

# KLUB - INFOS



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

**Nr.4**

**April 99/00**

## NSK – Flash



Kartengrüsse erreichten uns vom Swiss-Ski-Team der Behinderten aus Crans-Montana von der Weltmeisterschaft. Herzliche Gratulation für die vollbrachten Resultate an die uns bekannten **Pascal Schrofer, Franco Belletti, Theres Huser, Beny Furrer, Marlies Schibler, Max Zimmerli und Hans Peter Neeser.**

?

Nach der obligatorischen Schulzeit besucht **Martina Frei** ab August die Weiterbildungsklasse (WBK) in Spiez. Somit steht auch einem Weiterkommen im Langlaufsport nichts im Weg. Wir wünschen ihr viel Erfolg für die Zukunft.

?

Am Samstag, 20. Mai 2000 heiraten in der Scherzlig-Kirche in Thun **Tanja Erdin und Daniel Hablützel.** Die Trauung findet um 11.00 Uhr statt. *Beim anschliessenden Apéro sind alle NSK-ler herzlichst eingeladen!*



### Adressänderungen:

? ? Siegrist Alfred, Hühnerhubelstrasse 25, 3123 Belp  
? ? Frei Matthias, Alte Fahrstrasse 20, 5105 Auenstein



### Eintritt:

? ? **Graf Christian**, Ahornstrasse 9, 3627 Heimberg Passiv  
? ? **Guéra Jean-Pierre**, Uttigenstrasse 115, 3603 Thun Aktiv  
? ? **Trchsel Christoph und Reto**, Ogimatte, 3713 Reichenbach Aktiv (-JO)  
? ? **Zurbrügg Deborah und Matthias**, Fröschenmoos, 3713 R'b. Aktiv - JO

### Uebertritt:

? ? Markus Vitali, Schadaustrasse 31A, 3604 Thun Aktiv ≠ Gönner

**Austritt:** Zurbuchen Anette, Gartenweg 4, 3700 Spiez Gönner

## Editorial

Liebe Mitglieder, Gönner und Inserenten

Wieder ist eine erfolgreiche Langlaufsaison zu Ende gegangen. Und wie oft in den letzten Jahren mit gutem Erfolg. Der Winter begann schon erfreulich: Ab mitte November herrschten in Kandersteg herrliche Schneeverhältnisse, und diese dauerten bis Ende März an. Dies führte zu einer Wettkampfsaison, bei welcher kein Rennen infolge Schneemangel abgesagt werden musste.

Einen kleinen Dämpfer bescherte uns „Lothar“. Dieser Sturm führte dazu, dass das BOSV – Cup Rennen in Kandersteg, ein Nachtsprint, abgesagt werden musste. Etliche Thuner hätten an diesem Anlass teilgenommen.

Am BOSV-Cup Final in Gadmen sicherte sich der NSK Thun mit den vertretenen Läufern den dritten Rang im BOSV – Klub – Cup. Dies bedeutet eine Steigerung gegenüber dem Vorjahr von einem Rang, und gibt uns für nächstes Jahr noch eine weitere Steigerungsmöglichkeit.

Auch ausserhalb des BOSV – Cups wurden diverse ausgezeichnete Leistungen, besonders unserer Senioren, vollbracht.

Ich wünsche euch nun viel Spass beim Lesen des Klub – Info und hoffe, im Namen des gesamten Vorstandes, euch alle am Freitag, 5. Mai 2000 an der diesjährigen Hauptversammlung zu begrüssen. Alle werden von dieser HV profitieren können! Unser Projekt, das bis Anfang der nächsten Saison greifen sollte heisst:

### **Die 12 Bausteine zum Erfolg im Schweizer Nachwuchs-Leistungssport!**

Mit sportlichen Grüssen

Felix Tschumi

---

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 4 Saison 99 / 00
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, MitteApril)
Auflage:	250 Exemplare
Druck:	Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

#### WICHTIGE ADRESSEN DES NSK THUN

**Präsidentin:**  
Esther Tschumi – Brügger  
Résidence Schweizerhof  
3718 Kandersteg  
033 / 675 20 69  
[esther.tschumi@bluemail.ch](mailto:esther.tschumi@bluemail.ch)

**Administration:**  
Max Bär  
Meisenweg 3  
3652 Hilterfingen  
033 / 243 46 04  
[maxpaul\\_baer@hotmail.com](mailto:maxpaul_baer@hotmail.com)

**Redaktion:**  
Felix Tschumi  
Résidence Schweizerhof  
3718 Kandersteg  
033 / 675 20 69  
[ftschumi@bluewin.ch](mailto:ftschumi@bluewin.ch)

Klub - Info Nr. 1 erscheint am 1. August 2000  
Redaktionsschluss: Montag, 3. Juli 2000

# Hauptversammlung

## Einladung zur Hauptversammlung

**Freitag, 5. Mai 2000**

Ort: Aula, Oberstufenschule Strättligen, Hallerstrasse 28, Thun  
Zeit: 19:00 bis 19:50 Uhr  
anschliessend Referat von Lukas Zahner, SOV

- Traktanden:
1. Protokoll der HV vom 7. Mai 1999
  2. Jahresberichte
    - Präsidentin
    - Chef Breitensport
    - Chef Leistungssport
    - Pressechef
    - Administration
    - Beisitzerin
  3. Genehmigung der Jahresrechnung 1999 / 2000
  4. Budget 2000 / 2001
  5. Wahlen
    - Vorstand
    - Rechnungsrevisoren
  6. Anträge von Mitgliedern  
(diese müssen bis 1. Mai 2000 der Präsidentin vorliegen.)
  7. Verschiedenes

Kandersteg, im April 2000

Esther Tschumi – Brügger, Präsidentin

## Protokoll der Hauptversammlung vom 7. Mai 1999

### **Begrüssung, Wahl der Stimmzähler**

Die Präsidentin, Esther Tschumi-Brügger eröffnet um 19.00 Uhr die 26. Hauptversammlung und kann 29 NSK-ler begrüßen. Die HV wurde statutengemäss einberufen; die Einladung erfolgte im Klub-Info Nr. 4/April 98/99 und ist somit beschlussfähig. Das absolute Mehr beträgt 15 Stimmen.

