

# KLUB - INFOS



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

**Nr. 4**

**April 00/01**

# Update



Ueli Gerber erlitt nach dem Kandersteger einen Herzinfarkt und musste hospitalisiert werden. Wir wünschen ihm gute Besserung und alles Gute auf dem Weg der Erholung.

Vor Kurzem wurde Robert Zumstein operiert. Der Klub wünscht ihm gute Genesung und eine erfreute Zukunft.



Der NSK Thun trauert um sein Mitglied

**MAURO SARGENTI**

Er verstarb unerwartet im Alter von 41 Jahren während eines Trainings an einem Herzschlag. Wir wünschen der Trauerfamilie viel Kraft zur Bewältigung dieses tragischen Unglücks.

Mauro Sargenti wurde am 6.4.2001 in Hilterfingen beigesetzt.



## **Adressänderungen:**

? ? Familie Felix, Esther und Carina Tschumi, Hüttetürlistrasse, 3718 Kandersteg

Redaktion Update: Lukas Bähler, l.baehler@bluemail.ch

# Editorial

Liebe Mitglieder, Gönner und Inserenten

Schon wieder ist eine Saison vorbei, und damit ist auch meine Feuertaufe als Klub Info Redaktor „überstanden“. Ich hoffe, dass ihr in den letzten drei Ausgaben (und auch in dieser) vieles Interessantes über den Klub und was rund um den NSK Thun geschieht, erfahren habt. Ich danke an dieser Stelle gleich auch den eifrigen Schreibern, die dieses Infoblatt erst richtig leben lassen!

Es waren zwei Wochen im Februar als auch ich zum Fernseh-Sportler mutierte. Das Wintersportevent N° 1 im vergangenen Winter war sicherlich die Nordische Ski WM 2001 in Lathi. Doch wenn ich, mich jetzt an die WM erinnere, was blieb mir da noch hängen?

Es sind nicht die Momente in denen die Sieger durchs Ziel liefen oder aufs Podium stiegen, nicht die Augenblicke in denen sie zur Attacke schritten und leidend und sich mit letztem Einsatz den Anstieg hinaufkämpften, nein, es sind die dicken, fetten Schlagzeilen, die um die Welt gingen, als diverse finnische Läufer positiv auf Doping getestet wurden. Viele meinten, dass es nach den Radrennfahrern nur eine Frage der Zeit war, bis in der verwandten Sportart Langlauf das Doping ebenfalls hohe Wellen schlagen würde. Was mich besonders irritierte, war, dass ein Vorzeigethlet wie Harri Kirvesniemi ebenfalls zu solchen Mitteln greifen musste. Ein Mann der schon alles erreicht hat. Trotz des riesigen Drucks der, wohl auf den Läufern lastete, ist ein solches Vergehen fast nicht verzeihbar. Denn ich glaube nach wie vor an den sauberen und fairen Sport, nicht zuletzt ist es in meinen Augen auch eine Frage der Ehre „clean“ zu bleiben!

Auf ein weiteres erfolgreiches, faires Jahr, tschüss zämä u machet's guet!

Mit sportlichen Grüssen

Lukas Bähler

---

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 4 Saison 00 / 01
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)
Auflage:	250 Exemplare
Druck:	Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

## WICHTIGE ADRESSEN DES NSK THUN

**Präsidentin:**  
Esther Tschumi – Brügger  
Hütetürlistrasse  
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:**  
Lukas Bähler  
Narzissenweg 2c  
3612 Steffisburg  
033 / 438 29 87  
[l.baehler@bluemail.ch](mailto:l.baehler@bluemail.ch)

---

Klub - Info Nr. 1 erscheint am 13. August 2001  
Redaktionsschluss: Montag, 30. Juli 2001



# Hauptversammlung

## Einladung zur Hauptversammlung

**Freitag, 4. Mai 2001**

**Ort:** Bäcker Café zum Stöckli (Denner-Gebäude, in der Nähe Bahnhof Thun)  
**Zeit:** 19:00 bis 20:00 Uhr  
anschliessend gemütliches Spaghettessen

- Traktanden:**
1. **Protokoll** der HV vom 5. Mai 2000
  2. **Jahresberichte**
    - Präsidentin
    - Chef Breitensport
    - Chef Leistungssport
    - Pressechef
    - Administration
    - Beisitzerin
  3. Genehmigung der **Jahresrechnung** 2000/ 2001
  4. **Budget** 2001 / 2002
  5. **Wahlen**
    - Vorstand
    - Rechnungsrevisoren
  6. **Anträge** von Mitgliedern (diese müssen bis 1. Mai 2001 der Präsidentin vorliegen)
  7. **Verschiedenes**



Kandersteg, im April 2001

Esther Tschumi – Brügger, Präsidentin

# Protokoll der HV 2000

## Protokoll vom 5. Mai 2000

### A) Begrüssung, Wahl der Stimmzähler

Die Präsidentin, Esther Tschumi-Brügger eröffnet um 19.00 Uhr die 27. Hauptversammlung und kann 31 NSK-ler begrüssen. Die HV wurde statutengemäss einberufen; die Einladung erfolgte im Klubinfo Nr. 4/April 99/00 und ist somit beschlussfähig. Das absolute Mehr beträgt 16 Stimmen.

