steffisburg



Editorial

Langläufer warten länger . . .

Das war in etwa die Durchhalteparole der vorweihnachtlichen und langezeit auch nachneujährlichen sportlichen Betätigung. Eigentlich hat alles ganz gut begonnen: Das Schneeweekend auf der Engstligenalp konnte bei besten Verhältnissen durchgeführt werden, man ist schon versucht zu sagen „wie immer“! Auch der Auftakt zum Berner-LL-Cup konnte programmgemäss stattfinden. Dann folgte aber eine lange Wärmeperiode, was den verbliebenen Schnee rasch zum schmelzen bewegte und die Niederschläge nur weit weit oben zu Kristallen werden liess. Konsequenz: Infolge Schneemangel mussten die Rennen gleich reihenweise abgesagt oder verschoben werden: Cross-Country-Event Sprint in Kandersteg, 30. Klubrennen NSK Thun, BOSV-Meisterschaften Einzel und Staffel im Gurnigel, Swisscom-Loppet Rennen in Ybrig und Rothenturm, Skating Night Lenk. Das ist eine (zu) lange Liste und das ist nicht gerade motivierend!

Das wollen wir nicht einfach so hinnehmen: Die Klub-Führung hat deshalb beschlossen, für das Jubiläumsklubrennen (30 Jahre !!!!) ein Ersatzdatum zu suchen und den Anlass nachzuholen. Ihr findet die neue Ausschreibung in diesem Heft unter der Rubrik „Veranstaltungen“ und im Internet. Wir wollen damit doch noch verdiente Klubmeister 2003 ermitteln und hoffen auf möglichst viele Teilnehmerschar, trotz Verschiebedatum. Jetzt wo doch alle warm gelaufen sind, sollte das doch kein Problem sein!

Für mich war's das leider schon vom Winter 02/03. Ich habe nun 15 Wochen Rekrutenschule vor mir! Ich wünsche euch allen noch viele schöne weisse Loipen-Kilometer und hoffe euch im Sommer wieder „zwäg“, aktiv und motiviert anzutreffen. Bleibt gesund und munter.

Zum letzten Mal als Zivilist meldet sich ab

Lukas Bähler

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun	
Ausgabe:	Nr. 3 Saison 02/03	
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)	
Auflage:	250 Exemplare	
Druck:	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

Berichte

Weekend in Andermatt!

Am Freitag, den 18. Oktober trafen sich alle motivierten Sportler vom NSK Thun, die JO und der SPT Mitte vom BOSV zum 4. Herbstlager in Andermatt vor der Kaserne.

Nach einem raschen Zimmerbezug, konnten wir schon das erste gemütliche Fusstraining in Angriff nehmen. Zurück vom vertreten der Beine, gab es eine Stärkung, die uns Energie gab für am Nachmittag auf der Rollskibahn. Wettermässig war es nicht schlecht, nur die Temperaturen waren schon fast winterlich.

Alle gingen mit viel Schuss auf die Rollskibahn. Einige nahmen sogar so viel Schwung mit, dass ihnen die Haarnadelkurve zum Verhängnis wurde und sie die Maus probierten zu fangen! :-)

Am Abend konnte man wie jedes Jahr zur Erholung in die Sauna gehen, im Kraftraum die Muskeln „kitzeln“, oder für die Spielerischen gab es Unihockey in der Turnhalle! Bei einem gemütlichen Feierabendbier- Rivella oder Cafe unterhielt man sich noch, bevor es in die für manche zu kleinen Bette ging.

Am nächsten Tag war das Erwachen besonders speziell, da zeigte sich der Winter schon mal kurz. Bei einem feinem Frühstück mit Gipfeli, Mütschli, Müesli..... stärkte man sich auf das bevorstehenden Circuit und den Sprungparcours.

Wir hüpfen alle wie Frösche in der Turnhalle rum und es wurde heftig die Kletterstange rauf geklettert, so dass man sagen konnte, wenn die Affen steigen gibt es am Nachmittag schönes Wetter.

