

# KLUB - INFOS



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

**Nr. 3 / Januar**

**03/04**

# Update

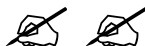


Gegen Ende letzten Jahres verstarb unerwartet plötzlich unser Aktivmitglied Christian Graf aus Heimberg. Wir wünschen seiner Trauerfamilie viel Kraft und bekunden unser Beileid.



Wir wünschen Christoph Trachsel alles Gute bei seiner anstehenden Operation und hoffen, ihn baldmöglichst auf den Loipen wieder anzutreffen.

Robert Zumstein hat am 30. Dezember 2003 einen Herzinfarkt erlitten. Er konnte das Inselspital in der Zwischenzeit wieder verlassen. Robert, der NSK Thun wünscht dir viel Kraft und baldige Genesung!



## Mitgliedermutation:

- Lessing Judith, Blumenstein
- Familie Zurbrügg, Aeschi
- Urfer Cornelia, Thierachern
- Tschirren Klemens, Spiez
- Knauer Gerold, Bern
- Graf Christian

Neumitglied ~~≠~~ Aktiv  
Übertritt ~~≠~~ Gönner  
Austritt  
Austritt  
Austritt  
Verstorben



## Adressmutationen:

- Burri Markus, Leuenenweg 5, 3600 Thun

Redaktion Update:

Lukas Bähler, Narzissenweg 2 c, 3612 Steffisburg

e-Mail: l.baehler@bluemail.ch

# Editorial

## Langläufer warten länger . . .

«Das war in etwa die Durchhalteparole der vorweihnachtlichen und lange Zeit 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!“»

So startete ich vor genau einem Jahr an dieser Stelle das Editorial! Nun, so schnell kann aus einer Selbstverständlichkeit eine unangenehme Überraschung werden. Seit ich Mitglied des NSK Thun bin, musste dieser Anlass noch nie abgesagt werde, aber jede Konstante hat anscheinend ein Ende.

Nach meiner militärisch bedingten ¾-jährlichen Abstinenz war ich eigentlich top motiviert in den Winter zu starten, doch das Wetter, respektive der fehlende Schnee machte mir einen Strich durch die Rechnung. Da wurden natürlich Erinnerungen an den letzten Winterstart wach, denn das Editorial aus der vorjährigen Ausgabe handelte im Weiteren von den vielen Rennabsagen, die den Frühwinter prägten.

So wurde es dann aber bekanntlich doch nicht! Über Weihnachten und Neujahr konnte man sich einer herrlichen Schneedecke erfreuen. Noch vorher konnte der erste Cross-Country-Event dieser Saison, der Sprint, mit grossem Erfolg über die Bühne gehen. Über 70 Teilnehmer spurteten um erfolgreiche Platzierungen, bei der ersten Austragung dieses Wettkampfes (Vorsaison Absage, auch wegen Schneemangel). Weiter ging es standesgemäss am 2. Januar mit der Klubmeisterschaft und Tags darauf bereits mit den BOSV-Meisterschaften im verschneiten Gadmen.

Die Saison ist also voll lanciert und dieses Klub Info soll euch alle auch ein wenig animieren, bei der einen oder anderen Veranstaltung doch auch mit zu machen. Es ist nicht immer nur Geschwindigkeit gefragt. Es gibt auch ein paar Events bei denen das Mitmachen vor dem Rang kommt. Also nur fleissig weiterlesen. Mit dem Lesestart beim Editorial bist du schon auf dem richtigen Weg . . .

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

---

Klub - Info Nr. 4 erscheint am 14. April 2004  
Redaktionsschluss: Mittwoch, 29. März 2004

## *Berichte*

### **Schnuppernachmittag des NSK Thun**

Am Samstag, 27.12.03 fand in Kandersteg beim Hotel Des Alpes ein Langlaufschnuppren für Alle statt.