Entschuldigt haben sich: Markus Rusch, Jean-Pierre Guèra, Ueli Brügger, Hilterfingen, Martina Frei, Philippe Gerber, Steve Gerber, Ueli Gerber, Annelies Lengacher, Ueli Schlatter, Beat Schori, Annelies Tschumi, Jürg Tschumi, Fredy Grossen, (Grossen-Sport), Willy Häfliger (Rentenanstalt/Swiss Life), Franziska Lehmann (KPT-Versicherung).

- Als Stimmzähler werden Walter Wenger, Marlies Schibler und Ivo Bär gewählt.
- Traktandenänderung gegenüber Klubinfo Nr. 4 99/00. Der Ablauf der HV erfolgt gemäss Statuten.

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

Das Protokoll der letztjährigen HV wurde im Klubinfo 4-99/00 publiziert; es wird einstimmig genehmigt und verdankt.

### Traktandum 2: Jahresberichte

Die Jahresberichte der Präsidentin, des Chef Leistungssport, des Chef Breitensport und des Pressechef wurden im Klubinfo 4-99/00 publiziert.

Die Präsidentin ergänzt ihren Bericht:

- Mit einem grossen Merci an alle Mitglieder und Vorstandskollegen für ihren Einsatz im vergangenen Vereinsjahr.

Der Chef Leistungssport ergänzt seinen Bericht mit folgenden News:

- Als neuer BOSV-Chef Langlauf wird der Grindelwaldner Matthias Strupler zur Wahl vorgeschlagen.
- Der BOSV wird sich neu mit den Stützpunkten „West/Mitte/Ost“ organisieren.
- Als BOSV-Stützpunkttrainer „Mitte“ werden Felix Tschumi und Esther Tschumi-Brügger (Stv.) tätig sein.
- Der NSK-Thun wird in den Stützpunkt „Mitte“ integriert.
- Am BOSV-Cup 2000/01 werden für die Kategorien Jugend bis Senioren Preisgelder ausbezahlt.
- Der SSV-Zentralpräsident Edi Engelberger wird sich nicht zur Wiederwahl stellen.
- Lukas Bähler kann als neuer Redaktor für das Klubinfo gewonnen werden.
- Die Firma Amstutz, Snow und Fun, in Thun, wird wegen schlechten Geschäftsabwicklungen mit dem NSK-Thun aus der Inserentenliste gestrichen.

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

### **Traktandum 3: Mitgliedermutationen**

Neueintritte per 99/00 15

Austritte/Übertritte per 99/00 -6

Mitgliederbestand per April 2000:

Rennguppe 10 / SeniorInnen 74 / JuniorInnen 4 / JO 19 / Ehrenmitglieder 3 /

Freimitglieder 0 / Passivmitglieder 10 / NSK-Gönner 94

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

Finanzchef Max Bär kann in der Jahresrechnung:

- Einen Gewinn von Fr. 962.45 bei einem Vermögen von Fr. 10925.10 aufweisen.

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 1999/00 zu genehmigen.

- Die Jahresrechnung 99/00 wird mit Applaus und unter Verdankung der geleisteten Arbeit einstimmig genehmigt und dem Kassier Max Bär die Décharge erteilt.

Folgende Zielvereinbarungen stellen die Revisoren für die Jahresrechnung 2000/01 an den Kassier resp. Vorstand:

- Turnhallenmaterial-Inventarliste
- Schlüssel-Inventarliste (Turnhallen)
- Transparente J+S-Abrechnungen

### **Traktandum 5: Budget**

Der Kassier erläutert das Budget 2000/01 und meint:

- Dass für ein ausgeglichenes Budget keine Sponsoren oder Lotto-Matches nötig seien.
- Das Budget 00/01 wird einstimmig genehmigt.

### **Traktandum 6: Wahlen**

Alle bisherigen Vorstandmitglieder, 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: Anträge**

Beim Vorstand sind keine Anträge eingegangen.

### **Traktandum 8: Verschiedenes**

- Esther Tschumi-Brügger motiviert die Anwesenden vermehrt in der Mitglieder/Gönnerwerbung tätig zu sein.
- Vreni Gerber präsentiert die „Aktion Fototasche“: Bei jedem Fotoauftrag an die Fa. Fototeam in Buchrain profitiert der NSK-Thun mit 20% pro Auftrag.
- Felix Tschumi stellt Lukas Zahner vom SOV vor. Lukas Zahner wird anschliessend an die HV einen Vortrag zum Thema „12 Bausteine zum Erfolg im Schweizer Nachwuchs-Leistungssport“ halten.