Bei trockenem und schönem :-) Wetter, nahmen wir Nachmittags das Rollskitraining auf den Oberalp in Angriff.

Der 19. Oktober war ein spezieller Tag, besonders für Carina, die konnte ihren 4. Geburtstag feiern! Es gab eine grosse Torte, da konnte man die verbrauchten Kalorien vom ganzem Tag wieder zu sich nehmen. Abends gab es wieder freie Wahl, beim Unihockey spielte man noch mit vollem Einsatz, so dass es möglichst viele Tore gab, manche auch von Frauen, die eigentlich nicht erwünscht waren! :-)

Nach diesem anspruchsvollem Tag traf man sich im Restaurant zum cool down, bevor es ins Bett ging.

Am Sonntag Morgen hatten wir auf der Rollskibahn unser letztes Training.

Nach packen der Taschen, gemeinsamem putzen und einem feinem Mittagessen endete das Trainingslager mit einem Schnappschuss im Fotoapparat. :-)

Herzlichen dank dem ASSA für das feine Essen, den Organisatoren und den Athleten für das lustige coole heisse... :-) Trainingslager.

Gabriela Buschor, Kandersteg

Nordic Weekend Andermatt 2002

Freitag, 18. Oktober 2002

Die Anreise zum Nordic Weekend des NSK Thun nach Andermatt musste wohl bereits von einigen geändert werden, denn die Alpenpässe waren infolge Wintereinbruchs gesperrt. In Andermatt angekommen, auf einer Höhe von 1450 M.ü.M., war auch der erste Schnee gefallen. Beste Bedingungen für unseren Wintersport, das Langlaufen!

Die Unterkunft im Armeesportzentrum war schnell bezogen, denn wir waren voller Tatendrang und zudem haben die Trainingsleiter unseren Trainingsplan mit abwechslungsreichen Einheiten wie Laufen, Nordic Walking, Rollski in klassischer und freier Technik und diversen Hallensportarten vollgepackt! Kurze Zeit später waren bereits die ersten Läufer in leichtem Tempo der Reuss entlang unterwegs. Beim abschliessenden Mittagessen informierte uns Felix über die erste Programmänderung. Anstelle vom Nordic Walking konnten wir uns auf ein Training bei der Rollskianlage in Realp freuen. Auf der 3 Kilometer langen, speziell für Rollski- und Biathlontraining eingerichteten Anlage konnte man die Freude, Begeisterung und Leidenschaft der Athleten an unserem Sport richtig spüren! Diese Trainingseinheit gng bis auf einen Sturz unseres Rollski laufenden Mountainbikers Hansjürg ohne Zwischenfälle zu Ende.

Die kurze Pause vor dem Nachessen wurde zum Duschen und zur Erholung genutzt. Nach dem Nachessen war der erste Trainingstag aber noch lange nicht zu Ende! Bei der letzten Trainingseinheit des ersten Tages wurden noch die spielerischen und kämpferischen Fähigkeiten bei einem schnellen Unihockey Spiel gefordert. Unsere Ausdauer und die Leistungsreserven waren erstaunlich, denn die Sporthalle war bis nach 22 Uhr hell erleuchtet.

Nach drei Trainingseinheiten, ca. 4 Stunden Sport und drei Duschen war endgültig Schluss für den ersten Tag! Bei der abschliessenden Stammtischrunde liessen wir nochmals die Erlebnisse des Tages Revue passieren und kurze Zeit später wurde unser erster Trainingstag mit der verdienten Nachtruhe belohnt!