Grossen Sport Kandersteg stellte den Teilnehmern kostenlos Material zur Verfügung. (Nochmals herzlichen Dank Fredy Grossen für Dein Entgegenkommen). Die Teilnehmenden hatten somit sehr gutes Material. Ich war sehr erstaunt wie viele Telefonate ich am Freitag, den 26.12. entgegennehmen durfte. Wir hatten im Thuner Amtsanzeiger 2 Mal ein Inserat veröffentlicht. Somit fanden sich am Samstag dann ca. 26 Langlaufbegeisterte beim Treffpunkt ein. Mit Annemarie, Vreni, Thömu, Ueli und Walter durften die Teilnehmern mit erfahrenen Langläufern einen kleinen Einblick in die Skatingtechnik geniessen.

Wie ich feststellen konnte, gab es bei den Teilnehmern, wie auch bei den Leitern nur zufriedene Gesichter und wir hoffen natürlich die Eine oder der Andere bei einer (Klub-) Veranstaltung einmal wieder zu sehen. Auf jeden Fall bekamen alle eine Information zu unseren Trainings wie auch unsere Beitrittserklärung.

Bei allen anwesenden Helfern wie auch Teilnehmern möchte ich mich im Namen des Vorstandes recht herzlich bedanken. Ein grosses Merci auch Vreni Gerber für den feinen Tee.

Esther Tschumi

---

### **Das Herz - eine 580-PS-Maschine**

Die Leistungen der Motorenentwicklung sind unbedeutend im Vergleich zu dem, was das Herz leistet. Die Lager der Motoren von Mittelklassewagen sind für ca. 5'000 Betriebsstunden ausgelegt. Das entspricht etwa zweihundert Tagen in Dauerbelastung. Das hört sich zunächst nach wenig an. Doch bei einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 80 km/h entsprächen 5'000 Betriebsstunden einer zurückgelegten Entfernung von 400'000 km, also etwa zehnmal um die Erde.

Das Herz aber hat sich nach 200 Tagen im Dauertest erst langsam ans Schlagen gewöhnt. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen in den zivilisierten Staaten liegt inzwischen bei ca. 68 - 75 Jahren. Das entspricht etwa 657'000 Stunden. Das menschliche Herz schlägt inzwischen ohne Pause. Ohne Ölwechsel oder Boxenstopp. Natürlich sind das nur ungefähre Zahlen. Denn der Pulsschlag ist abhängig von vielen Faktoren: Alter, Gewicht, Belastung usw.

Bereits vier Wochen nach der Empfängnis beginnt das menschliche Herz zu schlagen. Sekunde für Sekunde, Minuten, Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre, Jahrzehnte - unermüdlich leistet das Herz ohne Ruhepausen, Urlaub und Pensionierung Schwer- und Schwerstarbeit. In Ruhe schlägt dieses nur etwa faustgroße 300-Gramm-Leichtgewicht

etwa 70mal in der Minute, wenn Sie sich körperlich anstrengen, sogar doppelt so schnell und mehr. Mit jedem Schlag pumpt es rund 70 bis 100 ml Blut durch die Adern - also ein kleines Wasserglas voll -, um alle rund 50 Billionen Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen, um Stoffwechselschlacken zu entsorgen. Das sind in jeder Minute rund 5 Liter, mehr als 7'000 Liter am Tag, oft mehr als ein Heizöltank voll!

Bei starker körperlicher Anstrengung, wenn also die Muskelzellen viel Sauerstoff und Nährstoffe benötigen, muss das Herz seine Leistung gewaltig steigern: auf bis zu 20 Liter in der Minute oder 1'200 Liter in einer Stunde!

Wenn Sie 80 Jahre alt werden möchten und ein relativ ruhiges Leben führen, dann wird Ihr Herz mindestens 3 Milliarden mal schlagen und dabei über 200 Millionen Liter Blut durch Die Adern befördert haben. Das ist genug um zwei bis drei Supertanker zu füllen! Und bei dieser Rechnung wird nur die Herzleistung in Ruhe berücksichtigt. Denn während körperlicher Anstrengung kann das Herz bis zu zehn Mal so viel Leistung erbringen!

Eine unglaubliche Leistung. Dazu wendet Ihr Herz täglich ebensoviel Energie auf, wie Sie brauchen würden, um einen Güterwaggon einen Meter hoch zu heben! Natürlich Tag für Tag - vom Baby- bis zum Greisenalter. In 50 Jahren erbringt das Herz soviel Leistung, wie notwendig wäre um ein Kreuzfahrtschiff aus dem Wasser zu heben.

