

KLUB - INFOS



www.nskthun.ch

Nr. 3 / Januar

04/05

Update



Liebe Mitglieder, Gönner und Inserenten des NSK Thun:

Wir haben die traurige Mitteilung erhalten, dass unser Gönner und langjähriger Inserent, Rolf Struve, am 4. November 2004 verstorben ist.
Wir wünschen der Trauerfamilie viel Kraft und alles Gute.



Wir gratulieren den Jubilaren zu ihren runden Geburtstagen im 2005:

80 Jahre

1925, Koch Jakob, Hünibach, Aktiv

70 Jahre

1935, Zahler Alfred, Oberhofen, Aktiv
1935, Teuscher Karl, Thun, Passiv



Mitgliedermutation:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| - Winter Beatrice, Thun | Neumitglied, Aktiv |
| - Degiorgi Danielle, Hinterkappelen | Neumitglied, Gönner |
| - Bühler Markus, Schwanden | Neumitglied, Gönner |
| - Struve Kerstin, Oey | Neumitglied, Gönner |
| - Herensperger Monique, Zürich | Neumitglied, Gönner |
| - Zurbrügg Matthias, Reichenbach | Austritt, JO |
| - Eichenberger Heiner, Bern | Austritt, Gönner |



Adressänderungen:

- Holzwarth Eva, Nathalie und Dominique Dominique, Dohlenweg 2, 3604 Thun
- Vitali Markus, Reckweg 9A, 3612 Steffisburg
- Thomas + Mina Brehm, Grüntalstrasse 28, 9303 Wittenbach

Editorial

UNO-Jahr des Sports

Das UNO-Jahr des Sports ist soeben eingeläutet worden. Unser Sonderbotschafter für den Sport Adolf Ogi, hat seine Vision verwirklicht und die Uno als weltumspannende Organisation dazu bewogen, den Sport für ein Jahr lang auf ihre Fahne zu schreiben.

Hoffen wir, dass es nicht bloss bei den fünf Buchstaben bleibt, sondern, dass daraus eine Bewegung entsteht, eine Welle, welche die Bevölkerung erfasst und ihr zeigt, wie wohlthuend, gesundheitsfördernd, spassig, emotional, verbindend, kreativ und glücklich Sport sein kann. Vielleicht ist das eine Möglichkeit die buchstäblich schwerwiegenden Probleme des Übergewichts und die Problematik von Rauchen, Alkohol und anderen Drogen in den Griff zu bekommen. Ihr, die diese Zeilen lest, habt damit sicher keine Schwierigkeiten. Vielleicht aber kennt ihr jemanden, dem etwas Bewegung gut täte. Vielleicht könnt ihr ihn motivieren zu einer gemeinsamen sportlichen „Tat“ und vielleicht entdeckt er dann auch das, was euch am Sport gefällt!?

Und wenn aus diesen vielen „vielleichts“ von vorhin ein „könnte sein“, ein „wieso nicht“, ein „freilich“ oder sogar ein „sicher“ entstehen würde, hätten wir alle zum Jahr des Sports beigetragen . . . also: Move on, let's go!



Lukas Bähler

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 3 Saison 04/05
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)
Auflage:	250 Exemplare
Druck:	Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

Präsidentin:
Patrick Wetter
Untere Hauptstrasse 39
3114 Wichtrach
031 / 781 36 65
patrick_wetter@hotmail.com

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 18. April 2005
Redaktionsschluss: Samstag, 09. April 2005

LL-Weekend Engstligenalp 2004

Am 28. / 28. Nov. trafen 39 Teilnehmer sowie anverwandte aus nah und fern zum traditionellen Saisonstart. Die Bedingungen waren ideal... schönes, „warmes“ Wetter, eine gute Loipe, ein gutes Leiterteam und beste Gastlichkeit im Berghaus Engstligenalp.

Die Teilnehmer wurden hervorragend von den Leitern Felix und Esther Tschumi, sowie Lukas Bähler stufengerecht in die neusten Technikrends des Winters 2004/05 eingeführt. In drei Leistungsgruppen versuchten die Kursteilnehmer mit viel Ausdauer, Herz, Humor und Stürzen sich von den Technikaltlasten zu befreien und das Neue in die Praxis umzusetzen.