Ueli Thomann

J+S-Leiterkurs Davos

Am Sonntag, dem 8. des Dezembers so gegen 17.15 Uhr traf ich, schwer beladen mit Rucksack, einer riesigen, bis oben gefüllten Sporttasche und dem obligaten Skisack beim Sportzentrum gleich neben der Eishalle in Davos ein. Aus der Teilnehmerliste hatte ich erfahren, dass die Berner nur zu dritt vertreten waren, und sich einer grossen Schar Ostschweizer gegenüber gestellt sahen. Dementsprechend „skeptisch“ trat ich ein. Vor mir breitete sich ein grosses Arsenal an Sportzubehör aus: Taschen, Stöcke, Schuhe, Skis und Säcke lagen mir zu Füssen. Ich wusste, das wir uns im 1. Stock treffen sollten, also schritt ich die Treppe hinauf, der Lärm aus dem Restaurant nebenan verstummte

allmählich und eine seltsame Stille kam mir entgegen. War ich hier am richtigen Ort? Eigentlich hatten sich 30 Teilnehmer angemeldet. Ich kam an einer offenstehend Tür vorbei, doch der Raum war leer. Ein zweite Tür stand offen, ich schritt auf sie zu, schon ahnend, dass mich nochmals das selbe erwarten würde; aber hallo: Total gefehlt! Drinnen sassen so gegen 25 Personen, und es war beinahe so still, das man eine Nadel auf den Boden aufschlagen hätte hören können. Dabei waren einige der Mitbestreiter des Kurses durchaus nichts aufs Maul gefallen , wie sich später herausstellen sollte :-)

Ich setzte mich also in diese ruhige Runde, abwartend. Es folgte natürlich die Begrüssung durch die Leiter und eine gegenseitige Bekanntmachung. Ich heisse, ich komme, ich mache, mein Ziel ist es . . . Es folgte die Zimmereinteilung und langsam aber sicher kam Kontakt zwischen den Teilnehmern auf!

Ich hauste für eine Woche mit einem „Schweizer Top Ten Triathleten“ aus Ascona und einem 100km-Läufer aus Zürich zusammen. Und was ich noch nicht so recht glauben wollte, es wurde zu einer sehr intensiven Wochen! Wir waren 35 Personen, inkl. Leiter, und eine Sache die uns alle zusammenführte: Der Langlauf!

Ansonsten gab's aus allen Richtungen etwas: Kunstmaler, ehemalige NLA-Eishockey-Linienrichter, durchtrainierte Superathleten, die nach 2 Stunden Ski noch ins Schwimmbad Kilometer fressen gingen, solche die nach je zwei Theorie und praktischen Stunden noch nicht zu müde waren um bis in den Morgen in den Ausgang zu gehen, Liechtensteiner :-), alles originelle Originale!

Und was ich zuerst nicht für möglich hielt: Zum Ende des Kurses war es mir Möglich, alle beim Vornamen zu nennen. Ich denke, dass das ein effektiver Gradmesser ist, wie gut eine Gruppe zusammen „harmoniert“. Und das war wohl auch einer der Hauptgründe, wieso es mir in Davos so gut gefallen hat. Innerhalb einer Woche kittete uns der Kurs zusammen. Fast über jeden Teilnehmer gibt's irgendeine spezielle Geschichte, und diese persönliche Geschichte verknüpft die Person unzertrennlich mit dem Namen.

Was aber machten wir denn die ganze Woche über. Nun, dass fing nicht frühmorgens, sondern noch vorher(!), ganz normal mit dem Morgenessen an. Es folgte täglich ein Theorieblock über LL-Technik, Ski-Cross, Trainingslehre, LL-Lektionengestaltung usw. Ich streite nicht ab, das die Theorie eher langweilige war, was wir wollten war Action auf der Loipe. Der folgte gleich im Anschluss.

Anfangs der Woche, in der klassischen Technik, hatten wir kaum Zeit unsere Skis zu wachsen, und in der zweiten Wochenhälfte eilten wir mit den Winterschuhen über das gefrorene Trottoir um uns im LL-Zentrum noch schnell die Skatingschuhe anzuziehen. So wurde uns immerhin schon warm, bei -12 °C noch ganz praktisch! Es folgte der Unterricht auf Schnee, wobei nicht wir unterrichtet wurden, sonder selbst unterrichteten. Zumindest Teilweise, denn jemand musste ja auch die Schüler repräsentieren. Alle Faktoren eines kompletten LL-Trainings wurden besprochen, geübt, vermittelt und hoffentlich auch gespeichert. Aufwärmen, Spiele, Technik-Analyse und -Korrekturen, Lehrübungen, Animation, Ski-Cross . . .

