



**Ausgabe April
Nr. 4 Saison 09/10**

www.nskthun.ch



Update



Adressänderung:

- Markus Baumgartner, Ackersteinstrasse 52, 8049 Zürich



Gebrauchtmaterial-Börse für Sportartikel

Schon seit einer Weile ist auf der NSK-Homepage unter der Rubrik „Dies und Das“ eine Gebrauchtmaterial-Börse für Sportartikel eingerichtet. Wenn Ihr etwas zu verkaufen habt, sendet doch einfach eine Email mit der Beschreibung (wenn möglich mit Foto), der Preisvorstellung und Eurer Anschrift an webmaster@nskthun.ch.

Bitte meldet auch, wenn ein Artikel wieder aus der Börse entfernt werden kann.



Neue Erscheinungsdaten Informat

Ab dem Vereinsjahr 2010/11 erscheint das Informat neu zu folgenden Zeitpunkten:

Ende Juni
Mitte September
Anfangs Dezember
Mitte April

Editorial

Wie nahe Glück und Pech beisamen sein können, wurde mir auf einer 180km Ausfahrt auf dem Rennrad in Spanien über die Ostertage wieder einmal vor Augen geführt.

Nach meinem Sturz von vor genau einem Jahr, bin ich zu den kontrollierten und respektvollen Abfahrern übergetreten. Auf der kurvenreichen Abfahrt vom Turo de l'Home sahen wir unterwegs wir einen Fahrer einer anderen

Gruppe der einen Platten beheben musste. Ich dachte mir noch, dass mir das lieber nicht wiederfahren würde, bei gut und gerne 60km/h . . . und schon knallte es bei mir und das Vorderrad fing an zu schlingern, während ich nur noch versuchte, auf der Felge rollend, das Velo abzubremsen und zum Stillstand zu bringen, ohne abgeworfen zu werden. Mit einigem Glück gelang mir dies. Dabei hatte ich noch Schwein, dass es mich nicht in einer Kurve erwischte, sonst hätte ich mich wohl von der Strasse verabschiedet. So aber ging's glimpflich aus. Zu zweit reparierten wir den Platten und weiter gings's.

Nach 175km, also kurz vor dem Ziel, durchquerten wir Tossa de Mar auf der vielbelebten Hauptstrasse. Alle waren schon frohen Mutes, die Königsetappe gemeistert zu haben, da scheperte es plötzlich zuhinterst in der Gruppe furchtbar. Ein Geräusch, das einem in Mark und Bein fuhr. Weil es niemand gesehen hätte, wird vermutet, dass ein Auto von hinten in unseren letzten Mann fuhr, diesen zuerst "aufnud" und dann vorwärts auf die Strasse schleuderte, während das Velo zur Hälfte unter das Auto geriet und einen Totalschaden davon trug. Unser Velofahrer erlitt Prellungen und Schürfungen, war eine kurze Zeit lang bewusstlos und hat für diese Zeit ein Blackout davon getragen.

Ich hoffe fest, dass er schon bald wieder im Sattel sitzt, denn er war es, der mir beim Platten geholfen hat und es hätte ebenso mich treffen können. Deshalb, Pech und Glück liegen oft enger beisamen als einem lieb ist!
Hab Acht!

Lukas Bähler, Redaktor

Print-Info

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	April, Nr. 4 Saison 09/10
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (Ende Juni, Mitte September, Anfangs Dezember, Mitte April)
Auflage:	210 Exemplare
Druck:	Frei Print AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

Präsident:
Patrick Wetter
Weiherweg 5
3086 Zimmermann
031 / 812 11 68
praesident@nskthun.ch

Administration:
Kerstin Struve
Stockhornstrasse 6
3627 Heimberg
033 / 534 71 20
finanzen@nskthun.ch

Redaktion:
Lukas Bähler
Bahnhofstrasse 43
4132 MuttENZ
061 / 461 29 65
informat@nskthun.ch

Informat Juni erscheint am 28. Juni 2010
Redaktionsschluss: Montag, 14. Juni 2010

Rund um die Uhr einkaufen. Wann und wo Sie Lust haben.

Freiheit. Gemeinsam erleben.