Um 19.45 Uhr schliesst die Präsidentin Esther Tschumi-Brügger den offiziellen Teil der HV 2000 und lädt zum Apéro, sowie zum anschliessenden Vortrag ein.

Für das Protokoll: 7. Mai 2000, Hansjürg Bähler

## *Jahresberichte*

### **... der Präsidentin**

Es ist wieder einmal Zeit um den Jahresbericht zu verfassen. Schnee hat es in Kandersteg schon lange keiner mehr. Wir blicken doch aber mit positivem Auge zurück.

Angefangen mit dem Sommercup, den wir zum erstenmal innerhalb einem Monat durchführten. Es lief sehr speditiv, somit konnte auch niemand die Daten „vernusch“ oder vergessen.

Das 2. Herbstlager in Andermatt war geprägt vom Dauerregen. Doch die NSK-ler und die Angehörigen JO-ler des BOSV-Kaders liessen sich nicht runterkriegen!

Mit Trainings in der Halle und dem Rollskitraining auf den Oberalppass war es wieder sehr abwechslungsreich. Herzlichen Dank den Trainern Stefan Wyss, Felix Tschumi und Thomas Brügger.

Unser Infoabend im Stöckli stiess auch auf grosses Interesse und die anschliessende Wachstheorie von Fredy Grossen ist kaum mehr wegzudenken. Merciviumau!

Langsam wurde es in der Höhe etwas weiss und man durfte sich mehr und mehr für das Langlaufweekend auf der Engstligenalp freuen. Aber dachte man doch zwei Tage vorher im Donnerstag Circuit noch an eine Absage, wurde der Samstag zu einem wunderschön verträumten Märli-Tag. Schnee, Sonne und gute Stimmung prägten unser nicht mehr wegzudenkendes Weekend. Herzlichen Dank allen Teilnehmern und dem Wirtepaar Hari!

Das Klubrennen, traditionell am 2. Januar fand dieses Jahr wieder einmal in der klassischen Technik statt. Mit Massenstart war es für die Zuschauer sehr interessant, den Rennverlauf zu beobachten. Wenn nächstes Jahr noch mehr Kinder mitmachen würden, wäre auch diese Kategorie spannend. Also liebe Eltern im Verein, motiviert eure Sprösslinge! Preise gibt es für alle. Für dieses Jahr haben wir unser Sortiment mit der Töpferei Hänni in Heimberg erweitert.

Mit dem Klubrennen und dem Jahreswechsel gab es auch einige Änderungen in der Pressewelt. Mit dem neuen Berner Oberländer und dem Thunertagblatt versuchte unser Pressemann Hans Jürg Bähler alles um einen Bericht in die Zeitung zu bringen. Wir hoffen, dass wir in Zukunft vielleicht doch noch eine Chance zur Veröffentlichung unserer Berichte durch unseren Pressemann haben. Merci Hansjürg.

Am 12. Januar fand die Nachtaméricaine statt. Mit etwas „Anfangsschwierigkeiten“, kam es doch zu einem positiven Ergebnis. Merci an alle Helferinnen und Helfer!!

Bei BOSV-Cup Rennen und Swisscom-Loppet Veranstaltungen gelangen einigen NSKlern gute bis sehr gute Resultate. Herzliche Gratulation allen Teilnehmenden.

Voll im Gange war die Saison Mitte Januar, als es mich mit einer bösen Lungenentzündung ins Bett legte, und ich mich bis Saisonende nicht mehr erholte. Eine tragische Nachricht erreichte uns auch von Ueli Gerber, der kurz nachdem er vom Kandersteger Volksskilaut zuhause war, einen Herzinfarkt erlitt. Wir wünschen Ueli Gerber weiterhin gute Genesung und alles Gute für die Zukunft. Auch Robert Zumstein wünschen wir nach seiner Operation weiterhin alles Gute.

Ich wünsche allen Neumitgliedern viel Spass in unserem Klub. Ein grosses Dankeschön unseren Sponsoren und Gönnern. Und zuletzt all meinen Vorstandsmitgliedern und deren Partnern für die vergangene Saison und ich freue mich auf eine weitere Saison mit euch zusammen zu arbeiten.

Ein spezieller Dank geht zudem an Lukas Bähler, Redaktor des Klub-Info. Er versteht es ein attraktives Klub-Info zu gestalten und ermöglicht so dem NSK Thun einen regionalen Auftritt, von entscheidendem Ausmass. Markus Baumgartner danke ich herzlich für die Arbeit als Webmaster auf unserer Homepage „[www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)“. Sein Engagement macht die Website immer wieder von neuem interessant und mit den wöchentlichen Updates ist sie auch sehr aktuell!!

Danken möchte ich auch allen treuen Mitgliedern, welche unseren Langlaufklub unterstützen.