Kein Motor würde 70 bis 80 Jahre lang ununterbrochen problemlos arbeiten. Von unserem Herzen erwarten wir es. Dabei gehen wir mit ihm in der Regel schlechter um als mit jedem Automotor, sehr viel herzloser. Alle 10'000 Kilometer bringen wir unser Auto in den Service, um es auf Herz und Nieren prüfen zu lassen! Gehen Sie selbst genauso regelmäßig zu einer medizinischen "Inspektion"? Sollte während einer Autofahrt der Motor plötzlich stottern, steuern die meisten sofort die nächste Werkstatt an. Suchen Sie bei einem Herzstottern oder -stechen auch sofort einen Arzt auf?

Niemand käme auf die Idee, dem Treibstoff irgendwelche Fremdstoffe zuzusetzen. Was passiert, wenn man Zucker in den Tank füllt, weiß jeder: der Motor streikt - eventuell für immer. Viele Menschen führen sich aber Tag für Tag mit der Nahrung nicht immer die günstigsten "Brennstoffe" zu. Und sie wundern sich dann, wenn ihr Motor, das Herz, zu stottern anfängt oder gar zu streiken droht.

Bei uns Sportlern ist das weniger ein Problem. Uns stellt sicher eher die Frage, wie wir unser Herz noch leistungsfähiger machen können. Doch die Antwort liegt in erster Linie genau in den oben erwähnten Tatsachen. Am effektivsten „tunen“ wir das Herz durch einen gesunden Lebensstil!

Lukas Bähler

## Skiböckli

**Ob High-Fluor, Klister oder Stöckli, am ringsten wachst du auf dem Böckli!**



Wachsen leicht gemacht mit den Allround-Skiböcklis made in Switzerland  
Vertrieb und Kontakt: Hans Gerber, Tel: 033 / 345 54 15 oder [gerber-hans@gmx.ch](mailto:gerber-hans@gmx.ch)

*!!! Jetzt auch ohne Rückenschmerzen  $\approx$  !!!*

# Tropfnase

Nie mehr Schnupfen, Husten und Heiserkeit. Ein Traum den besonders Sportler träumen. Denn schon eine Woche im Bett liegen, wirft die mühsam antrainierte Form um zwei Wochen zurück.

Winterzeit ist Erkältungszeit: Husten, Schnupfen Heiserkeit – so machen wir am liebsten schlapp. Grund genug für die Werbung, uns tausende ganz wichtige Mittelchen ans Herz zu legen, die alle hundertprozentig helfen sollen. Doch auch die Grippeimpfung ist kein Garant für einen erkältungsfreien Winter. Was können wir also tun, um nicht schon beim ersten angriffslustigen Virus flach zu liegen?

Die Gründe dafür, dass uns die lästigen Erkältungskrankheiten heimsuchen sind zahlreich. Der Normalbürger arbeitet den ganzen Tag, sitzt vielleicht sogar im Büro. Das heisst, er hat wenig Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Ihm fehlt die ausreichende Bewegung und daher stimmt die Durchblutung nicht. Meist denkt er auch nicht über seine Ernährung nach. Trocknen etwa auch noch die Schleimhäute aus, die erste Abwehrlinie unseres Körpers, so haben Krankheitserreger leichtes Spiel und verfrachten den Normalbürger schnell für ein paar Tage ins Bett.

Auch der Leistungssportler schwächt im harten Training (kurzzeitig) sein Immunsystem. Er setzt riesige Mengen an Energie um und benötigt entsprechend viel Sauerstoff. Wenn aber grosse mengen Sauerstoff durch den Körper gepumpt werden, so stellt dies für den Organismus eine starke Belastung dar. Stehen nun nicht mehr genügend Vitamine zur Verfügung, erhöht sich die Krankheitsanfälligkeit.

Zwar hat sich der Breitensport zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten als an sinnvollsten erwiesen. Dennoch erwischt es auch den ausgewogenen Freizeitathleten wenigsten einmal im Jahr. Was kann man also tun, um sich vor Grippeviren zu schützen?