Entschuldigt haben sich: Max Bär, Urs Mathys, Kurt Ramseyer, Ewald Schaffer, Christoph Thierstein, Annelies Tschumi, Jürg Tschumi, Herbert Graf, Ueli Habegger, Walter Wenger, Ueli Krebs, Marianne Dolder, Anita Brügger, Fritz Tschirren.

?? Als Stimmzähler werden Peter Graf und Steve Gerber gewählt

### **Traktandum 1: Protokoll HV vom 8. Mai 1998**

Das Protokoll der letztjährigen HV wurde im Klub-Info 4-98/99 publiziert; es wird einstimmig genehmigt und verdankt.

### **Traktandum 2: Jahresberichte**

Die Jahresberichte der Präsidentin, des Kassiers / Administrator, des Chefs Leistungssport, des Chefs Breitensport und des Pressechefs wurden im Klub-Info 4-98/99 publiziert.

Der Chef - Leistungssport ergänzt seinen Bericht:

- mit einem grossen Merci an sämtliche Trainingsleiter
- mit Gratulationen an Ueli Gerber und Paul Graber für ihr erfolgreiches Abschneiden anlässlich der Master-WM in Grindelwald. Die verdienten Prämien werden ihnen demnächst übergeben.
- mit der erfreulichen Meldung, dass der NSK Thun in der Vereinswertung der BOSV-Meisterschaft den schönen 4. Rang erreichte.
- dass der NSK Thun im Verein „Thun rollt“ nicht mehr mitmacht.
- dass das Klubrennen 2000 als Massenstartrennen in der freien Technik durchgeführt wird. Ab dem Jahr 2001 gilt wieder Einzelstart, im Jahreswechsel mit der klassischen resp. freien Technik.
- dass der NSK Thun im Winter 99/00 drei Schnuppertrainings für Anfänger ab Jahrgang 1989 und älter durchführen will.
- dass der NSK Thun mit Esther Tschumi-Brügger, Fränzi Fisch und Felix Tschumi 3 SSV-Klubtrainer „besitzt“.
- dass der Inseratenteil im Klub-Info von 41/4 auf 5 Seiten ausgedehnt werden konnte.
- und schliesst mit einem Dankeschön für die regen Beiträge zum Klub-Info.

?? Die Jahresberichte der Präsidentin und der Ressortchefs werden mit Applaus verdankt.

### **Traktandum 3: Mitglieder Mutationen**

Neueintritte per 98/99: 3

Austritte/Übertritte per 98/99: 6

Mitgliederbestand am 30. April 1999:

Rennguppe 10 / Senioren/Innen 59 / Junioren/Innen 7 / JO 15 / Ehrenmitglieder 3 /

Freimitglieder 7 / Passivmitglieder 10 / NSK-Gönner 102

#### **Traktandum 4: Jahresrechnung und Bericht der Revisoren**

Finanzchef Max Bär liegt infolge Netzhautablösung im Spital. Als Kassierin ad interim stellt Therese Bär die Jahresrechnung vor mit der Bemerkung:

- dass für Fr. 3000.- ein Deposito-Konto bei der PTT eröffnet wurde (besserer Verzinsung).

Der Revisorenbericht wird von Peter Graf vorgetragen. Er erwähnt die gewissenhaft und sauber geführte Jahresrechnung, welche von den Revisoren geprüft wurde und beantragt der HV, die Jahresrechnung 1998/99 zu genehmigen.

- ?? Die Jahresrechnung 98/99 wird mit Applaus und unter Verdankung der geleisteten Arbeit einstimmig genehmigt und dem Kassier Max Bär Décharge erteilt.

#### **Traktandum 5: Budget**

Therese Bär erläutert das Budget 99/00 und meint:

- dass für ein ausgeglichenes Budget keine Mitgliederbeitragserhöhung nötig sei.
- dass unter dem Posten Verschiedenes mit Fr. 1500.- weitere 20 Startnummern vergrössert und Stoppuhren angeschafft werden.

- ?? Das Budget 99/00 wird einstimmig genehmigt.

#### **Traktandum 6: Wahlen**

Um den Kassier/Administrator Max Bär zu entlasten, schlägt der Vorstand vor, Markus Rusch als Sekretär zusätzlich in den Vorstand zu wählen.

- ?? Markus Rusch wird von der HV einstimmig für 1 Jahr gewählt.

Alle bisherigen Vorstandsmitglieder, inkl. der Präsidentin, stellen sich zur Wiederwahl.

- ?? Alle bisherigen Vorstandsmitglieder, inkl. der Präsidentin werden von der HV einstimmig für 1 Jahr gewählt.

Die beiden Rechnungsrevisoren Peter Graf und Fernand Portenier stellen sich für ein weiteres Jahr zur Verfügung.

- ?? Peter Graf und Fernand Portenier werden mit Applaus von der HV für ein weiteres Jahr gewählt.

#### **Traktandum 7: Statutenänderungen**

Der Antrag zur Statutenänderung wurde den NSK-ler im Klub-Info 4-98/99 vorgestellt. Die Änderungen wurden von Mauro Sargenti als juristisch überprüft.

- ?? Die Artikel 3.5 / 3.6 und 3.9 werden von der HV einstimmig angenommen.

Die Statutenänderung muss vom SSV noch genehmigt werden.  
Die Verteilung der angepassten Statuten erfolgt auf Bestellung. Neumitglieder erhalten diese beim Klubbeitritt.

### **Traktandum 8: Anträge**

Beim Vorstand sind keine Anträge eingegangen.