So war der praktische Teil jeweils schnell vorbei. Wir hasteten zurück zum Sportzentrum, Essen fassen. Nachmittags bis Sonnenuntergang (Punkt genau 16.00 Uhr) nochmals eine praktische Arbeit auf Schnee, danach ging's zur wohlverdienten Dusche. Aber meistens

schon wieder unter Zeitdruck. Noch vor dem Abendessen stand die nächste Theorie auf dem Programm. Nach dem Speisen gab's noch eine Wachs- oder Materialkunde oder es wurde eine LL-Lektion vorbereitet.

So war's des öftern so, dass ich erst gegen 23.00 fertig wurde mit dehnen, damit ich am nächsten Morgen überhaupt wieder aus dem Bett steigen konnte :-)!

Eines möchte ich hier noch kurz niederschreiben; und zwar war es der Mittwoch Nachmittag. Zu Fünften hatten wir den Auftrag eine Gruppe der JO Davos einen Nachmittag lang zu übernehmen. Uns wurden die kleinsten (Jg 1995/96) zugeteilt. Also setzten wir uns am Abend zuvor zusammen und versuchten eine möglichst attraktive Lektion zu planen. Sie wurde dann auch zu einem Vollerfolg. Die jungen Elofson's und Skari's gaben voll Gas und wir hatten alle Hände voll zu tun, glücklicherweise waren wir zu fünft. Jedenfalls hat es mich beeindruckt mit was für Engagement und Euphorie die kleinen LL ans Werk gingen und wie sicher sie auch schon auf den Skis standen. Es machte uns riesig Spass mit den JO-lern zu „arbeiten“ und als zum Schluss von ihnen der Wunsch kam, in der nächsten Woche wieder mit uns Unterricht zu haben, war dass das grösstmögliche Kompliment das sie uns machen konnten. Leider mussten wir das Angebot ablehnen! Ich selbst hatte am Rande noch eine andere, sehr rührende Begegnung: Weil es für mich beim Spiel nicht mehr für ein Schöggeli reichte, wollte mir ein Mädchen seine eigene Verpflegung überlassen! Da wusste ich, dass wir einen guten „Job“ gemacht hatten.

Wenn ich mich jetzt, vor dem PC sitzend, zurückerinnere, muss ich sagen, dass der Langlauf zumindest in Davos lebt! Und das sollte doch eigentlich auch hier möglich sein. Ich hoffe, das in Zukunft auch im Berner Oberland ähnliches möglich wird.

Luki Bähler

Langlaufweekend auf der Engstligenalp

Dem Nordischen Skiklub Thun ist der Start in die Saison 2002/03 gelungen. Das vom NSK - Thun organisierte Langlaufweekend auf der Engstligenalp war ein voller Erfolg. Über fünfzig Teilnehmer, ob Anfänger oder Könner, ob Klubmitglieder oder Nichtklubmitglieder, nutzten die ausgezeichneten Loipen – und Schneeverhältnisse, trotz teilweise starkem Wind aus, um bei der Saisonöffnung seine eigene Technik zu verbessern.

Die ausgebildeten Gruppenleiter boten die Skating – wie die Klassische Technik als Unterricht an. Dabei profitierten gerade die „Anfänger“ am meisten, konnten doch gerade sie die grössten Fortschritte erreichen. Dafür dürfen die Könner, und routinierten Läufer, da sie ihre Technik noch verfeinern konnten, von neuen persönlichen Bestzeiten am nächsten Engadiner – Skimarathon oder anderen guten Leistungen an den kommenden Swisscom-Loppet-Rennen träumen.

Die Jüngsten hingegen hatten die Gelegenheit mit viel Fun den Langlaufsport zu entdecken. Sei dies mit Fussball auf einem Ski oder sonstigen Spiele wo das Gleichgewicht und die Koordination gefragt und gefördert wurde.

Hansjürg Bähler, Zeitungsbericht

Outtake

Noch 10 Kilometer bis zum Ziel. Noch Jahre bis Du ankommst.