Am Mittagstisch und beim Nachtessen wurde eifrig gefachsimpelt über... den schnellsten Wachs, die gleitfähigsten Skis, die schönste Loipe im BO-Land, die optimalste Kleidung und so weiter. Das Jassen kam fast zu kurz. Nach einem erlebnisreichen Tag in ersten Schnee gingen fast alle früh zu Bett. So taten sich nur einige wenige götlich am Mitternachtsbuffett.

Nach dem Traditionellen Gruppenfoto kamen die Fans der klassischen Technik auf ihre Rechnung. Unter der Führung von Ueli Gerber gingen sie in diem Spur. Die restlichen wurden aufgefordert das Erlernte des Vortages noch besser in den eigenen Laufstiel einzubauen. Gegen Mittag fand der offizielle Teil seinen Abschluss. Die Unentwegten drehten am Nachmittag noch einige Runden.

Der Schreibende dankt dem Organisations- und Leiterteam im Namen aller Teilnehmer für die schönen und lehrreichen Stunden auf der Loipe.

PS. Nun habe ich die Technik, aber wo bleibt der Schnee? Frau Holle!!!

René

23. Klubmeisterschaft

Wie üblich trafen sich die kommende, die jetzige und die ehemalige Elite zum jährlichen Stelldichein am 2. Januar in Kandersteg zur Bestimmung der Klubmeister und Klubmeisterin des Jahres 2005. Diesen Winter im klassischen Stil für das Rennen über die Normaldistanz und skatend zur Krönung des besten Sprinters.

08:58 Die Läufer treffen nach und nach in der Garderobe ein um sich für den Wettkampf zu rüsten. Eifrigst werden Tipps und Wachstheorien für den optimal gleitenden, aber trotzdem zuverlässig steigenden Ski ausgetauscht. Pionierarbeit leistet dabei wieder einmal unser Kassier Max. Er hat schon bald die Erkenntnis errungen, dass mit Trockenwax heute kein Strohalm zu gewinnen ist.

09:12 Jetzt ist es auch für mich Zeit die Skis zu präparieren. Simon erkundete vorgängig, ob unser Griff in die Wachskiste positiv ausfallen würde / könnte / dürfte / sollte . . . ? Nun, er war's!

- 09:27 Kurzer Test und gleichzeitiges Warm-Up. Ski und Körper waren bereit, bloss der Kopf war wohl noch im Halbschlaf und sehnte sich mehr nach dem Kopfkissen als nach anstrengenden 40 Minuten Langlauf.
- 09:49 Aber es kam, wie's immer kommt. Noch rasch die Startnummer überstreifen und ab Richtung Start, nachdem am Ski der letzte Schliff getätigt war. Immerhin brauchte man sich nicht um das Warmhalten zu sorgen, dafür sorgten schon fast frühlingshaft anmutende Wetterverhältnisse.
- 10:00 Pünktlich gings los! Erst einmal auf der Müllermatte losgelassen, waren die Cracks nicht mehr zu halten. Schon bald schoben sich die Langläufer mit kraftvollen Doppelstockschüben wie an einer Perlenkette aufgereiht durch das verschneite Kandersteg. Die Strecke führte ein erstes Mal auf die 5km-Schleife Richtung Lötschbertunnelportal, anschliessend wieder nach vorne Richtung Dorf, die berühmte Wildi hinauf, zurück auf die Müllermatte, ein zweites Mal auf die Anfangsschleife im Naturschutzgebiet und zum Zieleinlauf beim Hotel des Alpes. Eher ab- als aufgerundet ergab dies 12 km für die Herren, etwas weniger für die Damen.
- 10:41 Ziemlich leer in den Armen fahre ich im Ziel ein. Doch das war noch nicht alles! Die Meisten starteten anschliessend noch beim modifizieren Sprint auf einem 400 Meter langen Rundkurs, welcher in dieser Form zum ersten Mal, auf Anraten vom nimmermüden Paul Graber, durchgeführt wurde, und durchwegs auf ein positives Echo stiess. Im Duell Mann gegen Mann und Auge um Auge, stachen die Asse einander aus. Letztlich kam's zum würdigen Finale mit Fotofinish.

Die Rennleitung, angeführt vom Präsidenten Patrick Wetter persönlich, hatte dabei alles im Griff, auch wenn's für sie eine Premiere war. Wir Gratulieren dazu, top Leistung!