### **Traktandum 9: Verschiedenes**

- Auf ein positives Echo stösst die Umfrage für die Durchführung eines internen Unihockeyturnier. Die Veranstaltung wird im Klub-Info ausgeschrieben.
- Der Preis für das Herbstlager in Andermatt beträgt mit Übernachtungen und Verpflegung Fr. 88.- pro Person. Schlechtwetteralternativen sind vorhanden.
- An dem für den Sommercup zählenden Bikerennen sind auch die Mitglieder des Bikeklub willkommen.
- Thun99-Stadt der Bewegung, der Vorstand sucht Rollski, Skistöcke und Schuhe sowie versierte Gruppenführer/Innen um an dieser Veranstaltung einem „breiten Publikum“ unsere schöne Sportart aufzuzeigen.
- Vreni und Ueli Gerber machen die Mitglieder „gluschtig“ mit der Anschaffung von NSK-Langlaufjacken. Die Jacken, Fabrikat Briko sind in den Farben gelb und rot erhältlich sowie mit dem Aufdruck des Klub-Logos und der Aufschrift des Sponsors Snow & Fun Amstutz Thun. Sämtliche Mitglieder werden demnächst zwecks Bestellung der neuen NSK Jacken angeschrieben. Preis für Mitglieder ca. Fr. 140.- Junioren/JO zu einem red. Preis.

Um 20.15 Uhr schliesst die Präsidentin Esther Tschumi-Brügger den offiziellen Teil der HV 99 und lädt zum feinen Spaghettischmaus ein.

Für das Protokoll: 16. Mai 1999, Hansjürg Bähler

## **Jahres – Bericht .....**

### **..... der Präsidentin**

Liebe Aktivmitglieder, Gönner, Sponsoren und Freunde (selbstverständlich alles auch in weiblicher Form!) wieder haben wir eine Saison hinter uns.

Wenn ich so aus dem Fenster blicke schmilzt der Schnee hier in Kandersteg nun auch langsam dahin.

Für mich war es wieder eine sehr interessante und abwechslungsreiche Klubsaison. Sicher können wir in unserem Verein noch sehr viel verändern und verbessern. Bekanntlich hat man ja nie ausgelernt und optimiert.

Zurückblickend war sicher der Sommercup wieder eine spannende Sache und sicher auch in Zukunft nicht mehr wegzudenken. Mit etwas verändertem Terminplan wird er auch in der kommenden Saison wieder stattfinden. Wir erhoffen uns somit, dass wir vielleicht noch den einen oder anderen ansprechen können.

Am 28.08. fand Stadt der Bewegung in Thun statt. Wir durften uns dort mit einem Stand und Rollski-Fahrten beteiligen.

Erstmals fand das Herbstlager in Andermatt statt. Ich möchte Felix hiermit danken für seinen Einsatz. Sicher haben alle davon profitiert ob alt oder jung, ob ambitioniert oder Hobbysportler. Für mich persönlich eine super Trainingsmöglichkeit und ich wünsche mir, dass in diesem Jahr noch mehr NSK-ler teilnehmen werden.

Langsam mitte November 1999 kam der erste Schnee und wir Langläufer kamen so richtig auf den Geschmack uns neu einzukleiden. Herzlichen dank Fredy Grossen für den mittlerweile nicht wegzudenkenden Einkaufstag in Kandersteg.

Ende November stand unser Langlaufweekend auf dem Programm. Es war wiederum eine bachtliche Anzahl Teilnehmer. Und wiederum durften wir anschliessend wieder einige Neu-Mitglieder oder Gönner in unserem Klub begrüßen. Somit wünsche ich auch allen „Neuen“ in unserem Klub viel Spass in unseren Trainings.

Das Jahr 1999 ging langsam dem Ende entgegen. Mitte Dezember waren die ersten BOSV-Cup-Rennen, alles verlief völlig normal, bis der 26.12.99 kam! Der Lothar-Sturm richtete auch im Berner-Oberland erhebliche Schäden an. So konnte man nur hoffen, dass wir alle den Millenniumswechsel gut überstehen würden.

So freute ich mich am 02.01.00 in Kandersteg 48 Teilnehmer am Klubrennen sehen zu dürfen. Leider fand heuer auch an diesem Tag ein BOSV-Cup Rennen statt, somit waren zwei Favoriten nicht mit dabei am Start.

Mit etwas mehr Werbung bringen wir für die Nachtaméricaine nächste Saison vielleicht noch etwas mehr Teilnehmer auf die Loipe.

Wiederum wurden etliche Erfolge von unseren Aktivmitgliedern an BOSV-Cup-Rennen, Suisse-Loppet Veranstaltungen oder anderen interessanten Wettkämpfen erzielt. Herzliche Gratulation!

Nun möchte ich einen ganz herzlichen dank meinen Vorstandsmitgliedern aussprechen die wie immer ihr bestmögliches geben um den Klub auf Vordermann zu bringen.

Markus Baumgartner für die gelungene Internet-Seite ein grosses MERCI.  
Markus Zürcher für seinen Einsatz mit dem Pistenfahrzeug bei unseren Wettkämpfen.  
Natürlich allen Inserenten, Sponsoren, Helfern etc.

Ich freue mich auf eine weitere Saison mit dem Nordischen-Skiklub-Thun!

Esther Tschumi-Brügger

---

## ..... des Chef Leistungssport

### **Rückblick:**

Das Herbstlager in Andermatt war ein toller Erfolg. Herrliches Wetter, ideale Trainingsbedingungen und eine tolle Stimmung unter allen Teilnehmern führte zu einem erfolgreichen Weekend. Die Rollskistrecke auf den Oberalppass, die ideale Steigung nach Nätschen für ein Nordic Walking Training, die super Halle für den Spielplausch am Abend, den Krafraum für die „Vergifteten“ und die gesamte Infrastruktur des Armeesportstützpunktes Andermatt waren einzigartig!!

Das Langlaufweekend auf der Engstligenalp ist weiterhin der Renner für alle Langläufer aus der Region Thun! Beinahe 70 Teilnehmer freuten sich in diesem Jahr auf den ersten Schneekontakt. Für viele ein toller Start in die neue Saison.

Mitte Dezember startete der BOSV-Cup mit einem Verfolgungsstartrennen im Sparenmoos. Anhaltender Regen vermieste den Zweisimmer Organisatoren den enormen Aufwand. Ende März wurde dieser Cup mit dem Final in Gadmen abgeschlossen. Und, der NSK Thun darf sich wieder zu den Top 3 des Berner Oberlandes zählen. Ich danke allen Läufern, die sich für den NSK Thun einsetzten für ihren Einsatz. Dank ihnen darf der NSK noch einen Check im Wert von Fr. 100.- in Empfang nehmen.