Vitamin A ist in der Lage, das Auftreten spontaner Infektionen zu verhindern. Bei einem Vitamin-A-Mangel sind Lunge und Atemwege als erste Betroffenen. Viel Vitamin A ist in Leber, Fisch und fettreichen Milchprodukten wie Sahne und Butter enthalten.

Ähnlich wirkt Vitamin C. Das hervorragende Antioxidans macht freie Radikale, denen wir täglich ausgesetzt sind, im Nu unschädlich. Auch schützt Vitamin die körpereigenen Fresszellen vor Selbstzerstörung. Quellen für Vitamin C sind Kiwis, Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Paprika und Sauerkraut.

Vitamin E unterstützt Verteidigungskräfte des Immunsystems und kommt vor allem in pflanzlichen Ölen und Nüssen vor. Auch viele Sportgetränke enthalten dieses Vitamin. Sogar Hersteller von PowerBar tragen diesem Bedarf Rechnung. So bietet beispielsweise 0.5 Liter HydroPlus mit 75% der Tagesempfehlung an Vitamin E zum Immunsystem bei. Vitamin B6, B12 und Folsäure wirken an der Neubildung von immunkompetenten Zellen mit. Fleisch, Fisch und Milch sind Lieferanten für Vitamine B6 und B12. Die Versorgung mit Folsäure ist schwieriger, da folsäurereiche Nahrungsmittel wie Weizenkeime und Sojabohnen seltener zum Speiseplan des Normalbürgers gehören. Auch hier springen Sportriegelspezialisten in die Bresche. Deren Produkte enthalten bis zu 44% der täglichen Zufuhrempfehlung.

Um das gesamte Spektrum der notwendigen Vitamine abzudecken sollte auch bei den Zwischenmahlzeiten die richtigen Snacks gewählt werden. Lieber also ein fettarmer Energieriegel essen statt Schokolade und Chips!

# Veranstaltungen

## Schneetraining für Erwachsene

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

---

## 2. Nordic-Day Kandersteg



Nach der erfolgreichen Premiere vor Jahresfrist kommt er nun wieder, der Swiss-Nordic- Day in der Ausgabe 2004. Einmal im Team laufen, ohne die Hast eines Rennens Auge in Auge mit dem Gegner oder der Zeit. Der NSK Thun stellt zwei Teams und hofft auf eine möglichst grosse Teilnehmerzahl. Ein

Team wird kostümiert und ein anderes „normal“ an den Start gehen! Gelaufen wird auf einer 3333m langen Rundstrecke im Teamwettkampf. Soll heissen, die gelaufenen Runden eines Team werden aufaddiert und ergeben ein Mannschaftstotal. Logische Konsequenz, je mehr Starter desto mehr Runden, oder anders ausgedrückt, je mehr Teilnehmer, desto „gemütlicher“ kannst du die Runden nehmen ☺ Ausserdem wird dein persönliches, möglichst originelles Outfit benotet und ebenfalls in die Wertung miteinbezogen (Kostümierte). Das Startgeld sämtlicher Teilnehmer des NSK Thun übernimmt der Klub! Alle sind dabei! Unbedingt jetzt anmelden!

**Datum:** Samstag, 07. Februar 2004  
**Ort:** Kandersteg  
**Anmeldung:** Esther Tschumi, Tel: 033 / 675 20 69

---

## Nordic Ski Games 2004

**Termin:** Sonntag, 21. März. 2004  
**Ort:** Amden  
**Teilnehmer:** alle U16  
Interessierte melden sich bei Felix Tschumi Tel: 033 / 675 20 69

## Schneetraining für U16 und JuniorInnen

Datum	Trainingsort	Thema	Ausrüstung	Leiter	Trainingszeit
Sa, 10.01.04	Kandersteg	Techniktraining	Skating	TsF	14:00 – 15:30
Di, 13.01.04	Kandersteg	CCE Sprint-Staffel	Skating	Wettkampf	Start: 18:30
Sa, 17.01.04	Kandersteg	Techniktraining	Skating	noch offen	14:00 – 15:30
Sa, 24.01.04	Kandersteg	Geschwindigkeit	Skating	Bäl, TsF	14:00 – 15:30
Sa, 31.01.04	Kandersteg	Ausdauertraining	Klassisch	TsF	14:00 – 15:30
So, 01.02.04	Aeschiried	Loeb-Trophy	Klassisch	TsF	Start: 09:00