Du läufst um nachzudenken, um die Vögel zu hören, um in einer überfüllten Welt allein zu sein. Um den Wettkampf gegen Deinen inneren Gegner zu gewinnen.

Du läufst, weil es Dich dorthin bringt, wo Du mit einem Auto nicht hinkommst, um den Unterschied zwischen den wichtigen und den unwichtigen Dingen herauszufinden.

Du läufst, um ein Gespür für Freiheit zu kriegen. Um zu erkennen, dass versuchen, nicht siegen, alles ist.

Du tust es vor allen Dingen, weil Du ein Läufer bist. Und immer einer sein wirst. Mit dem Ziel vor Augen machst Du einfach weiter.

Fast zu Hause. Doch niemals wirklich am Ziel.

Björn Eiden, Lauftrefffreunde TV Hermeskeil

Veranstaltungen

30. Klubrennen des NSK Thun

Datum: Freitag, 7. Februar 2003

Ort: Kandersteg, Nachtloipe

Startnummern: ab 18.30 Uhr im ehemaligen Hotel des Alpes

Start: ab 19.30 Uhr, Einzelstart mit 15 Sek.-Intervall

Technik: Klassische Technik

Kategorien: Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen / Herren
JO Mädchen / Knaben, Plausch

Distanzen: Klubmitglieder, Gönner, Gäste Herren, Junioren ca. 10 km
Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen, Juniorinnen ca. 6 km
JO Mädchen / Knaben ca. 3 km

Startgeld: Klubmitglieder / Gönner Fr. 15.-
Gäste Fr. 20.-
sämtliche JO Fr. 10.- / 15.-

Preise: Heimberger Keramik für alle. Wanderpreise für die Klubmeister.

Sprint: Im Anschluss an das Rennen findet ein 2-er-Ausscheidungssprint in der freien Technik statt.

Durchführung: Auskunft gibt ☎ 0900 55 60 30 (Code 13850)

Anmeldung: schriftlich, telefonisch oder im Training bei:
Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69

Schneetraining für JO und JuniorInnen

Datum / Zeit: Samstags: 25. Januar; 8. / 15. Februar; 08. März 2003
jeweils: 14:00 – 15:30 Uhr

8-tung Ausfall: 01. Feb. ☎ 1. Kandersteger Nordic - Day
01. März ☎ Berner-Cup Riffenmatt
15. März ☎ Suisse Nordic Games, Kandersteg

Treffpunkt: Parkplatz Hotel des Alpes
Auskunft: Esther und Felix Tschumi, Tel: 033 / 675 20 69

Angesprochen sind alle aktiven Knaben 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 gemeinsam organisiertes Training zu ermöglichen, bietet der NSK Thun auch diesen Winter wieder noch ein weiteres Schneetraining an.

Datum: Samstag 15. Februar 2003
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

Termin: Samstag 15. / Sonntag 16. März 2003
Ort: Kandersteg
Teilnehmer: alle U16
Interessierte melden sich bei Felix Tschumi Tel: 033 / 675 20 69

BOSV-Stützpunkt-Training

Wie bereits im letzten Klub Info publiziert, ist es allen Klubmitgliedern freigestellt, vom Berneroberrländischen 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 Mittwoch, 22. Januar 2003 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

Guerten-Classic 2002

Overall Rang	Name	Kategorie	Distanz	Ø / km	Zeit
Lauf					
17.	6. Bähler Lukas	M20	15.1 km	4.12	1:03.27
64.	17. Gloor Mathias	M33	15.1 km	4.31	1:08.26
65.	18. Thomann Ueli	M33	15.1 km	4.32	1:08.30
77.	26. Bähler Hansjürg	M40	15.1 km	4.36	1:09.39
MTB					
23.	5. Gerber Hans	BM45	10.0 km	3.20	33.23
115.	11. Gerber Philipp	BM16	10.0 km	4.11	41.54
137.	26. Dolder Christian	BM45	10.0 km	4.36	46.06