Wer die Regionalpresse durchblättert konnte noch die eine oder andere Erfolgsmeldung eines NSK – lers lesen. Den Schweizerischen Jugendlanglauf in Langis / Glaubenberg möchte ich aber speziell hervorheben. Der NSK Thun war dabei mit 12 Läufern vertreten! Dies waren mehr Läufer, als aus Kandersteg oder beispielsweise Adelboden!! Und genau diese jungen Läufer sind die Zukunft eines erfolgreichen NSK Thun.

Auch die Redaktion des Klub – Infos liegt zurzeit noch bei mir. Mit dem Erscheinungsbild und den interessanten Beiträgen aller Schreiberlinge können wir uns auf alle Fälle verlassen. Auch mit der Erscheinungsweise, viermal pro Saison, sind wir im Berner Oberland ohne Konkurrenz.

Ich bin aber dringend darauf angewiesen, dass sich ein Nachfolger für das Klub – Info finden lässt. Bitte Stellenbeschreibung in diesem Klub – Info beachten!!

### **Vorschau:**

Anlässlich der diesjährigen Hauptversammlung stellt uns Lukas Zahner vom Schweizerischen Olympischen Verband (SOV) das Projekt „Die 12 Bausteine zum Erfolg im Schweizer Nachwuchs-Leistungssport“ vor. Auf die nächste Saison hin sollte dieses Projekt dann definitiv greifen. Für jeden der 12 Bausteine ist ein ausgewähltes Mitglied des

Klubs zuständig. Jedes Mitglied und jeder Gönner hat dann die Möglichkeit, sich bei einem Betreuer über dessen betreuten Baustein zu informieren. Sei dies aus medizinischen, leitertechnischen oder finanziellen Interessen. Im Klub – Info Nr. 1 (August) werden die Betreuer genauer vorgestellt.

Und noch etwas zum sportlichen: Wir haben natürlich noch nicht genug von unserem Erfolg im BOSV – Klub – Cup. Es ist unser Ziel, im nächsten Jahr den zweiten Rang im Klub – Cup zu erreichen! Dies braucht aber die Mithilfe aller Aktiven Teilnehmer. Ich zähle schon jetzt auf euer Mitmachen und wünsche allen einen schönen Sommer.

Felix Tschumi

---

## ..... des Chef Breitensport

### **Bike- und Velorennen**

Im Rahmen des Sommercups haben wir ein Bike-Rennen ausgetragen. Bei starkem Regenfall haben Ueli Schlatter und Ueli Gerber eine abwechslungsreiche Strecke ausgesucht, die auch bei diesen Verhältnissen gut zu befahren war. Nur war es etwas enttäuschend weil nur wenig Teilnehmer an den Start waagten!

### **Schwimmspaus**

Am Donnerstag 17. Juni versammelten sich 15 NSKler bei nicht gerade schönem Wetter im Schwimmbad Spiez. ( Der Ort musste verlegt werden, wegen des Hochwassers in Thun). In einer festgelegten Zeit galt es, in verschiedenen Kategorien eine möglichst lange Distanz zu bewältigen.

### **Inline-Race**

Das Inline-Race fand auf der Thuner Allmend auch dieses Jahr, bei idealen Bedingungen, einen sehr grossen Anklang unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmer. An der Spitze gab es wieder einige packende Duelle. Wobei Paul Graber einmal mehr die Nase an erster Stelle hatte. Bei den Damen wurde Esther Tschumi noch von Tamara Gerber und Seraina Bär auf der letzten Runde eingeholt. Der ganze Anlass war ein Erfolg.

### **Leichtathletik**

Es war Freitag, der 20. August, schon einige Tage nach dem mysteriösen 11. August (Weltuntergang?!) und alle sind noch voller Tatendrang für die Leichtathletikdisziplinen. Die Disziplinen bestanden wie jedes Jahr aus Sprint, Weitsprung, Kugelstossen und 1000-Meter-Lauf. Eine beachtliche Zahl von 21 NSKler fanden sich bei der Schulanlage Hünibach.

### **Minigolf**

Das Wetter zeigte sich von der schlechteren Seite, es regnete in Strömen. Aber doch einige NSKler Minigolfprofis fanden den Weg nach Heimberg.

## **Geländelauf**

Um 18.00 Uhr befanden sich gerade 5 Läufer am Start des diesjährigen Geländelaufs. Trotz den vielen Mücken und den wenigen Teilnehmer war es wieder ein sehr gelungener Anlass.

Hiermit danke ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das Mitmachen am diesjährigen Sommercup!!!

Thomas Brügger

---

## ..... des Pressechefs

Berner Oberländer / Berner Zeitung

**NSK organisiert wieder ein Langlauf-Weekend**

Berner Zeitung

**Bei den Rollskiläufern schnuppern**

Thun 99

Berner Oberländer

**Schnupperkurse im Rollskilaufen**

Thun 99

Berner Zeitung

**Nordischer Skiklub in neuem Kleid**

HV 1999

Berner Oberländer

**Für den Winter gerüstet**

Infoabend 1999

Thuner Tagblatt / Berner Zeitung

**NSK Thun neu im Internet**

Infoabend 1999

Berner Oberländer

**Müller/Eggimann**

**vor Gerber/Gerber**

Nachtaméricaine 2000

Thuner Tagblatt

**Bald rot - gelbe Klubjacken auf den Loipen**

HV 1999

Berner Zeitung / Thuner Tagblatt

**2. Nachtaméricaine im Langlauf**

Nachtaméricaine 2000

Berner Oberländer

**NSK Thun: Erfolgreiches Langlauf-Weekend**  
Engstligenalp 1999

Thuner Tagblatt

**Erfolgreiches Langlauf-Weekend auf der Engstligenalp**  
Engstligenalp 1999

Berner Oberländer

**Wyss, Thierstein und Bähler**  
Klubmeisterschaft 2000

Berner Oberländer / Thuner Tagblatt

**Schnuppernachmittage für junge Langlauf-Freaks**  
Schnupperkurs 1999

Thuner Tagblatt

**NSK Thun ermittelte seine Klubmeister**  
**in Kandersteg**  
Klubmeisterschaft 2000

Berner Oberländer / Thuner Tagblatt

**Drei Medaillen gingen an Berner Oberländer**  
Master SM in Marbach

Im vergangenem Vereinsjahr konnten wir mit diesen Schlagzeilen (und Berichten) in den Printmedien alle Interessierten auf uns aufmerksam machen.