Weitere Daten (Details werden später auf [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch) publiziert):

Samstags: 14. / 21. / 28. Februar 2004 (7. Februar: Nordic Day!)  
 06. / 13. März 2004  
 jeweils: 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Aeschi oder Parkplatz Hotel des Alpes

Auskunft: Internet [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)  News  
 Info – Nummer NSK Thun 0900 55 60 30 Code 13850  
 Trainingsverantwortlicher 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.

## Resultate

### Cross-Country-Events, Sprint 23.12.2003

Rang	Nr.	Name	Jg	Verein	Zeit Prolog	Rang Prolog
<b>Kategorie U16</b>						<b>Gestartet: 20</b>
1.	16	Inniger Mathias	88	SC Adelboden	02:28,5	1.
2.	18	Ogi Ruedi	88	SC Kandersteg	02:33,6	2.
3.	19	Grossen Lars	90	SC Kandersteg	02:46,7	3.
<b>Kategorie DAMEN</b>						<b>Gestartet: 10</b>
1.	51	Buschor Gabriela	83	SC Kandersteg	02:33,1	1.
2.	55	Rösti Manuela	87	SC Kandersteg	02:39,1	3.
3.	52	Witschi Brigitte	61	LLC Heimensch.	02:37,2	2.
7.	59	Tschumi Esther	73	NSK Thun	02:56,9	7.

**Kategorie HERREN****Gestartet: 46**

1.	136	Graf Urs	75	SC Aeschi	01:55,0	1.
2.	131	Dräyer Simon	78	SC Lenk	01:56,0	2.
3.	123	Wyder Lukas	85	NSC Gantrisch	01:59,8	3.
8.	122	Bähler Simon	87	NSK Thun	02:19,8	17.
21.	118	Bähler Lukas	82	NSK Thun	02:22,1	20.
23.	129	Wetter Patrick	68	NSK Thun	02:22,9	22.
27.	105	Gerber Philipp	87	NSK Thun	02:27,2	27.
31.	121	Gerber Hansjürg	66	NSK Thun	02:31,6	31.
32.	106	Graber Paul	44	NSK Thun	02:32,3	32.
34.	113	Gerber Ueli	52	NSK Thun	02:33,1	34.
35.	120	Jenni Markus	69	NSK Thun	02:33,8	35.
36.	126	Gerber Hans	56	NSK Thun	02:34,3	36.
37.	109	Graber Hansjürg	61	NSK Thun	02:34,4	37.
38.	148	Schlatter Ueli	52	NSK Thun	02:35,0	38.
39.	115	Brügger Thomas	75	NSK Thun	02:38,6	39.
41.	134	Weibel Claudio	83	NSK Thun	02:46,8	41.
43.	146	Dolder Christian	37	NSK Thun	02:53,8	43.
44.	116	Bähler Hansjürg	54	NSK Thun	02:55,6	44.
46.	145	Inniger Gerhard	46	NSK Thun	03:05,9	46.

**31. Klubrennen NSK Thun (Freitag, 2. Januar 2004)**

<b>Rang</b>	<b>Name / Vorname</b>	<b>Zeit</b>	<b>Rückstand</b>
<b>Kategorie U 16 MÄDCHEN</b>			
<b>Gestartet: 3</b>			
1.	Wäfler Doris (KLUBMEISTERIN 04)	11:50	
2.	Zurbrügg Deborah (SPRINTMEISTERIN 04)	11:51	+ 00:01
3.	Tschumi Carina	21:50	+ 10:00
<b>Kategorie U 16 Knaben</b>			
<b>Gestartet: 1</b>			
1.	Trachsel Reto (KLUBMEISTER 04)	16:09	
<b>Kategorie Damen</b>			
<b>Gestartet: 4</b>			
1.	Gerber Vreni (KLUBMEISTERIN 04)	16:45	
2.	Tschumi Annelies	18:35	+ 01:50
3.	Brügger Anita	20:35	+ 03:50
4.	Dolder Marianne	24:53	+ 08:08