Alles Gute und einen guten Sommer wünscht euch eure Präsidentin

Esther Tschumi

## ... des Chef Leistungssport

Noch ist die Saison nicht beendet, einige Wettkämpfe stehen noch aus! So kann ich zur Zeit noch nicht bekanntgeben, ob wir das Ziel des 2. Ranges im BOSV-Club-Cup erreicht haben oder nicht! Vor der letzten Veranstaltung (Final am 8. April 2001 in der Lenk!) liegen wir noch auf Rang 3! Einige Zähler hinter Rang 2 und ebenso wenige vor Rang 4. Daher nimmt ein Grossaufgebot von NSK-lern den letzten Wettkampf unter die Skier!

Jetzt aber der Reihe nach! Anlässlich der letztjährigen Hauptversammlung kamen die Teilnehmer in den Genuss eines Referates von Lukas Zahner zum Thema „**Die 12 Bausteine zum Erfolg im Schweizer Nachwuchs-Leistungssport**“. Klubintern wurden einige dieser 12 Bausteine personell besetzt. Bis heute fehlen noch wenige Bausteine, teilweise sind sie aber für einen Verein auch nicht wichtig, sondern sprechen mehr die Verbände (regional / national) an. Ich möchte nochmals darauf hinweisen, dass alle Baustein – Betreuer allen Klubmitgliedern zur Verfügung stehen! Nutzt die Gelegenheit, es handelt sich meist um Fachpersonen, die sehr viel Wissen an euch weitergeben können! Die Vorstellung der Baustein – Betreuer wird im nächsten Klub – Info (Ausgabe August) aktualisiert veröffentlicht!

Das **Herbstlager in Andermatt** wurde trotz anhaltender Regenfälle zu einem Erfolg. Gerade die Mischung der jungen Teilnehmer des BOSV-JO-Kaders und unseren Mitgliedern erachtete ich als sehr positiv! Auf alle Fälle werden wir in diesem Jahr dieses Experiment wiederholen, ja vielleicht noch weiter ausbauen! Alle können so voneinander profitieren! Hervorragend war natürlich die Tatsache, dass trotz Regenwetter mit den Rollskis trainiert werden konnte -> In der Halle! So wurde täglich ein Halbtag in der Halle und der andere Halbtag draussen verbracht. Überschattet wurde das Lager von zwei Bänderverletzungen! Diesbezüglich konnten aber die Betroffenen Ursula Allenbach und Silvia Kronegg trotzdem fit in die Saison steigen.

Donnerstag, 16. November 2000: Schneebericht Engstligenalp: Fehlanzeige -> grün! Absage des **Langlaufweekend Engstligenalp** oder nicht? Risiko, Wetterbericht verspricht Schnee! Freitag: Der Schnee fällt! Durchführung wird ins Auge gefasst. Am Abend liegen rund 20 cm Neuschnee auf der Engstligenalp, aber es schneit immer noch! Samstag, 18. November 2000: Die Teilnehmer treffen bei schönstem Wetter, 50 cm Pulverschnee auf der Engstligenalp ein. Sensationell! Die Teilnehmer werden über das ganze Wochenende vom tollen Wetter verwöhnt, und es ist wieder einmal mehr ein Riesen – Hit für alle! Im nächsten Jahr wird das Angebot noch erweitert: Klub-Info Ausgabe August beachten!

Am 2. Januar 2001: Massenstart auf der Müllermatte zum **28. Klubrennen des NSK Thun**! Herrliche Rennstimmung herrschte in Kandersteg! Die klassische Technik hielt den einen oder andern Läufer von einer Teilnahme ab, andere traten aber in Erscheinung wie es kaum jemand erwartete (Peter Kiener!!). Eine grosse Freude bereitete mir die Tatsache, dass trotz BOSV-Cup Veranstaltung auf dem Rossberg alle NSK – ler an unserem Klubrennen teilnahmen! Herzlichen Dank, dass es für euch alle eine Tradition ist, am Klubrennen teilzunehmen!



Kurze Zeit später fand die **3. Nachtaméricaine** statt. Das schlechte Wetter (Regen) am Nachmittag hielt doch einige Teilnehmer von diesem Anlass fern. Die Tatsache, dass das gesamte BOSV – Damen – Kader am Start war, die neue Streckenführung auf ein sehr positives Echo stiess, die Wettkämpfer Einsatz total zeigten und dass die Veranstaltung ohne Verletzung über die Bühne ging, machte den Anlass für alle zu einem winterlichen Erlebnis!