Da ich eigentlich als Nobody in diesem Metier tätig bin, nahm ich die Gelegenheit war um am Pressechef-Seminar des SSV im Januar teilzunehmen. So konnte ich von Insider Tips und Tricks abschauen und von ihrer grossen Erfahrung profitieren.

Ich hoffe, dass ich dies nun noch vermehrt zu Gunsten vom NSK Thun umsetzen kann.

Hansjürg Bähler

**Sportwissenschaft (Dr. med. Matthias Strupler, Grindelwald)**

## *Leistungsdiagnostik und Ausdauertraining*

„Ein Langläufer wird im Sommer gemacht“ heisst eine alte Weisheit, die wahrscheinlich immer noch stimmt. Ein gutes Grundlagentraining im Sommer ist auf alle Fälle die Voraussetzung für eine gute Leistung bei den Langlaufrennen im Winter.

In dieser Nummer möchte ich mir einige Gedanken über ein gezieltes Ausdauertraining machen. Dies vor allem im Hinblick auf das Aufbautraining im Sommer.

Die Ausdauer, als wichtigster Konditionsfaktor für den Skilangläufer, prägt unser Training im Sommer. Wir wollen uns also mit den Grundlagen für ein sinnvolles Ausdauertraining befassen.

## **Etwas Physiologie**

Um uns fortzubewegen, müssen wir unsere Muskeln zusammenziehen (kontrahieren). Die Kontraktion der Muskeln braucht Energie. Die Energie im Körper wird dadurch gewonnen, dass wir Nährstoffe (insbesondere Zucker) mit Hilfe von Sauerstoff verbrennen. Dabei entsteht Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) und als „Abfallprodukte“ Wasser und Kohlendioxid.

Der Abbau des Zuckers führt zuerst über mehrere Schritte bis zur Milchsäure. Diese Abbauschritte brauchen keinen Sauerstoff. Mit Hilfe von Sauerstoff können wir die Milchsäure weiter verwerten und gewinnen damit nochmals Energie.

Als Ausdauersportler trainieren wir die Kreislauforgane und die Stoffwechselforgänge, welche zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme beitragen. Dies sind insbesondere das Herz-Kreislaufsystem, die Durchblutung der Muskulatur und die Stoffwechselforgänge in der Muskelzelle selber.

Ist unser Tempo beim Laufen zu schnell, kann der Zucker nicht vollständig abgebaut werden, da zu wenig Sauerstoff zur Verfügung steht. Es häuft sich Milchsäure in der Muskelzelle und im Blut an. In übersäuertem Zustand können wir die Leistung jedoch nicht lange erbringen. Wir müssen das Tempo reduzieren und die Milchsäure kann dann langsam wieder abgebaut werden.

Für ein gezieltes Ausdauertraining ist es von Bedeutung, dass wir mit einer Geschwindigkeit trainieren, bei der im Körper keine Sauerstoffschuld entsteht.

## **Etwas Trainingslehre**

Mit dem Training fügen wir dem Körper einen schädigenden Reiz zu. Dies sollte uns immer bewusst sein. Der menschliche Körper reagiert jedoch auf diesen Reiz und passt sich an, da er beim nächsten „schädigenden Ereignis“ besser gewappnet sein will. Das A und O eines richtigen Trainings ist, die Intensität der Reize und die Pause zwischen den Reizen so anzusetzen, dass sich der Körper in geeigneter Weise anpasst, d.h. die Leistung auch wirklich verbessert wird.

Im Ausdauerbereich können wir die Intensität der Belastung am allerbesten durch die Pulsfrequenz steuern.

Da der Ruhe- und der Belastungspuls individuell sehr verschieden sind, sind die Faustregeln wie „220 – Alter“ als Trainings-Herzfrequenz sehr häufig total falsch. Einen etwas genaueren Hinweis erhalten wir, wenn wir den Maximalpuls berücksichtigen.

## **Leistungstests**

Meines Erachtens ist es jedoch für eine seriöse und effektive Trainingsplanung nötig, den Puls an der anaeroben Schwelle zu kennen. Wir kommen also nicht darum herum, einen Conconi-Test, einen Laktat-Test oder einen Laktat-Senketest (z.B. FACT) zu absolvieren.

Nur wenn wir wissen, bei welcher Pulshöhe, in unserem Körper eine Sauerstoffschuld und damit eine Übersäuerung entsteht, ist eine frequenzkontrollierte Training möglich. Mit diesem Wissen können wir den einzelnen Trainings eine bestimmte Intensität mittels Pulsfrequenz zuordnen.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Leistungssportler keine Ahnung von diesen Gegebenheiten haben und ihren Schwellenpuls nicht kennen. Wenn man sich vorstellt, wie viel Zeit ins Training und ins Material investiert wird, ist es schade, wenn das Training so schlecht geplant wird.

Ich möchte deshalb jedem, ob Hobby- oder Leistungssportler, anraten, mindestens einmal im Jahr einen solchen Test durchzuführen. Der Test sollte von einer erfahrenen Person in seriöser Art und Weise durchgeführt und ausgewertet werden, was einiges Wissen in Leistungsphysiologie und Trainingslehre voraussetzt.

Die Trainingsplanung mit Einbezug der Herzfrequenz bedeutet jedoch nicht, dass immer mit der Pulsuhr trainiert werden muss. Ein gelegentliches Kontrollieren genügt und fördert das Gefühl für die Vorgänge im eigenen Körper und die Intensität einer Belastung.

Berücksichtigen wir diese Tatsachen, so können wir uns mit Sicherheit verbessern. Dies gibt uns Selbstvertrauen und Freude.