Ob Handy, Telefon, Kamera oder MP3 Player: Im **Swisscom Online Shop** kaufen Sie auch ausserhalb der Ladenöffnungszeiten bequem ein.

www.swisscom.ch/onlineshop



swisscom



Hauptversammlung

Einladung zur HV 2010

Datum: Freitag, 7. Mai 2010

Ort: **Restaurant Bären, Thierachern**

Zeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, anschliessend gemütliches SpaghettiesSEN

Traktanden:

1. Protokoll der HV vom 8. Mai 2009
2. Jahresberichte
 - Präsident
 - Ressort Breitensport
 - Ressort Leistungssport
 - Ressort Nachwuchs, J + S
 - Kassier
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2009/2010
4. Budget 2010/2011
5. Wahlen
 - Vorstand
 - Rechnungsrevisoren
6. Anträge (müssen bis Mitte April dem Präsidenten vorliegen)
7. Verschiedenes

Zimmerwald, im März 2010

Patrick Wetter, Präsident

Protokoll der 36. Hauptversammlung vom 8. Mai 2009

Zeit: 19.00Uhr

Ort: Klubhaus FC Allmendingen

Anwesend: 28 Mitglieder

Entschuldigt: Markus Jenni, Ewald Schaffer, Klaus Gasser, Beat Howald, Beatrice Winter und Walter Wenger

- Traktanden:**
1. Protokoll der Hauptversammlung vom 9. Mai 2008
 2. Jahresberichte
 - Präsident

frei print
gestalten & drucken

*gemeinsam
vorwärts!*



Frei Print AG
Schulstrasse 25
Postfach 4246
3604 Thun
Tel. +41 33 334 58 58
Fax +41 33 334 58 59
info@freiprint.ch
www.freiprint.ch

- Kassierin
 - Chef Breitensport
 - Chef Leistungssport Sponsoring/Lizenzwesen
 - Beisitzerin
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2008/2009
 4. Budget 2009/2010
 5. Wahlen
 - Vorstand
 - Rechnungsrevisoren
 6. Anträge von Mitgliedern
 7. Verschiedenes

Protokoll der Hauptversammlung vom 9. Mai 2008

Das Protokoll wurde vollständig im Klubinfo April 2009 abgedruckt. Es sind keine Ergänzungen bzw. Bemerkungen eingegangen. Das Protokoll wird einstimmig genehmigt und verdankt.

2. Jahresberichte

2.1 Präsident

Der Präsident, Patrick Wetter, ergänzt seinen Jahresbericht mit folgenden Ausführungen:

Das Herbstweekend Stampf findet dieses Jahr leider nicht mehr statt. Wegen zu geringer Nachfrage lohnt sich der Aufwand nicht mehr. An dieser Stelle sei allen gedankt, die zur Ermöglichung dieses Anlasses beigetragen haben.

Felix trat als Präsident der CCE auf Ende Saison 08/09 zurück. Die zeitliche Belastung ist für ihn zu gross geworden. Er hat einen wertvollen Beitrag geleistet, dass die Cross Country Events ein so attraktiver Wettkampf geworden sind. An dieser Stelle wird Felix im Namen des NSK Thun ein kleines Präsent überreicht als Anerkennung für seine sehr gute Arbeit.

Obwohl bis jetzt noch kein OK-Präsident gefunden wurde, wird der Anlass auch nächste Saison durchgeführt. Seitens der anwesenden Mitglieder findet sich spontan auch niemand der sich dieser Aufgabe annehmen möchte.

Paul Graber wird für seinen 1. Rang in der Swisstoppet-Kategorie M 65 geehrt. Ihm wird auch ein kleines Präsent übergeben.

Das Kids Cross Country (KCC) ist sehr erfolgreich verlaufen. Wir hatten einen neuen Teilnehmerrekord zu vermelden. Zudem wird ab diesem Jahr auch ein Sommertraining angeboten.

Zum Abschluss stellt Patrick Wetter fest, dass dank dem grossen Zulauf des KCC in Zukunft wieder mit mehr Neueintritten als Abgängen zu rechnen ist.

2.2 Chef Leistungssport

Paul Graber präsentiert ein Muster unserer neuen Klubbekleidung der Marke Craft. Als Sponsoren konnte Grossen Sport, Gerbers Trainings Studio sowie das Hotel des Alpes gewonnen werden.

2.3 Jahresbericht Breitensport

Thomas Brügger nimmt die Siegerehrung des Sommercups 2008 vor:
Die Rangliste präsentiert sich wie folgt:

Kinder: 1. Carina Tschumi; 2. Céline Jenni
Damen: 1. Anita Brügger; 2. Therese Périnat; 3. Regula Däppen
Herren 1: 1. Markus Jenni; 2. Patrick Wetter; 3. Thomas Brügger
Herren 2: 1. Max Bär; 2. Michael Däppen; 3. Ueli Brügger

Die Jahresberichte werden einstimmig angenommen und mit Applaus verdankt.