Die vom BOSV lancierte „**Aktion Schneebarre**“ wurde leider nicht zum gewünschten Erfolg. Fehlte es an der mangelnden Information von meiner Seite oder war einfach kaum jemand gewillt diese Getreidestengel weiterzuverkaufen? Auf alle Fälle, dies sei wieder mal in Erinnerung gerufen, werden solche Aktionen von Klubseite nicht durchgeführt um Geld anzuhäufen! Ein Klub ist teurer zu führen, als viele glauben! Oder denkt ihr daran, dass für die Hallen Mieten bezahlt werden, die Startgelder der Aktiven der Klub übernimmt, ein Klub-Organ ohne finanzielle Mittel auch nie erscheinen würde und zuguter Letzt ist es auch nicht gratis, die säumigen Mitglieder für die ausgebliebenen Mitgliederbeiträge anzuschreiben! Weitere Beispiele könnten aufgeführt werden! Und so kam es, wie leider so oft in diesem Klub: Die Stengel wurden durch die Vorstandsmitglieder (die machen ja sonst nichts....) verkauft. Einige NSK-ler kauften einen Stängel, aber niemand war bereit, weitere Stängel an Bekannte weiterzuverkaufen! Schade! Daher werden wir uns in Zukunft vor solchen Aktionen hüten und vielleicht lieber die Mitgliederbeiträge anheben lassen.....! Zufrieden?

Zu den Resultaten unserer LäuferInnen werde ich mich nach Abschluss der Saison äussern. Dieser Bericht wird möglichst bald im Internet erscheinen und zusätzlich in der August – Ausgabe des Klub-Info!

Ich danke allen Klub-Mitgliedern, die sich in irgendeiner Weise für den NSK Thun einsetzen und wünsche allen einen schönen Sommer! Benutzt aber doch auch unser reichhaltiges Sommerangebot. Lasst den Sommercup erneut zu einem Hit werden!

Felix Tschumi

---

## **. . . des Chef Breitensport**

### **Schwimmen**

Das Schwimmen fand auch dieses Jahr wieder an einem schönen Tag statt. Es fanden wiederum zahlreiche NSK-Begeisterte Schwimmer den Weg ins Thuner Strandbad. Unter der Leitung von Therese und Max Bär, ging die erste Gruppe ins kühle Nass, wo es zum Teil zu sehr spannenden Zweikämpfen kam. Darum bin ich überzeugt, dass es auch nächstes Jahr einige Konkurrenzkämpfe geben wird.

### **Bikerennen**

Mit 31 Superstars vom NSK konnte das Bikerennen auf der Thuner Allmend, bei Sonnenschein auch dieses Jahr wieder stattfinden. Kurz erwähnt sei: Dass dieser Anlass



im diesjährigen Sommercup der meistbesuchte war und dem zu Folge hoffen wir natürlich die Anzahl der Teilnehmer für nächstes Jahr noch einmal steigern zu können !!!

### **Bike- und Velotour**

Am Sonntag, den 20. August 2000 nahmen, bei strahlendem, heissem Velowetter, rund 20 Velofahrer um 9.00 Uhr die Strecke in Angriff. Die Biker nahmen den Weg Richtung Möntschelenalp unter den Sattel, die etwas Gemütlicheren folgten den „Pedalen“ von Hebu. Anschliessend traf sich jeder „Verschwitzte“ im Restaurant Bären in Blumenstein.

### **Minigolf**

Dieses Jahr blieb dieser Anlass für einmal trocken. Ob es wohl auf das Wetter zurückzuführen ist, dass sich 10 Teilnehmerinnen und 17 Teilnehmer (also mehr als im Vorjahr) in diesem Jahr in Heimberg einfanden? Oder hängt es mit dem neuen kompakten Sommercup zusammen? Wie dem auch sei, jedenfalls hat der Anlass wieder Spass gemacht.

### **Leichtathletik**

Am 8. Sept. 2000 fand auf der Sportanlage Hünibach der traditionelle Leichtathletik-Wettkampf statt. Mit 16 Teilnehmer war auch dieser Anlass einer der meistbesuchten von diesem Sommercup, weiter so !!!

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

Thomas

## ***Berichte***

### **Nordische Kombination**

Die Saison 00/01 war für uns Kombinierer sehr schwierig. Sämtliche in der Nähe liegenden Schanzen hatten keinen Schnee. Wir mussten mit wenigen Ausnahmen immer nach St. Moritz reisen, um überhaupt einen Wettkampf zu bestreiten. Diese wurden im vergangenen Winter leider häufig abgesagt. Oder wenn wir dann doch loslegen konnten, fehlten uns die Trainingsränge.

Als Höhepunkt fand die SM in St. Moritz statt, leider auf einer Schanze die mir nicht so gut liegt. Ich versuchte mich aber positiv einzustellen, um das Bestmögliche heraus zuholen. Das Springen war dann wie erwartet mässig bis saumässig, doch dank einer klaren Leistungssteigerung im Langlauf errang ich noch den 9. Schlussrang. Ein spezieller Wettkampf war die 3-er-Kombination, einem Wettkampf bestehend aus Riesenslalomlauf, Skispringen und Langlaufen. Bei diesem „Abenteuer“ erreichte ich den 3. Platz.