In diesem Sinne wünsche ich Euch ein erfolgreiches Sommertraining.

Matthias Strupler

## Berichte

### SSV/ EL VIA – Trophy Final (JO – SM) Samstag / Sonntag, 19./20. Februar 2000

Es war ein nebliger Tag, als ich mit meinem Vater in Einsiedeln am Bahnhof an kam. Schnee hatte es nur wenig. Stefan Wyss, unser Betreuer, holte mich dort ab. Nachdem er mich zum Jugend- und Bildungszentrum gefahren hatte, bezog ich mein kleines zweier Zimmer.

Nachdem ich mein Zimmer bezogen hatte, (mein Zimmerkamerad kam aus Feutersonoy) besichtigten wir die Skatingstrecke für den am Samstag stattfindenden Einzelwettkampf. Nach dem Nachtessen gingen wir um ca. 21.30 Uhr ins Bett.

Nach dem Frühstück fuhren wir zum Renngelände. Es regnete leicht. Die Strecke war aber für die Verhältnisse in einem guten Zustand. Gespurt war sie allerdings zu schmal, um richtig gut überholen zu können. Deshalb stand mir auch ein anderer Läufer auf meinen Ski, ich verlor dabei das Gleichgewicht und fiel in den Schnee, wobei ich einige wertvolle Zeit verlor. Denn es fehlten mir nur noch ungefähr 4 Sek. Um auf den 34. Platz zu laufen. Deshalb wurde ich 36 von 57 womit ich einigermassen zufrieden bin. Von meinem Jahrgang wurde ich, glaube ich, achter.

Nach dem Rennen assen wir das Abendmahl. Danach fuhren wir zu dem Treffpunkt, wo der Fackelumzug beginnen sollte. Von dort aus machten wir uns auf den Weg zur Turnhalle wo die Rangverkündigung stattfand. Als die Rangverkündigung fertig war, fuhren wir ins Jugend- und Bildungszentrum zurück. Wo die Startnummern für den morgigen Staffellauf verteilt wurden. Dann gingen wir schlafen.

Nach dem Anziehen und Morgenessen machten wir uns auf den Weg um die klassischen Skis zu präparieren. Nachdem dem Staffellauf mussten wir uns gleich aufmachen und wegfahren, damit wir noch rechtzeitig in unserer Unterkunft ankamen, um dort noch alles weg zu Räumen. Nachdem wir das geschafft hatten, brauchten wir nur noch das Gepäck zu holen, und die Skisäcke anzubinden um dann wegzufahren, um rechtzeitig in Spiez anzukommen.

Simon Bähler

---

## SM Nordische Kombination Samstag / Sonntag, 19./20. Februar 2000

Am Freitag um 8 Uhr starteten wir in Schüpheim. Wir wollten früh anreisen, in der Hoffnung ein paar Probesprünge zu machen. Aber es wurde nichts: Wind und Schnee verhinderten es. Also gingen wir die Langlaufstrecke besichtigen, sie war sehr anspruchsvoll.

Am Samstag war das Wetter etwas besser. Um 11 Uhr wurde das Springen auf der 40m Schanze eröffnet. Ich durfte mir nicht allzu viel erhoffen, ich hatte erst fünf Sprünge auf einer 40m Schanze gesprungen. Es lief besser als erhofft. Nach dem Probespringen stieg die Hoffnung. In den gültigen Sprüngen setzte ich alles. Das bedeutete Platz 9 nach dem Springen. In der Loipe überholte ich noch 3 Läufer, was mir den 6 Rang einbrachte. Es machte grossen Spass!

Philipp Gerber

---

## Merkblatt Fettverbrennung

*„time out“ vom Montag, 17. Januar 2000*

Das Wort „Fettverbrennung“ geistert seit Jahren in den Fitnesszentren und den entsprechenden Magazinen als „Zauberwort“ rund um das Abnehmen herum. Erzählt wird: Wer mit Ausdauertraining abnehmen will, soll auf einem tiefen Puls (je nach Alter zwischen ca. 100 und 140 Herzschlägen pro Minute) mindestens eine Stunde lang trainieren, denn dann findet die optimale Fettverbrennung statt. Erzählt und geschrieben wird auch, dass auf einem höheren Puls zwar der Kreislauf trainiert, aber kein oder wenig Fett verbrannt wird. Fettverbrennung, sprich Abnehmen und Kreislauftraining schliessen sich aus. Vielfach werden gut trainierte Sportler auf einen tiefen Puls „heruntergeholt“, obwohl sie aufgrund ihrer körperlichen Verfassung problemlos in einem hohen Pulsbereich trainieren könnten. Fest steht aber: es wird auch bei höherem Puls Fett verbrannt und zwar nicht, wie bisher behauptet, erst nach 20 bis 30 Minuten, sondern von Beginn der Belastung an.

Der Anteil der Fettverbrennung ist prozentual zur momentanen Leistung bei tiefen Pulszahlen sehr hoch, absolut gesehen aber ein wenig tiefer als bei höheren Pulszahlen. **Das heisst: Bei tieferen Pulszahlen kommen ca. 90% der Energie aus der Verbrennung von Fett, die restlichen 10% stammen aus der Verbrennung von Kohlenhydraten. Bei höheren Pulszahlen ist der prozentuale Anteil jener Energie, die aus der Verbrennung von Fett gewonnen wird kleiner, weil anteilmässig mehr Kohlenhydrate verbrannt werden. Absolut gesehen verbrennt der Körper aber mehr Fett, weil der Gesamtenergieverbrauch höher ist. Dieser ist auch entscheidend für den Gewichtsverlust.** Wer mehr Kalorien verbraucht als er zu sich nimmt, baut automatisch Fett ab. Deshalb ist nicht der prozentuale Anteil der Energie aus der Fettverbrennung sondern der absolute Fettverbrauch entscheidend. Entscheidend ist ebenfalls eine gute körperliche Verfassung, denn wer fit ist, der verbrennt auch im Ruhezustand mehr Kalorien - und das ist entscheidend. Die gute körperliche Verfassung wird jedoch nur mit den entsprechenden höheren Intensitäten erreicht. Die Intensitäten müssen der körperlichen Verfassung und dem Trainingszustand angepasst und mit der Zeit gesteigert werden. Wichtig ist dabei die richtige Ernährung. Auch hier gilt der Grundsatz: Wer mehr Kalorien zu sich nimmt als er während des Tages verbraucht hat, nimmt sicher nicht ab. Vorsicht jedoch bei „Eigendiäten“ und falscher Ernährung, denn dabei besteht die Gefahr, dass nicht Fett sondern Muskelmasse abgebaut wird.