Auch an die Loipenbauer, namentlich Markus Zürcher, geht ein grosses Lob, denn sowohl der Startbereich, die Rennstrecke an sich und auch die Extraschleife für den Sprint waren zu unseren besten Zufriedenheit präpariert.

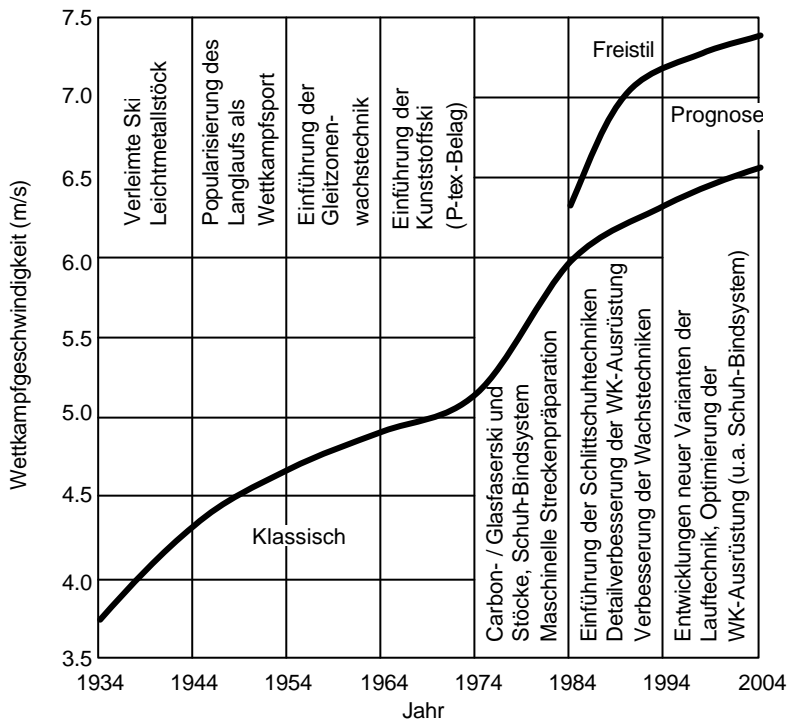
Und zum Schluss möchte ich noch ein globales Dankschön an alle diejenigen richten, welche bis jetzt noch nicht erwähnt wurden, aber auch ihren Teil zum gelungenen Anlass beigetragen haben. So macht's doch Spass! :-)

Lukas

Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit

Seit der Erfindung des Langlaufs hat sich dieser vom „Transportmittel“ zu einer hochdynamischen Sportart weiterentwickelt. Das dies nicht von einem auf den andern Tag geschehen ist, scheint klar. Wie in allen anderen Bereichen spielt der Stand der Technologie eine entscheidende Rolle im Fortschritt einer Sache. So auch im Langlauf. Neue Errungenschaften und derer Anwendung führten dazu, dass sich der Langlaufsport wandelte. An den Skis wurde getüftelt und neue Materialien verwendet. Mit Zunahme der Attraktivität von Langlaufwettkämpfen an Olympischen Spielen stieg das Leistungsniveau der Sportler, was sich wiederum auf die Geschwindigkeit in der Spur auswirkte. Trainingslehren wurden eingeführt und verfeinert. Neue Erkenntnisse im Bereich der Wachstumstheorie wurden ergründet.

Doch die grösste Revolution im Langlauf löste zweifelsohne die Einführung der Skatingtechnik aus. Rasant entwickelte sich der neue Laufstil. Material und Lauftechnik wurden optimiert und den neuen Gegebenheiten angepasst. Ein Überblick über die Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeiten in Langlaufrennen und die wichtigsten Neuerungen gibt die folgende schematische Darstellung:



Veranstaltungen


Nordic Ski Games 2005

Termin: Sonntag, 20. März. 2005
Ort: Col des Mosses
Teilnehmer: alle U16
 Interessierte melden sich bei Felix Tschumi Tel: 033 / 675 20 69

Schneetraining für U16 und JuniorInnen

Datum	Trainingsort	Thema	Ausrüstung	Bemerk.	Trainingszeit
Sa, 15.01.05	Kandersteg	Techniktraining	Skating		14:00 – 15:30
Di, 18.01.05	Kandersteg	CCE Sprint-Staffel	Skating	Wettkampf	Start: 18:30
Sa, 29.01.05	Kandersteg	Techniktraining	Skating		14:00 – 15:30

Die Daten Februar und März werden später auf www.nskthun.ch publiziert!