3. Jahresrechnung

Kerstin Struve präsentiert die Jahresrechnung per 30.04.2009. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 1'574.26 ab. Das Vereinsvermögen ist auf Fr. 28'058.35 angewachsen.

Der Revisionsbericht wird verlesen und Kerstin Struve déchargé erteilt. Kerstin Struve wird an dieser Stelle für ihre gute Arbeit gedankt.

Budget 2009/2010

Es wird mit einem kleinen Gewinn von Fr. 550 gerechnet. Der Klub rechnet mit leicht höheren Mitgliederbeiträgen. Auf der Aufwandseite rechnet der Klub mit Fr. 500 Mehraufwand infolge Druckkosten für die Klubbekleidung. Das Budget wird durch die Versammlung einstimmig genehmigt.

5. Wahlen Vorstand

Vreni Gerber tritt aus dem Vorstand zurück. Sie war zuständig für den Jugend und Sport Bereich. Eine weitere Tätigkeit war der Versand des Klubinfos. Sie war bei sehr vielen Klubanlässen als Helferin dabei. Wir danken ihr vom Vorstand des NSK Thun für ihre geleistete Arbeit. Als Dank erhält sie ein kleines Präsent.

Markus Jenni tritt auch aus dem Vorstand zurück. Seine Verdienste sind im Bereich der EDV. Er hat die Homepage aufgefrischt. Zudem hat er sich für die KCC und die CCE en-

gagiert. Zusammen mit Tina war er der Hauptorganisator des Herbstweekends Stampf. Der NSK Thun dankt ihm für seine geleistete Arbeit.

Neu in den Vorstand wird Felix Tschumi gewählt. Seine Funktion ist Ressortleiter Nachwuchs. Er wird den Vorstand über die Tätigkeit der KCC auf dem Laufenden halten und die Organisation des Nordic Weekends übernehmen. Felix führt aus, dass das Nordic Weekend neu ab 2009 ins Goms verlagert wird. In Oberwald im Hotel Ahorni wurde bereits ein Kontingent an Zimmern reserviert.

Eine neue zuständige Person für J + S sowie für die Wartung der Homepage konnte anlässlich der HV nicht gefunden werden.

Die anderen Vorstandsmitglieder stellen sich nochmals für ein Jahr zur Verfügung. Der Vorstand wird in Globo im Amt bestätigt.

6. Anträge

Es sind keine Anträge eingegangen.

7. Verschiedenes

Patrick Wetter bedankt sich bei allen, die in irgendeiner Form einen Beitrag für den Klub geleistet haben. Insbesondere handelt es sich um die Trainingsleiter, Vorstandsmitglieder sowie die Verfasser des Informat.

Um 19.45 Uhr schliesst Patrick Wetter die HV und es wird übergangen zum gemütlichen Spaghettessen.

Für das Protokoll
Patrick Wetter, Präsident NSK Thun

Jahresberichte

. . . des Präsidenten

Geschwächt durch 2 Abgänge machte sich der Vorstand auf die Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern. Glücklicherweise konnten mit Regula Däppen (J + S) sowie Roland Alscher (Support Inter-

net) die Vakanzen behoben werden. Insbesondere der J + S Bereich hat massiv an Bedeutung zugenommen, infolge der starken Zunahme unserer Juniorenabteilung.



KANDERSTEG GROSSEN SPORT GmbH

LANGLAUF- UND BIKEFACHGESCHÄFT
3718 KANDERSTEG – Telefon. 033 675 00 16
www.grossen-sport.ch – info@grossen-sport.ch

HOTEL des ALPES KANDERSTEG

Hotel und Restaurant mit Blick auf das Muggenseeli und Bergpanorama.
Schönes Restaurant mit Sonnenterrasse, gemütlicher Gaststube und heimeliger Hotelbar.

Familie
Elsbeth und Burkhard Prentler
3718 Kandersteg
Tel. 033 675 11 12

Das Nordic Weekend bildet den Einstieg in die Langlaufsaison. Dieses Jahr fand es zum ersten Mal in Oberwald im Goms statt. Schneetechnisch war es jedoch nicht ideal. Es lag nur ca. 5 – 10 cm Schnee. Somit haben die allermeisten die Langlaufskis zu Hause gelassen und Alternativtrainings durchgeführt. Dabei bildete sicherlich der Einstieg in den OL-Sport eine gelungene Abwechslung. Das Hotel Ahorni hat sich bewährt und nächstes Jahr findet der Anlass wieder Ende November statt. Dann hoffentlich bei winterlichen Bedingungen.