Das beste was uns Kombinierern diesen Winter geschehen war, ist die Ernennung von Hippolyt Kempf zu unserem neuen Kombi-Chef. Dies war ein Aufmunterer, neben den zahlreichen Enttäuschungen (Schneemangel) aus der letzten Saison.

Philipp Gerber

## Muskelkater

Früher – der eine oder andere wird sich noch erinnern können – galt Muskelkater als sicheres Indiz für wirkungsvolles Training. Wenn man zwei Tage nach der Trainingseinheit immer noch rückwärts die Treppe hinuntergehen musste, war man stolz und zufrieden. Mittlerweile hat sich das Weltbild vieler Sportler geändert, und das zu Recht. Muskelkater wurde durch modernste Untersuchungsverfahren als Zeichen einer Minimalverletzung der Muskulatur entlarvt. Also als Überbelastungsschaden, der allerdings innerhalb von wenigen Tagen wieder abklingt.

Die Muskulatur besteht aus Muskelfibrillen, dünnen Fasern, die ihrerseits aus vielen hintereinander angeordneten Segmenten (sogenannten Sarkomeren) aufgebaut sind – vergleichbar den Waggonen eines Zuges. An den „Kupplungen“ finden sich dünne Trennwände (die Z-Scheiben), die bei Belastungen der Muskulatur zerstört werden können. Die Muskelzelle reagiert darauf mit einer Schwellung, die für die typischen Schmerzen bei Muskelkater verantwortlich ist – und auch für den Umstand, dass sanfte Bewegung Linderung empfunden wird. Nach wenigen Tagen sind Schwellung und Schmerzen abgeklungen und die Z-Scheiben verheilt, möglicherweise folgenlos.

Möglicherweise ist die Muskelkater aber auch mit längerfristigen Nachteilen für den Muskel verbunden. Jedenfalls gehen Wissenschaftler davon aus, dass Muskelkater die Überbelastung des Muskels signalisiert und daher vermieden werden sollte. Als auslösend wurden Bewegungen erkannt, bei denen der Muskel Bremsarbeit verrichten muss. Also im Prinzip alle Bewegungen nach unten, mit der Schwerkraft, wie beispielsweise Bergabgehen, das Absenken bei der Kniebeuge, aber auch das Abfangen des Körpergewichts bei jedem Schritt. Nicht nur hochintensive Belastungen, auch eine hohe Zahl vergleichsweise unspektakulärer Bewegungen (wie z.B. beim Marathonlauf) können Muskelkater nach sich ziehen.

## *Langlaufspezifisches Training*

In der Turnhalle Neufeld findet jeweils am Montag ein langlaufspezifische Training statt, und zwar immer von 17:30 bis 19:00 Uhr. Trainiert wird unter anderem mit Rollskis (Guntelsey; Treffpunkt Halle Neufeld), Inline-Skates, Circuitparcours, zu Fuss oder / und auch nach euren Vorstellungen.

**Daten:** Montag, 30 April; 14. Mai; 28. Mai; 11. Juni; 25. Juni  
**Zeit:** 17:30 bis 19.00 Uhr  
**Immer mitnehmen:** Rollski Skating, Hallenturntenu

Bei schlechter Witterung findet in der Turnhalle ein Krafttraining statt!

Unter unserer Info – Nummer **0900 55 60 30**, **Code 13850** findet ihr immer das aktuelle Trainingsangebot. Es handelt sich dabei um ein klar leistungsorientiertes Training, dass heisst alle sind willkommen, aber es steht nur ein Leiter zur Verfügung.

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

# Resultate

## 3. Nachtaméricaine Kandersteg, 12.01.2001

Rang	Name	Klub	Zeit	Gesamtzeit
<b>Damen 1, je 5 x 1 km frei</b>				
1.	Jordi Cecile	SC Lenk	21:23	
	Etter Petra	SC Lenk	21:25	42:48
2.	Zeller Karin	SC Lenk	21:53	
	Stoller Brigitte	SC Adelboden	21:15	43:08
3.	Wäfler Chantal	SC Kandersteg	22:18	
	Buschor Gabriela	SC Kandersteg	21:26	43:44
4.	Allenbach Ursula	SC Adelboden	21:51	
	Tschumi Esther	NSK Thun	21:54	43:45
<b>Juniorinnen, je 2 x 1 km frei</b>				
1.	Rösti Manuela	SC Kandersteg	10:31	
	Künzi Stefanie	SC Kandersteg	09:41	20:12
2.	Grossen Pamela	SC Kandersteg	12:57	
	Grossen Tamara	SC Kandersteg	11:47	24:44
3.	Bär Seraina	NSK Thun	12:20	
	Gerber Cornelia	NSK Thun	12:56	25:16
<b>Herren 1, je 8 x 1 km frei</b>				
1.	Dräyer Simon	SC Lenk	29:53	
	Bär Ivo	NSK Thun	32:03	1:01:56
2.	Dräyer Jonas	SC Lenk	31:23	
	Kohler Markus	SC Lenk	32:08	1:03:31
3.	Ogi Stefan	SC Kandersteg	34:07	
	Eggimann Pascal	SC Kandersteg	30:25	1:04:32
4.	Gerber Ueli	NSK Thun	33:34	
	Gerber Hans	NSK Thun	33:17	1:06:51
5.	Schlatter Ueli	NSK Thun	33:47	
	Graber Paul	NSK Thun	34:16	1:08:03