Berner-Cup / Loeb-Trophy Grindelwald-Schreckfeld

Rang	Namen	Kategorie	Distanz	Zeit
1.	Trachsel Matteo	U12	2.3 km	10.02
3.	Trachsel Reto	U14	4.6 km	18.16
2.	Bähler Simon	U16	4.6 km	16.02
4.	Tschumi Esther	Damen	5.6 km	26.42
2.	Gerber Ueli	Masters 3-11	8.4 km	31.49
3.	Graber Paul	Masters 3-11	8.4 km	36.47
6.	Trachsel Christoph	Masters 3-11	8.4 km	41.31
7.	Dolder Christian	Masters 3-11	8.4 km	42.44

Swiss Masters Schweizer Meisterschaften, Realp

Rang	Namen	Technik	Kategorie	Distanz	Zeit
2.	Gerber Ueli	klassisch	Masters 5	12.0 km	41.53
2.	Inniger Gerhard	klassisch	Masters 6	12.0 km	50:23
3.	Dolder Christian	klassisch	Masters 8	12.0 km	46:07
1.	Gerber Ueli	frei	Masters 5	12.0 km	32.09
5.	Inniger Gerhard	frei	Masters 6	12.0 km	39.46
3.	Dolder Christian	frei	Masters 8	12.0 km	39.12

Swisscom-Loppet / Classic-Trophy / Allianz-Trophy

Rang	Name	Kategorie	Kat.Rang	Zeit
Davos, 22.12.2002 (Allianz Suisse Trophy)				
16.	Bähler Simon	U16 (klassisch Massenstart)		24.14
Altraverso Campra, 29.12.2002 (Classic-Trophy)				
46.	Michlig Aldo	M40	8.	51.29
Lenzerheide, 11.01.2003 (Allianz Suisse Trophy)				
12.	Bähler Simon	U16	(frei)	20.45
Planoiras Volksskilauf, Lenzerheide, 12.01.2003 (Swisscom-Loppet)				
148.	Gerber Ulrich	M50	9.	1:07.03
295.	Trachsel Christoph	M40	78.	1:22.23

Cross-Country-Events, Américaine 14.01.2003

Rang	Name	Jg	Verein	Schlusszeit
Kategorie U16				
1.	Müllener Klaus	87	SC Lenk	10.39,5
	Rösti Manuela	87	SC Kandersteg	
2.	Bähler Simon	87	NSK Thun	10.40,1
	Gerber Philipp	87	NSK Thun	
3.	Grossen Lars		SC Kandersteg	11.56,1
	Ogi Ruedi		SC Kandersteg	
4.	Bieri Joël		SC Kandersteg	13.33,6
	Rösti Daniel		SC Kandersteg	
5.	Straubinger Nicola		SC Kandersteg	14.40,0
	Wyss Christian		SC Kandersteg	
6.	Gerber Samantha		SC Kandersteg	15.06,0
	Grossen Lorena		SC Kandersteg	
7.	Grimm Reto		SC Kandersteg	15.13,4
	Wäfler Ruedi		SC Kandersteg	
8.	Grossen Tamara		SC Kandersteg	15.34,9
	Grobben Tanja		SC Kandersteg	
9.	Gobeli Toni	89	SC Boltigen	15.40,1
	Karlen Chantal	89	SC Boltigen	
Kategorie Damen				
1.	Zeller Karin	80	SC Lenk	27.29,6
	Witschi Brigitte	61	LLC Heimenschwand	
2.	Dänzer Beatrice	86	SC Adelboden	28.31,7
	Stoller Brigitte	69	SC Adelboden	
3.	Buschor Gabriela	83	SC Kandersteg	30.00,3
	Tschumi Esther	73	NSK Thun	
4.	Niedhart Gaby	67	SC Kandersteg	34.12,9
	Eggimann Claudine	53	SC Kandersteg	
Kategorie Herren				
1.	Burn Bernhard	81	SC Adelboden	30.42,8
	Burn Toni	70	SC Adelboden	
2.	Beetschen Andy	86	SC Lenk	31.21,7
	Heimann Ruedi	60	Skiklub Oberwil	
3.	Tanner Reto			31.43,4
	Bähler Lukas	82	NSK Thun	