Während der Wintersaison machten verschiedene Klubmitglieder positiv auf sich aufmerksam. Ich möchte dabei insbesondere Paul Graber sowie Ueli Gerber erwähnen die in ihrer Alterskategorie den Swisssloppet gewonnen haben.

Sehr erfreulich ist die stetige Zunahme von Teilnehmern an den Junior Cross Country Trainings vom Samstag nachmittag. Es nahmen zum Teil mehr als 40 Kinder im Alter zwischen 5 und 16 Jahren an den Trainings teil! Das Leiterteam kam an seine Kapazitätsgrenzen. Es müssen zwingend neue Leiter für nächste Saison gefunden werden. Die Nachwuchsbetreuung unter der Leitung von Felix und Esther Tschumi leistet sehr

gute Arbeit. In Jahren der Stagnation und schwindenden Mitgliederzahlen ist diese Trendwende ein Segen für unseren Klub.

Das Klubrennen fand in der Skatingtechnik statt. Wegen des Neuschnees waren die Verhältnisse konditionell sehr anspruchsvoll. Bei den Männern kam es zu einer Spurtentscheidung. Die ersten 4 sind nur durch 2 Sekunden getrennt. Gewonnen hat schliesslich Hansjürg Gerber vor Uli Haupt und Hans Guggisberg. Bei den Damen setzte sich Irene Dietrich vor Esther Tschumi und Vreni Gerber durch. Sehr erfreulich war die Teilnahme von vielen Kindern des Junior Cross Country. Bei den Junioren gewann Nicolas Müller vor Cédric Mühlemann und Sascha Prentler. Bei den Juniorinnen gewann Carina Tschumi, Selina Mühlemann und Samira Zurbrügg. Bei den Kindern gewann schliesslich Nadja Allenbach vor Jennifer Prentler und Sirin Zurbrügg. Im Sprint nach K.O.-System setzte sich schliesslich wie erwartet unser Sprintspezialist Paul Graber durch.

Patrick Wetter
Präsident NSK Thun

... Bereich Nachwuchs

Die Nachwuchsarbeit im NSK Thun gedeiht ausgezeichnet. Bei der Gründung des Kids Cross-Country vor 5 Jahren konnten auf Anhieb 8 TeilnehmerInnen zum Langlauf motiviert werden. Die Teilnehmerzahlen haben sich stets

weiterentwickelt, und in diesem Jahr konnten wir bereits mit 41 Kinder trainieren. Regelmässig nahmen über 30 Kinder teil! Bis vor das letzte Training erreichten uns Anfragen von Interessierten! Ob da wohl auch noch Dario Co-

KNECHT AG NATURNAHE

frei print
gestalten & drucken

Frei Print AG

Schulstrasse 25, Postfach 4246, 3604 Thun
Tel. +41 33 334 58 58, Fax +41 33 334 58 59
info@freiprint.ch, www.freiprint.ch



bühler **Auto- & Bootssattlerei**
Thun Fahrzeug-Glaserei

Gemmistrasse 5 3604 Thun

033 336 13 78

Fabrikstrasse 21 3800 Interlaken

033 822 85 15

info@autosattlerei-fb.ch



GÄRTEN 3615 HEIMENSCHWAND



Alles für das VELO

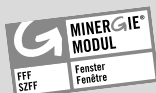
Peter u. Susanne Dreier
Unterdorfstrasse 25, 3612 Steffisburg
Telefon 033 437 95 35

- Mountain Bikes
- Rennvelos
- Flyer Elektrovelos
- City - Bikes
- Kindervelos
- Velobekleidung
- Reparaturen

WHEELER
WORLDWIDE

Eiger Isolar. Meister im Energiesparen.

(TopTest, Januar 2009: www.topten.ch)



**wenger
fenster**

Blumenstein · Wimmis
Telefon 033 359 82 82 · www.wenger-fenster.ch

lognas Goldmedaille von Vancouver eine Rolle spielte?

Die Saison des Junior Cross-Country begann eigentlich bereits im August. Da trafen wir uns zu einem Sommer-Event in Kandersteg. Eine schlechte Wetterprognose veranlasste uns, die Schlechtwettervariante durchzuführen. Wir verzichteten auf das Rodeln und trafen uns erst am Mittag. Was uns für Wetter erwartete? Sonnenschein.... So genossen wir die Pizza im Hotel DesAlpes auf der Terrasse und konnten interessante Gespräche führen.

Auf Beginn der Saison erhielt das Nachwuchsprojekt einen neuen Namen: Junior Cross-Country. Ein Logo wurde kreiert und dieses zierte nun auch den schönen Trainingsanzug der Kinder. Es ist echt toll, mit so vielen „blauen“ Kindern unterwegs zu sein! Und die restlichen Farbtupfer führen zu einer wunderschönen Gruppe!