Treffpunkt: Parkplatz Hotel des Alpes
Auskunft: Internet 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.

3. Nordic-Day Kandersteg



Nach zwei erfolgreichen Austragungen kommt er nun wieder, der Swiss-Nordic- Day in der Ausgabe 2005. Einmal im Team laufen, ohne die Hast eines Rennens Auge in Auge mit dem Gegner oder der Zeit. Der NSK Thun stellt ein Team und hofft auf eine möglichst grosse Teilnehmerzahl. Kostümierte

Teilnehmer sind herzlich willkommen. Aber auch alle andern können dabei sein! 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, 05. Februar 2005
Ort: Kandersteg
Anmeldung: Thomas Brügger, 033/345 86 24



Chef Leistungssport
Felix Tschumi
Schwandstrasse 17
3634 Thierachern
☎ 033 / 675 20 69
E-Mail: felix.tschumi@hispeed.ch

Provisorische Anmeldung für Berner – Cup / Klub-Anlässe Saison 2004/2005

Name: Vorname: Geburtsdatum:

Datum	Veranstaltung	Laufstil
Berner – Cup / Loeb - Trophy		
☞ 16.01.2005	Aeschiried	klassisch
☞ 26.02.2005	Gurnigel	frei
☞ 26.03.2005	Boltigen	klassisch
☞ 03.04.2005	Engstligenalp (Final)	frei

Cross-Country Events

13.01.2004	Kandersteg	Sprint-Staffel (frei)
10.02.2004	Kandersteg	Doppel-Verfolgung (kl/frei)

INFORMATION

Für die Cross-Country Events werden keine Anmeldungen mittels dieser provisorischer Anmeldung entgegengenommen! Anmeldungen online (www.nskthun.ch/cce) oder telefonisch (Kandersteg Tourismus, 033 675 80 80)!

Diverse

☞ 05.02.2005	Nordic Day, Kandersteg
☞ 20.03.2005	Nordic Ski Games, Col de Mosses

Seite ausschneiden und schnellstmöglich an obige Adresse !!

Schneetraining

Bekanntermassen wird leider seit längerem kein eigentliches Schneetraining mehr durch den Klub angeboten. Um diesen Missstand zu beheben, starten wir nun folgenden Versuch.

Daten: Ab sofort bis Ende Saison, jeweils mittwochs
Treffpunkt: 18.00 Uhr beim MMM Thun bei der Migrol, anschliessend gemeinsame Fahrt nach Kandersteg
Training: in Gruppen, ca. von 19.00 bis 21.00 Uhr, auf der Nachloipe
Auskunft: Patrick Wetter, 031/781 36 65, patrick_wetter@hotmail.com

Die Interessierten sind gebeten, sich untereinander abzusprechen. Wir hoffen damit wieder ein „Plattform“ für gemeinsames Schneetrainings zu schaffen und unnötige Autokilometer zu vermeiden.