4.	Inniger Fritz	58	SC Adelboden	32.40,0
	Inniger Matthias	88	SC Adelboden	
5.	Gerber Ueli	52	NSK Thun	33.05,1
	Jenni Markus	69	NSK Thun	
6.	Gerber Hans	56	NSK Thun	33.17,4
	Graber Paul	44	NSK Thun	
7.	Gasser Klaus	57	NSK Thun	33.30,6
	Brunner Lorenz	65	Unterseen	
8.	Wichtermann Philipp	85	Skiclub STB	33.36,2
	Baumann Stefan	79	Skiclub STB	
9.	Michlig Aldo		NSK Thun	33.54,5
	Graber Hansjürg	61	NSK Thun	
10.	Bähler Simon	87	NSK Thun	34.00,3
	Gerber Philipp	87	NSK Thun	
11.	Thuner Matthias	70		35.24,9
	Beetschen Ernst		SC Lenk	
12.	Wetter Patrick	68	NSK Thun	37.24,9
	Thomann Ueli	66	NSK Thun	
13.	Burri Markus	58	OLG Thun	38.47,2
	Trachsel Christoph	59	NSK Thun	
14.	Dolder Christian	37	NSK Thun	39.24,0
	Inniger Gerhard	46	NSK Thun	
15.	Bähler Hansjürg	54	NSK Thun	39.49,4
	Bär Max	46	NSK Thun	

Die komplette Rangliste mit allen Einzelzeiten wird demnächst im Internet unter www.nskthun.ch aufgeschaltet!

Diverses

Materialbörse

Zu verkaufen:

1 Paar Skating-Schuhe	Salomon SNS, Gr. 37; Neuwertig	Fr. 80.-
1 Paar Skating-Ski	Peltonen 140 cm, mit SNS-Bindung	Fr. 50.-
1 Paar Skating-Ski	Peltonen 150 cm, mit SNS-Bindung	Fr. 50.-

Interessierte melden sich direkt bei:

Hansjürg Graber; Tel: 033 335 11 73; E-Mail: hjgraber@bluewin.ch

Die Letzte

Trainingsbetrieb NSK Thun

- Montag:** U16-Training; ab 06. Januar 03 – 7. April 03 (ausser in den Schulferien)
Turnhalle Neufeld: 17:30 – 19:00 Uhr; Unihockey
Leitung: Thomas Brügger
- Dienstag:** Krafttraining; ab 07. Januar 03 – 4. März 03 (ausser in den Schulferien)
Kraftraum Progymatte 18:30 – 20:00 Uhr; für alle ab Jahrgang 1987
Leitung: Markus Jenni
- Donnerstag:** Circuittraining; ab 09. Januar 03 – 13. März 03 (ausser in den Schulferien)
Untere Turnhalle Schönau 18:30 – 20:00 Uhr; Training für Jedermann
Leitung: Ueli Schlatter
- Freitag:** Erwachsenen-Training; ab 10. Januar 03 – 14. März 03
Obere Turnhalle Hünibach; 19:00 – 20:30 Uhr; Circuit, Spiele und vieles mehr.
Leitung: Daniel von Rütte
- Samstag:** Schneetraining; 18. Januar 2003, je nach Schneebedingungen
Kandersteg, Parkplatz Hotel des Alpes; 14:00 – 15:30 Uhr
Leitung: Felix Tschumi, Thomas Brügger und weitere nach Bedarf.

Agenda

- | | |
|----------------------------|--|
| Freitag, 7. Februar 2003 | 30. Klubrennen des NSK Thun |
| Samstag 15. Februar 2003 | Schneetraining für Erwachsene |
| Dienstag, 18. Februar 2003 | Cross-Country Event Kandersteg (Doppel-Verfolgung) |
| Sa/So 22./23 Februar 2003 | BOSV-Meisterschaften Gurnigel (verschoben vom 4./5. Januar 2003) |
| Freitag, 02. Mai 2003 | Hauptversammlung 2003 |