Bei den Trainings wurden die Jugendlichen jeweils in eine von 4 oder 5 Stärkegruppen eingeteilt. So konnten alle in der ihr am besten passenden Gruppe trainieren.

Der NordicDay in Kandersteg bildete auch in diesem Jahr das grosse Highlight für die Kinder. Mit 51 Teilnehmern war unser Team „Swiss Team“ das grösste! In den Farben rot und weiss gekleidet, gewannen wir in der Kostümierungswertung den 5. Preis. Beim Total der gelaufenen Runden landete unser Team auf dem ausgezeichneten 4. Rang. Mit so vielen Kindern im Team wahrlich eine tolle Leistung. Wir ergänzten unser Team mit Eltern, Leitern und Klubmitgliedern. Wobei die Klubmitglieder leider noch einen viel zu kleinen

Anteil beanspruchen! Es wäre schön, wenn sich im kommenden Winter noch mehr NSK-ler für unser Team entscheiden könnten.

Auch an die NordicGames in Savognin führen wir mit einem grösseren Team als im vergangenen Jahr. Bereits 11 Kinder nahmen die Herausforderung des Nationalen Vergleichs an. Der Wettkampf fand erst nach Redaktionsschluss statt, aus diesem Grund werden die Resultate auf unserer Homepage veröffentlicht.

Ebenfalls nach dem Redaktionsschluss trafen wir uns mit interessierten und motivierten Leitern. Es ging darum, das gesamte Projekt einmal allen vorzustellen und die Zukunftsaussichten zu präsentieren. Um den Ansturm der Kinder auch „verarbeiten“ zu können, benötigen wir natürlich auch immer mehr Leiter. Wer sich angesprochen fühlt und gerne das Projekt Junior Cross-Country als Leiter oder Hilfsleiter mittragen will, soll sich umgehend bei uns melden! Je mehr Leiter zur Verfügung stehen, desto kleiner ist der Aufwand für die Einzelnen.

Wir freuen uns bereits jetzt auf das kommende Sommertraining, als Vorbereitung auf die Langlauf-Saison 2010/2011. Im Sommer werden die Teilnehmerzahlen nicht so hoch sein wie im Winter, da lokale Trainingsangebote mit einer kürzeren Anreise diesbezüglich attraktiver sind. Es macht wohl keinen Sinn, wenn Kinder aus Kandersteg an einem Lauftraining in Thun teilnehmen. Wir freuen uns aber über Alle, die beim Sommertraining mitmachen werden.

Wichtige Daten zum Junior Cross-Country:

- Mo., 26.04.10: Start Sommertraining
- Sa., 11.12.10: Start Wintertraining

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bedanken bei allen TeilnehmerInnen, LeiterInnen, Eltern und Regula Däppen, als J+S-Coach unseres Vereins. Die Zusammenarbeit mit allen

involvierten Personen hat super geklappt und stets Spass gemacht!

Verantwortlicher Nachwuchs
Felix Tschumi

. . . Chef Breitensport

Geländelauf

So es war wieder einmal soweit im Thuner Schorenwald treffen sich 7 NSKler zum diesjährigen Geländelauf. Mit Däppen Michu und unserem Presi waren zwei starke Läufer am Start, bei den Damen war mit Tschumi Carina die jüngste unter dem kleinen Teilnehmerfeld auch mit dabei !!

Ich DANKE allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihr mitmachen, BRAVO!!!

Schwimmen

Wie bis anhin konnten wir das Schwimmen erneut im reservierte 50 m Schwimmbecken im Thuner Strämu durchführen. Bei gutem Wetter, Badewetter wohlverstanden, schnallten 11 NSKler die Badehosen an. Vorn wurde zum Teil hart um die Führung gekämpft, und in den hinteren Regionen ging das ganze ein wenig ruhiger vor sich. Gewonnen wurde das Rennen bei den Herren von Christoph Thierstein und bei den Damen von Esther Tschumi !

Bikerennen

Beim Bikerennen fanden 17 TeilnehmerInnen den Weg auf die Thuner Allmend. Punkt 18.45 Uhr gab ich den

Startschuss und schon kurze Zeit später setzte sich ein Spitzenquartett ab das bis in die letzte Runde bestehend blieb. Ehe sich wieder einmal unser Superbiker Hansjürg Gerber durchsetzte! BRAVO!

Minigolf

Das diesjährige Minigolf in Heimberg ging Punkt 18.45 Uhr los.