**Damit sie ihre Gesundheit nicht gefährden, ist folgendes unbedingt zu beachten:**

- 1. Machen sie vor Trainingsbeginn einen Leistungstest bei einer Fachperson.**
- 2. Erstellen sie zusammen mit dieser Fachperson einen Trainingsplan, der auf ihre momentane Leistungsfähigkeit und Ziele zugeschnitten ist.**
- 3. Absolvieren sie zuerst ein Aufbautraining, mit dem Ziel, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.**
- 4. Für die Gewichtsreduktion ist nicht der prozentuale Anteil der Energie aus der Fettverbrennung sondern die absolute Zahl verbrauchter Kalorien entscheidend.**
- 5. Ernähren sie sich ausgewogen und fettarm. Von „Eigendiäten“ raten Experten ab.**

**Von Ausdauertraining wird unter anderem in folgenden Fällen abgeraten:**

- 1. Bei akuten Entzündungen und Infektionen.**
- 2. Bei bekannten Herzkrankheiten.**
- 3. Bei Herzrhythmusstörungen und Schmerzen während der Belastung, sowie hohem Blutdruck (über 200/110).**

Urs Mäder, Eidg. Sportschule Magglingen

## Veranstaltungen

Im Anschluss an die Hauptversammlung findet in der Aula der Vortrag von Lukas Zahner vom Schweizerischen Olympischen Verband statt. Er referiert zum Thema „12 Bausteine zum Erfolg im Schweizer Nachwuchs – Leistungssport“. In der Aula finden rund 100 Personen Platz. Ich hoffe, dass das Interesse gross sein wird, wie die Zukunft des NSK Thun aussehen wird. Es ist auch möglich, Bekannte und andere Interessierte an die Veranstaltung mitzunehmen. Ganz speziell angesprochen sollten auch alle Eltern langlaufbegeisterter Kinder sein.

### zur Person von Lukas Zahner

#### **Ausbildung:**

##### **Beruf:**

- ?? Chemielaborant
- Universität Basel:
- ?? Diplom Biologie
- ?? Turn- und Sportlehrerdiplom II
- ?? Ab 1994: Dissertation (medizinisch – biologische Forschung)

##### **Breiten- / Spitzensport:**

- ?? Schweizerischer Tennisverband / Tennislehrerverband:
- ?? Tennislehrerdiplom STV
- ?? Wettkampftrainer A Diplom
- ?? American College of Sports Medicine:
- ??Zertifikat: Health Fitness Instructor ACSM

##### **Spitzensport:**

- ?? Schweizerischer Olympischer Verband:
- ?? SOV-Trainerdiplom 2

##### **Berufliche Tätigkeiten:**

- ?? SOV / ESSM:
- ?? Verantwortlicher Nachwuchs
- ?? Leiter Trainerlehrgang 1 Nachwuchs SOV
  
- ?? Institut für Sport, Universität Basel:
- ?? Dozent in der Turn- und Sportlehrer/-innen - Ausbildung

## Resultate

### BOSV – (JO -) Cup Lenk (27.02.2000)

Name / Vorname	Kategorie	Distanz	Zeit
4. Bär Ivo	H Jug	5 km kl / 5 km frei (Verfolgung)	28:07,9
9. Bähler Lukas			32:22,4
3. Gerber Hans	H II – IV	10 km kl / 10 km frei (Verfolgung)	55:04,0
10. Inniger Gerhard			1:05:57,6
11. Dolder Christian			1:08:32,8
4. Frei Martina	M JO III	5 km kl / 5 km frei (Verfolgung)	34:15,6
6. Bähler Simon	K JO II	3 km kl / 3 km frei (Verfolgung)	21:12,7

### BOSV – JO - Cup Trub (05.03.2000)

Name / Vorname	Kategorie	Distanz	Zeit
5. Bär Seraina	M JO III	6 km kl	27:25,5
1. Bär Ivo	H Jug	6 km kl	18:05,9

### 12. Schweizerischer Jugendlanglaufitag Langis (19.03.2000)

Name / Vorname	Jahrgang	Kategorie	Distanz	Zeit
29. Graber Melissa	1990	Animation Mä	1.8 km kl	11.41,2
49. Zurbrügg Deborah	1992			13.26,7
21. Berger Tamara	1986	Mädchen 5	3.6 km kl	18.16,5
19. Bär Seraina	1985	Mädchen 6	3.6 km kl	17.03,0
12. Frei Martina	1984	Mädchen 7	3.6 km kl	16.00,6
12. Trachsel Reto	1990	Animation Kn	1.8 km kl	9.20,1
30. Brechbühl Remo	1992			11.13,7
33. Trachsel Matteo	1992			11.26,9
26. Zurbrügg Matthias	1989	Knaben 2	1.8 km kl	10.09,6
13. Bähler Simon	1987	Knaben 4	3.6 km kl	14.47,7
21. Gerber Philipp	1987			15.40,4

## BOSV – (JO -) Cup – Final Gaden (26.03.2000)

Name / Vorname	Kategorie	Distanz	Zeit
1. Gerber Hans	H Master 4	22,5 km kl ( <b>Tages – 2. !!</b> )	1:31:31,1
1. Gerber Ueli	H Master 5	22,5 km kl	1:31:46,2
3. Bär Ivo	H Jug	15 km kl	1:00:07,5
7. Bähler Lukas	H Jug		1:05:59,5
10. Bähler Simon	K JO II	6 km kl	26:51,1
4. Frei Martina	M JO III	6 km kl	26:59,5