6.	Roth Jörg Zimmerli Max	NSK Thun NSK Thun	34:07 36:03	1:10:10
7.	Inniger Gerhard Dolder Christian	NSK Thun NSK Thun	39:40 39:43	1:19:23
8.	Bär Max Trachsel Christoph	NSK Thun NSK Thun	42:21 40:01	1:22:22

#### **Junioren, je 2 x 1 km frei**

1.	Bähler Simon Gerber Philipp	NSK Thun NSK Thun	08:59 08:52	17:51
2.	Holzer Martin Ogi Ruedi	SC Kandersteg SC Kandersteg	09:06 09:23	18:29
3.	Künzi Adrian Staubinger Nicola	SC Kandersteg SC Kandersteg	10:57 09:11	20:08
4.	Trachsel Reto Zurbrügg Matthias	NSK Thun NSK Thun	12:00 11:31	23:31
5.	Heiniger Samuel Heiniger Simon	SC Kandersteg SC Kandersteg	15:16 13:42	28:58

#### **Plausch, je 2 x 1 km**

1.	Zumbach Jacques Hamre Andrea	NSK Thun NSK Thun	11:55 11:39	23:34
----	---------------------------------	----------------------	----------------	-------

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

## **BOSV-Cup 00/01, Feutersoeyer Langlauf, 03.02.01**

<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Distanz / Technik</b>	<b>Zeit</b>
4.	Bär Ivo	Herren Junioren	10 km, klassisch	32:38
8.	Bähler Lukas			37:33
4.	Dolder Christian	Herren IV		42:29
5.	Inniger Gerhard			44:08
2.	Bähler Simon	JO Knaben II	6 km	27:05
3.	Trachsel Reto	JO Knaben I	3 km	16:36
6.	Zurbrügg Matthias			17:50

## BOSV-Cup 00/01, Gadmen, 03.03.01

Rang	Name	Kategorie	Zeit
4.	Jenni Markus	M1	1:04:12,2
5.	Tschumi Felix	M1	1:10:39,4
1.	Dolder Christian	M7	1:06:58,7
4.	Bär Ivo	MJ	36:34,8
2.	Trachsel Reto	JO I	15:32,9
4.	Zurbrügg Matthias	JO I	17:16,0
2.	Bähler Simon	JO II	15:53,3
5.	Tschumi Esther	D1	45:13,3

## BOSV-Cup 00/01, Kandersteger Volksskillauf, 04.02.2001

Rang	Name	Kategorie	Distanz / Technik	Zeit
21.	Tschumi Esther	Damen 1	21 km, frei	1:12:32
28.	Kiener Simone			1:25:28
1.	Dolder Marianne	Damen 5		1:50:32
39.	Bär Ivo	Herren 1		57:02
53.	Bähler Lukas			1:04:02
65.	Brügger Thomas			1:08:29
68.	Brügger Beat			1:17:38
20.	Kiener Peter	Herren 2		58:42
28.	Jenni Markus			59:52
43.	Graber Hansjürg			1:03:41
12.	Gerber Ueli	Herren 3		56:13
14.	Gerber Hans			56:27
25.	Schlatter Ueli			1:02:19
32.	Michlig Aldo			1:03:49
61.	Trachsel Christoph			1:11:47
63.	Bähler Hansjürg			1:13:54
79.	Blickenstorfer Marco			1:23:50
6.	Graber Paul	Herren 4		1:00:02
20.	Annen Christian			1:07:27
24.	Inniger Gerhard			1:09:14
46.	Bär Max			1:15:27
52.	Brügger Ueli (Thun)			1:18:40
57.	Tschumi Walter			1:24:41
6.	Dolder Christian	Herren 5		1:11:16

## Swisscom-Loppet 00/01

Rang	Name	Kategorie	Distanz / Technik	Zeit
<b>16. Planoiras Volksskilauf, Lenzerheide, 14.01.2001</b>				
11.	Tschumi Esther	Damen 1	25 km frei	1:21:42
39.	Tschumi Felix	Herren 1	25 km frei	1:20:21
<b>29. Gommerlauf, Goms, 04.03.2001</b>				
32.	Tschumi Esther		21 km frei	1:17:37
57.	Gerber Hans		21 km frei	1:01:58
91.	Graber Paul			1:04:51
97.	Schlatter Ulrich			1:04:55
146.	Graber Hansjürg			1:08:01
328.	Tschumi Felix			1:14:25
523.	Bär Max			1:21:00
579.	Brügger Beat			1:22:47
579.	Brügger Thomas			1:22:47
602.	Perrin Jean-Marc,			1:23:28
700.	Brügger Ulrich			1:28:07
708.	Habegger Ueli			1:28:38
812.	Walt Siegfried			1:36:45