Ich hatte wieder einmal ein Duell mit meinem Brueder Bide, der es aber für sich entscheiden konnte. Ich finde es immer wieder spannend weil es nicht unbedingt ein typischer Langläufer ist der den Anlass gewinnt !

In eigener Sache

Es ist so, dass ich nach 15 Jahren Vorstand den Austritt gegeben habe!

Ich glaube das es einmal an der Zeit war, das ein frischer Wind über den Vorstand fegt, und ich ihn all den Jahren sehr schöne Momente erleben durfte, sei es beim Sommercup oder bei Biketour usw.

Ich Danke allen die mich immer wunderbar unterstützt haben.

Chef Breitensport
Thomas Brügger

Events

Junior Cross-Country 2010

Das Sommertraining beginnt am 26. April 2010. Wir treffen uns jeweils am Montag um 18:30 Uhr beim Schiessplatz Guntelsey. Von dort aus sind sämtliche Trainingsmittel einsetzbar. Wir werden Lauf-, Inline- und Rollskitrainings durchführen. Das Training findet bis zu den Herbstferien statt, ausgenommen während der Schulferien. Wir möchten die Kinder auch für den Thuner Stadtlauf und das Quer durch Thierachern animieren, so dass wir auch während der Sommersaison stets im Kontakt bleiben.

Für den August planen wir einen grösseren Event für den ganzen Klub. Nähere Infos folgen zu einem späteren Zeitpunkt.

Das Wintertraining starten wir am Samstag, 11. Dezember 2010 erneut in Kandersteg. Mit dem Klubrennen, dem NordicDay, den NordicGames und den Cross-Country Events wollen wir den TeilnehmerInnen auch nebst dem Training Gelegenheit bieten, ihre Leistung messen zu können.

Wer kennt Jugendliche, die gerne den Langlaufsport ausüben würden? Informiert sie doch über unser Angebot oder leitet sie an uns weiter. Besten Dank.

Junior Cross-Country
Esther und Felix Tschumi

Gerbers Trainings Studio



Wie wäre es einmal mit einem **gezielten Kraftaufbautraining**, mit ein paar Lockerungs-übungen nach einem harten Training auf der **FitVibe**, dem **Vibrationstrainingsgerät**, einer **Sport-** oder **Entspannungs-Massage**, einem **Kaffee** oder **Sportgetränk** an der Bar?!

Inserat gilt als Gutschein für ein Probetraining

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 09:00-13:00 Uhr / 17:00-21:00 Uhr

Samstag: 09:00-12:00 Uhr

Kommt vorbei und überzeugt Euch! Ich freue mich auf jeden Besuch!!

Bis bald im GTS!! Ueli Gerber

Mühleweg 9, 3612 Steffisburg

Tel. 033 438 70 04, info@gerbertrainingsstudio.ch

Report

Nordic Day

Am 6. Februar 2010 fand in Kandersteg der Nordic Day statt. Wir trafen uns, alle als „Schweizer“ verkleidet, um 11.00 Uhr im Restaurant Des Alpes. Dort konnte man sich Schweizerkreuze auf die Backen schminken lassen und die Startnummern holen. Um 12.30 Uhr brachen dann alle der insgesamt 51 Gruppenmitglieder des Swiss Teams zu verschiedenen Fototerminen auf. Danach spielten wir Kinder lustige Spiele im Schnee während sich die Erwachsenen mit anderem die Zeit vertrieben. 1 1/2 Stunden später mussten wir uns als 20. Gruppe vor dem Publikum und der Jury präsentieren und uns anschliessend für den Start bereit machen. Wenig später fiel der Startschuss. Die Sonne strahlte, der Schnee war schwer und vor uns lag eine 3,333km lange Runde. Überall standen Leute und klatschten. Insgesamt starteten am Nordic Day 550 Personen. Die ersten Kilometer blieb das Feld dicht

beisammen. Ringsum fuhren Simpsons, Nespresso-Kapseln, Schneeflocken und viele andere Wesen. Doch schon bei der zweiten Runde zog sich das Feld auseinander. Unterwegs hatte man auch immer die Gelegenheit etwas Beliebiges zu trinken. Nach 45 Minuten ertönte ein lauter Gong, das Zeichen, dass man nur noch die Runde fertig machen durfte. Wir besammelten uns am Loipenrand, wo es für jeden einen Schluck Tee bereit hatte. Später schauten wir uns die Rangverkündigung an und hofften alle auf einen guten Rang. Und der kam schliesslich: wir wurden 4. bei der Gesamtanzahl Runden, 5. bei der Kostümierung und gewannen einen Preis. Mit 51 Teilnehmern waren wir das grösste Team am Start. Der gemütliche Ausklang fand wieder im Restaurant Des Alpes statt.