## BOSV – (JO -) Cup – Schlussklassement

Name / Vorname	Kategorie	Punkte
3. Tschumi Esther	D	18
4. Bär Ivo	H Jug	68
10. Bähler Lukas		27
17. Weibel Claudio		6
19. Tschumi Felix	H 1 / Elite	6
3. Gerber Hans	H II –IV	63
4. Gerber Ueli		53
11. Inniger Gerhard		19
13. Dolder Christian		15
27. Graber Paul		4
27. Schlatter Ueli		4
6. Bähler Simon	K JO II	57
12. Tschirren Klemens	K JO III	5
3. Frei Martina	M JO III	92
5. Bär Seraina		24

## BOSV – Club – Cup 1999 / 2000

Rang	Klub	Punkte
1.	Lenk	658
2.	Kandersteg	444
3.	<b>NSK Thun</b>	<b>336</b>
4.	Zweisimmen	295

## 2. Stellenausschreibung

### Redaktor Klub – Info

- Stellenbeschreibung: Der Redaktor Klub – Info ist dafür zuständig, dass auf die vom Vorstand bestimmten Daten hin ein Klub – Info erscheint. Er ist verantwortlich, dass über die wichtigen Klubanlässe Berichte verfasst werden. Wenn nötig sucht er neue Inserenten und ist zuständig für einen guten Kontakt zu diesen.
- Entschädigung: ehrenamtlich
- Stellenantritt: nach Vereinbarung (wenn möglich August 2000).  
Saubere Uebergabe garantiert.
- Bemerkung: Als Chef Leistungssport und Redaktor Klub – Info ist der Aufwand viel zu gross geworden. Ich kann nicht mehr beide Aufgaben zu meiner Zufriedenheit und zu jener des Klubs ausführen. Bevor eine totale „NSK – Uebersättigung“ auftritt, möchte ich das Amt des Klub – Info Redaktors an ein aktives Klubmitglied oder einen Gönner weitergeben. Garantiert: Für die Saison 2000 / 2001 werden genügend Inserenten zur Verfügung stehen!
- Nähere Informationen und Bewerbung: Felix Tschumi, Résidence Schweizerhof, 3718 Kandersteg  
☎ 033/675 20 69. Besten Dank.

## Materialbörse

ZU VERKAUFEN

- 1 Paar Adidas – Schuhe**, klassisch, SNS – Bindungssystem, Grösse 38 2/3, neu!  
Preis: Fr. 80.-  
☎ Felix Tschumi, Résidence Schweizerhof, 3718 Kandersteg, ☎ 033/675 20 69.

## Informationsmöglichkeiten

### Hotline – Nummer

Diese Nummer gibt Auskunft über den Trainingsbetrieb, Resultate von Klubveranstaltungen und, während dem Winter, den Loipenbericht von Kandersteg. Ebenso sind wichtige Daten dauernd abrufbar.

Die Nummer lautet wie folgt: **0900 55 60 30, Code 13850.**

**Diese Nummer ist rund um die Uhr abrufbar.  
Reinhören lohnt sich!**

---

### Internet

René Burger hat mit seiner Firma dem NSK Thun eine eigene Adresse ermöglicht! Markus Baumgartner hat die Einführungskosten übernommen! Der ganze Klub dankt den beiden für die finanzielle Unterstützung! Die neue Adresse lautet ab sofort:

**<http://www.nskthun.ch>**

Markus Baumgartner, unser Webmaster, ist bestrebt, die Internetseite auf topaktuellem Stand zu halten. Er freut sich auch über Beiträge von Klubmitgliedern!

## Langlaufspezifische Trainings

Der NSK Thun ist im Besitz der Turnhalle Neufeld, und zwar jeweils montags, von 17:30 bis 19:00 Uhr. Diese wird während des Sommers wie folgt genutzt:

Unter unserer Info – Nummer **0900 55 60 30, Code 13850** findet ihr immer das Trainingsangebot. Unter anderem stelle ich mir vor, dass Beispielsweise ein Sprungparcour, ein Rollskittraining (mit Treffpunkt bei Halle), ein Lauftraining, ein Krafttraining und vieles mehr stattfinden wird. Diese Auskünfte erhält ihr unter der oben erwähnten Nummer!

Es handelt sich dabei um ein klar leistungsorientiertes Training, das heisst alle sind willkommen, aber es steht nur ein Leiter zur Verfügung.

Fragen? Bitte ruf an: Felix Tschumi, ☎ 033/675 20 69.

**..... die letzte Seite**

**Trainingsbetrieb NSK Thun**

- Montag:** 1. Mai 2000 – 9. April 2001 (ohne Schulferien)  
Training Neufeld (17:30–19:00 Uhr) – **siehe Details in diesem Klub-Info!**  
Leitung: Diverse
- Freitag:** 12. Mai 2000 – 29. September 2000 (ohne Schulferien)  
JO – Training Turnhalle Hünibach (18:30 – 20:00 Uhr).  
Leitung: Thomas Brügger

---

**AGENDA NSK THUN**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| Freitag, 05.05.2000     | 28. HV NSK Thun, Oberstufenschule Strättligen |
| Donnerstag, 17.08.2000  | Sommercup Schwimmen                           |
| Samstag, 19.08.2000     | Sommercup Inline – Race                       |
| Sonntag, 20.08.2000     | Bike- und Velotour                            |
| Donnerstag, 24.08.2000  | Sommercup Bikerennen                          |
| Donnerstag, 31.08.2000  | Sommercup Minigolf                            |
| Freitag, 08.09.2000     | Sommercup Leichtathletik                      |
| Sonntag, 10.09.2000     | Niesenlauf                                    |
| Donnerstag, 14.09.2000  | Sommercup Geländelauf                         |
| Sonntag, 17.09.2000     | Stockhornwanderung                            |
| Fr-So, 13. – 15.10.2000 | 2. Herbstlager Andermatt                      |
| Sa-So, 18. – 19.11.2000 | Langlaufweekend Engstligenalp                 |
| Dienstag, 02.01.2001    | 28. Klubrennen NSK Thun                       |