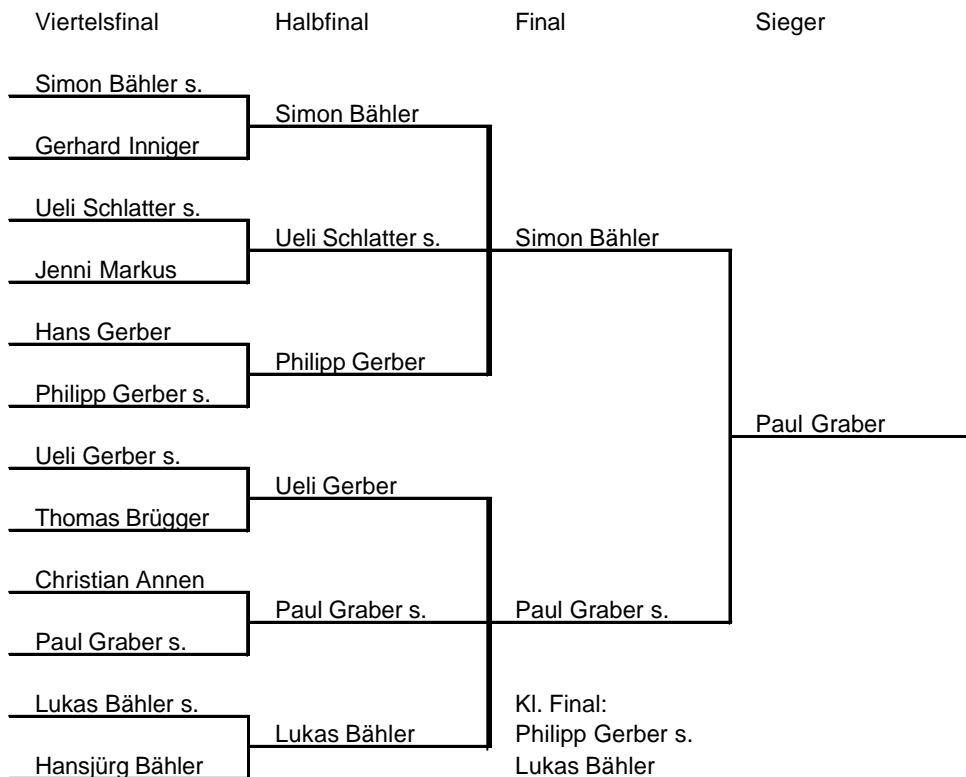
Resultate

32. Klubrennen NSK Thun 2005

Rang	Name	Zeit
JO: 3 km, frei		Gestartet: 1
1.	Carina Tschumi (KLUBMEISTERIN 05)	12.48
Damen: 7 km, klassisch		Gestartet: 4
1.	Esther Tschumi (KLUBMEISTERIN 05)	27.35
2.	Annelies Tschumi	34.40
3.	Anita Brügger	35.08
4.	Marianne Dolder	37.21
Herren: 12 km, klassisch		Gestartet: 17
1.	Simon Bähler (KLUBMEISTER 05)	38.41
2.	Ueli Gerber	39.09
3.	Paul Graber (SPRINTMEISTER 05)	39.59
4.	Lukas Bähler	41.06
5.	Markus Jenni	41.14
6.	Reto Trachsel	41.37
7.	Tschumi Jürg	43.26
8.	Ueli Schlatter	43.46
9.	Hansjürg Bähler	44.43

10.	Annen Christian	44.50
11.	Zumstein Robert	46.07
12.	Thomas Brügger	46.54
13.	Gerhard Inniger	48.29
14.	Max Bär	49.14
15.	Ueli Brügger	51.40
16.	Walter Wenger	52.36
17.	Walter Tschumi	55.50

Sprintmeisterschaft 2005



Die Letzte

Trainingsbetrieb NSK Thun

- Montag:** Vielseitiges Training für die Erwachsenen und Unihockey für die Spieler-Typen.
ab 18. Oktober 04 – 4. April 05 (ausser in den Schulferien)
Turnhalle Kandermatte, Thierachern: 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Thomas Brügger / Felix Tschumi
- Dienstag:** Krafttraining; ab 19. Oktober 04 – 8. März 05 (ausser in den Schulferien)
Kraftraum Progymatte 18:30 – 20:00 Uhr; Krafttraining für ALLE!
Leitung: Markus Jenni
- Mittwoch:** Schneetraining; ab sofort bis Saisonende
Nachtloipe Kandersteg; ca. 19:00 – 21:00
18:00 Uhr gemeinsame Fahrt ab MMM Thun Tankstelle Migrol
- Donnerstag:** Circuittraining; ab 21. Oktober 04 – 3. März 05 (ausser in den Schulferien)
Untere Turnhalle Schönau 18:30 – 20:00 Uhr; Training für Jedermann
Leitung: Ueli Schlatter / Esther Tschumi
- Freitag:** Erwachsenen-Training; ab 15. Oktober 04 – 11. März 05
Obere Turnhalle Hünibach; 19:00 – 20:30 Uhr. Bänklischutte.
Leitung: Daniel von Rütte

Agenda

Sonntag, 16. Januar 2005	BOSV/SSM, Aeschiried (klassisch)
Dienstag, 18. Januar 2005	Cross-Country-Events, Team - Sprint
Samstag, 26. Januar 2005	BOSV/SSM, Gurnigel (skating)
Samstag, 05. Februar 2005	3. Kandersteger Nordic-Day
Dienstag, 15. Februar 2005	Cross-Country-Events, Doppel-Verfolgung
Samstag, 26. März 2005	BOSV/SSM, Boltigen (klassisch)
Samstag, 02. April 2005	BOSV/SSM, Final Engstligenalp (skating)