**Kategorie HERREN****Gestartet: 20**

1.	Bähler Simon (KLUBMEISTER 04)	20:40	
2.	Gerber Hans	21:13	+ 00:33
3.	Gerber Ueli	21:18	+ 00:38
4.	Wetter Patrick	21:20	+ 00:40
5.	Gerber Hansjürg	21:21	+ 00:41
6.	Bähler Lukas	21:29	+ 00:49
7.	Schlatter Ueli	21:35	+ 00:55
8.	Graber Paul	22:00	+ 01:20
9.	Jenni Markus	22:06	+ 01:26
10.	Gerber Philipp	23:07	+ 02:27
11.	Tschumi Jürg	23:15	+ 02:35
12.	Bähler Hansjürg	23:30	+ 02:50
13.	Gasser Klaus	24:19	+ 03:39
14.	Brügger Thomas (SPRINTMEISTER 04)	24:21	+ 03:41
15.	Dolder Christian	25:26	+ 04:46
16.	Beutler Thomas	25:38	+ 04:58
17.	Inniger Gerhard	26:09	+ 05:29
18.	Brügger Ueli	26:48	+ 06:08
19.	Bär Max	27:19	+ 06:39
20.	Tschumi Walter	30:57	+ 10:17

**Berner-Cup / BOSV-Meisterschaften 03/04**

Rang	Namen	Kategorie	BOSV-MS-Rang	Distanz	Zeit
<b>EINZEL</b>					
7.	Wäfler Doris	Mädchen U12	6.	3.0 km	19:40
2.	Trachsel Reto	Knaben U14	1.	3.9 km	19:37
3.	Bähler Simon	Herren U18	2.	10.0 km	39:46
8.	Bähler Lukas	Herren	6.	15.0 km	1:04:56
1.	Gerber Ueli	Herren Masters 5	1.	15.0 km	1:02:36
2.	Schlatter Ueli	Herren Masters 5	2.	15.0 km	1:06:22
1.	Graber Paul	Herren Masters 6	1.	15.0 km	1:06:14
1.	Dolder Christian	Herren Masters 7	1.	15.0 km	1:18:20
<b>STAFFEL</b>					
7.	Bähler Simon	klassisch	44:38	2. 3 x 10.0 km	2:03:18
	Gerber Ueli	frei	38:37		
	Bähler Lukas	frei	40:03		
12.	Dolder Christian	klassisch	54:58	5. 3 x 10.0 km	2:28:54
	Inniger Gerhard	frei	49:04		
	Bähler Hansjürg	frei	44:49		

## *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:** Krafttraining; ab 21. Oktober 03 – 9. März 04 (ausser in den Schulferien)  
Kraftraum Progymatte 18:30 – 20:00 Uhr; 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 „Veranstaltungen“

---

### **Agenda**

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| Dienstag, 13. Januar 2004  | Cross-Country-Events, Sprint-Staffel                    |
| Samstag 24. Januar 2004    | Erwachsenen-Schneetraining, Kandersteg                  |
| Samstag, 07. Februar 2004  | 2. Nordic-Day, Kandersteg                               |
| Dienstag, 10. Februar 2004 | Cross-Country-Events, Doppel-Verfolgung                 |
| Sonntag, 01. Februar 2004  | Loeb-Trophy, Aeschi-Langlauf, klassisch, 15"-Intervall  |
| Samstag, 21. Februar 2004  | Loeb-Trophy, Feutersoeyer-Langlauf, frei, 30"-Intervall |
| Samstag, 06. März 2004     | Loeb-Trophy, Kemmeribodenlauf, klassisch Massenstart    |
| Sonntag, 28. März 2004     | Loeb-Trophy, Engstligenalp, nur JO                      |
| Sonntag, 04. April 2004    | Loeb-Trophy, Lenker Langlauf, frei Massenstart          |
| Freitag, 07. Mai 2004      | Hauptversammlung 2004 (provisorisch)                    |