Samira Zurbrügg, Reichenbach

Swiss JULALA 2009

Wie bereits im letzten Jahr nahm ich am Swiss-Jugendlanglauflager (JULALA) teil. In Begleitung meines Bruders, Cedric, erwartete ich gespannt den Start des fünftägigen Camps auf dem Glaubenberg (OW). Erst bezogen wir unsere Zimmer, dann lauschten wir zusammen mit den anderen 218 Jugendlichen der Begrüssung durch die Lagerleitung.

Das Programm dieser Tage war sehr abwechslungsreich und bereitete uns grossen Spass. In den verschiedenen Stärkegruppen eingeteilt, trainierten wir nicht nur den Langlauf. Wir durften Biathlon, Skisprung und „Freestyle-Langlaufskis“ ausprobieren.

Das unterhaltsame Abendprogramm durfte natürlich auch nicht fehlen. Das

Wettturbauen, der Casinoabend, der Filmabend und die Disco liessen uns viele neue Freundschaften schliessen.

Wie jedes Jahr war auch in diesem Lager die Lagerolympiade geplant. Da uns aber der Regen einen Strich durch die Rechnung machte, fand die Olympiade in den Lagerräumen ohne Skis statt. Der Regen hielt jedoch zum Glück nicht lange und so hatten wir die meiste Zeit genügend Schnee. Nun freue ich mich schon aufs JULALA 2010 und hoffe,

dass möglichst viele Jugendliche aus unserem Klub meinen Bruder und mich begleiten werden. Es ist für mich immer wieder ein einmaliges Erlebnis und ich kann es nur weiter empfehlen. Zum Schluss möchte ich noch dem Klub zur Abnahme der Lagerkosten danken!

Fotos und Eindrücke unter: www.swiss-julala.ch

Selina Mühlemann

Helvetia Nordic Games 2010

Am Samstag 20.03.10 besammelten wir uns beim Bahnhof Spiez. Gemeinsam fuhren wir Richtung Savognin. Bei der Autobahnraststätte Glarnerland machten wir eine kurze Pause. Nach dem Mittag erreichten wir Savognin, wo noch die letzten zwei Personen (von insgesamt zehn) zu uns stiessen. Danach bezogen wir die Unterkunft in der Zivilschutzanlage. In der gleichen Unterkunft waren die Zweisimmer und Kandersteger untergebracht. Am Nachmittag machten wir bei den Animationsspielen mit. Es gab viele Möglichkeiten z.B. Skispringen, Skicross, Hindernislauf, Parallelschlalom und vieles mehr. Es hat grossen Spass gemacht. Später folgte dann die Streckenbesichtigung für den Wettkampf vom Sonntag. Zurück in Savognin gab es das Nachtessen. Die Äplermakronen schmeckten uns allen super gut.

Anschliessend folgte dann die Disco. Der Abend war mega cool. Kurz vor 22:00 Uhr gingen wir dann schlafen.

Um 06:30 Uhr war Tagwache und nach einem guten Frühstück waren wir auf den Tag eingestimmt. Mit dem Auto

fuhren wir nach Rona zum Wettkampfgelände. Je nach Alter wurden verschiedene Distanzen gelaufen, aber alle in der klassischen Technik. Mit mehr oder weniger Glück absolvierten alle ihren Lauf. Danach fuhren wir wieder nach Savognin herunter. Dort gab es dann Mittagessen: Lasagne, super! Nach der Rangverkündigung bekamen alle noch einen Preis. Anschliessend folgte auch schon wieder die Heimreise. Unterwegs stärkten wir uns noch im Mc Donalds.

Sehr müde aber auch glücklich und um ein tolles Erlebnis reicher, erreichten wir am Abend Spiez.

Vielen Dank an alle die uns dieses Wochenende ermöglicht haben !!!!!!!!

Es waren dabei: Wittwer Björn, Mühlemann Selina, Tschumi Carina, Mühlematter Bente, Wenger Joël, Zurbrügg Samira, Müller Severin und Nicola, Nyfeler Siri, Kappeler Livia und Sven.