[www.swisscom-loppet.ch](http://www.swisscom-loppet.ch)

## Elvia Trophy 00/01

Rang	Name	Kategorie	Distanz / Technik	Zeit
<b>Marbach, 14.01.2001</b>				
4.	Bähler Simon	JO II	4.0 km, klassisch	17:08
<b>Kandersteg, 28.01.2001</b>				
2.	Bähler Simon	JO II	4.5 km, klassisch	11:59
7.	Trachsel Reto	JO I	1.5 km, klassisch	05:01
10.	Zurbrügg Matthias	JO I	1.5 km, klassisch	05:37
5.	Wäfler Doris	Mini	1.5 km, klassisch	06:59
6.	Zurbrügg Debora	Mini	1.5 km, klassisch	07:01
<b>Les Prés-d'Orvin, 17./18.02.2001</b>				
10.	Bähler Simon	JO II	6.0 km, klassisch	19:21
18.	Schmid Michael / Bähler Simon / Müllener Klaus		Staffel	53:59



## Masters WM 2001, Mariazell 17.-24.02.2001

Rang	Name	Kategorie	Distanz / Technik	Zeit
9.	Dolder Marianne	F 07	15 km, frei	1:09:11
29.	Schlatter Ueli	M 04	30 km, frei	1:26:06
14.	Graber Paul	M 06	30 km, frei	1:26:31
31.	Dolder Christian	M 07	15 km, frei	45:57
7.	Dolder Marianne	F 07	10 km, frei	45:59
22.	Schlatter Ueli	M 04	15 km, frei	52:28
25.	Inniger Gerhard	M 05	15 km, frei	57:42
16.	Graber Paul	M 06	15 km, frei	53:02
32.	Dolder Christian	M 07	10 km, frei	33:53
7.	Graber Paul	Staffel	4 x 5 km, frei	19:15
6.	Dolder Christian	Staffel	4 x 5 km, klassisch	25:47
11.	Dolder Marianne	F 07	20 km, klassisch	1:45:37
32.	Inniger Gerhard	M 05	45 km, klassisch	3:15:19
33.	Dolder Christian	M 07	30 km, klassisch	2:05:25
20.	Schlatter Christian	M 04	45 km, frei	2:41:19
9.	Graber Paul	M 06	45 km, frei	2:41:12

## Börse / Suche

### Zu Verschenken

1 Frauen-Langlauf-Kombi mit passender Jacke, Odlo, Grösse 40

☞ Annemarie Bähler, Narzissenweg 2 c, 3612 Steffisburg, ☎ 033 / 438 29 87

### Helfersuche für den Thuner Stadtlauf

Wer hat Interesse am 9. Thuner Stadtlauf vom Sonntag, 26. August 2001 als Helfer in Erscheinung zu treten? Das OK Thuner Stadtlauf hat nach der positiven Erfahrung mit unsern Helfern den NSK Thun erneut angeschrieben. **Der NSK Thun unterstützt den Thuner Stadtlauf!** Der Einsatz der Helfer wird in diesem Jahr noch attraktiver gestaltet:

- eine Verlosung nur für die Helfer (Goldvreneli, Jungfrauoch, Rucksäcke)
- spezielles Stadtlauf – Helfer T-Shirt und Rangliste
- ausreichend Verpflegung
- der Klub erhält für den Einsatz pro Helfer einen Beitrag zugesprochen

**Interessierte melden sich bitte bis am 5. Mai 2001 bei: Esther Tschumi-Brügger**

## *die Letzte*

### **Sommertraining**

- Montag:** 30. April 2001 – 25. Juni 2001  
Langlaufspezifisches Training Neufeld (17:30 bis 19:00 Uhr)  
**Details siehe in diesem Klub-Info!**  
Leitung: Diverse
- Freitag:** 27. Mai 2001 – 21. September 2001 (ausser in den Schulferien)  
JO – Training Turnhalle Hünibach (18:30 bis 20:00 Uhr).  
Leitung: Thomas Brügger

Weitere Aktuelle News und Infos unter [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)

### **Agenda**

Freitag, 04.05.2001 29. HV NSK Thun, Bäcker Café Stöckli, Thun

### **Sommercup:**

Donnerstag, 16.08.2001	Schwimmen
Samstag, 18.08.2001	Inline – Race
Sonntag, 19.08.2001	Bike- und Velotour
Donnerstag, 23.08.2001	Bikerennen
Donnerstag, 30.08.2001	Minigolf
Freitag, 07.09.2001	Leichtathletik
Sonntag, 09.09.2001	Niesenlauf
Donnerstag, 13.09.2001	Geländelauf
Sonntag, 16.09.2001	Stockhornwanderung