Team-Leiter: Felix und Esther Tschumi, Fredi Müller, Ueli und Anita Brügger und Paul Mühlematter

Sven und Livia Kappeler



Resultate:

Knaben U9 (1,7 Km):
9. Björn Wittwer, 9'32"

Mädchen U10 (1.7 Km):
11. Bente Mühlematter, 9'09"

Mädchen U11 (2.3 Km):
23. Siri Nyfeler, 15'26"

Knaben U11 (2.3 Km):
22. Severin Müller, 12'46"

Mädchen U12 (2.3 Km):
30. Carina Tschumi, 12'05"
33. Samira Zurbrügg, 13'03"
36. Livia Kappeler, 15'56"

Knaben U12 (2.3 Km):
21. Nicolas Müller, 11'47"

Knaben U13 (4 Km):
24. Sven Kappeler, 23'42"
25. Joël Wenger, 27'25"

Masters WM Falun 2010

Ausgerechnet an meinem Geburtstag machte ich mich mit 40 kg Gepäck auf den Weg Richtung Europas Kühlschrank, die Elite der Skatersenioren das Fürchten zu lehren.

Am Flughafen der Skination Schweiz wurde mir bald einmal klar, dass ein Skisack nicht unbedingt zum üblichen Fluggepäck gehört: Von Schalter zu Schalter, Übergewicht (wegen Skibock



VOLVO



NEW VOLVO XC60

**Volvo XC 60:
Vollbremsung ohne zu Bremsen!**

Exklusive Sicherheit: Bis 30 km/h **bremst der Volvo XC60 automatisch**. Überzeugen und testen: An der Autovision können Sie die Vollbremsung ohne zu Bremsen gleich selbst ausprobieren.



VOLVO



BOHNY + ENGELOCH AG
VOLVO THUN

Bohny + Engeloch AG Thun

Offizielle Volvo-Vertretung
Bernstrasse 160
3613 Steffisburg

Telefon 033 225 04 64
info@bohny-engeloch.ch
www.bohny-engeloch.ch

von Urs!), zusätzliche Gebühren, etc.....erste Schweissausbrüche!

Endlich in der Luft, dachte ich zuerst, im falschen Flug zu sitzen (Ryanair statt SAS): Nichts zu beissen, nichts zu trinken, es sei denn, du zückst die Kreditkarte! Die pfeifen wohl aus dem letzten Loch, hoffentlich haben die genügend Most im Tank....!

Erste Erkenntnis bei der Landung in Stockholm: In Skandinavien ist es tatsächlich steif und starr, der Himmel grau verhangen, -10 Grad. Die Busfahrt im Schneetreiben nach Falun eher langweilig, links und rechts der Autobahn entlang verschneite Wälder, ab und zu ein paar Häuschen sowie Lichtungen, die sich im Sommer vermutlich in idyllische Pfützen verwandeln. Falun, Schneefall, -15 Grad, mentale Arbeit war gefragt!

Wenigstens war's im Hotel schön warm, die freundlichen Blondinen beim Empfang erwärmten zusätzlich und im Foyer gab es jede Menge Tee, Kaffee oder Mineral, Früchte und Süssigkeiten à Discretion, alles gratis. (Entschädigung für den Billigflug..!)

Im gleichen Hotel hausten noch die Deutschen, Italiener und Österreicher sowie einige Nordländer. Bei den allabendlichen Übertragungen aus Vancouver durften wir uns meistens mit geschwellter Brust unter unsere nördlichen und östlichen Nachbarn mischen! Colonia, Ammann, Cuhe, Janka und Schmid sei dank!

Im Ganzen waren ca. 1200 Wettkämpfer in Falun versammelt.

Nach der Streckenbesichtigung der 15km Runde war noch mehr mentale Arbeit gefragt: Im scheinbar flachen Falun gab es rund um die Sprungschanzen ein dem Gurten ähnliches Gelände,

wo es auf den ersten 8-9km nur in eine Richtung ging, aufwärts! (gemäss Garmin-GPS 380-400m). Glücklicherweise wurde der berüchtigte „Mörderbakken“ den alten Mannen nicht zugemutet. Wir liessen es uns jedoch nicht nehmen, am Samstag vor der Heimreise diesen Teil der Weltcupstrecke auch noch zu „erleben“. So etwas habe ich noch nie gesehen! Im Vergleich dazu nimmt sich die Loipe via Schanze in Kandersteg geradezu als „Hügel“ aus!

3 Verschnaufpausen waren nötig, bis ich oben war! Etwas neidisch schaute ich den „Klassikern“ zu, die locker in den gängigen Spuren gleiten konnten. Die klassischen Dinger hätte man auch noch einpacken sollen!!

Am Sonntag gings mit dem 15km Rennen endlich los. -16 Grad, steifer Wind (so was wie die Bise), Schneetreiben und stumpfe Verhältnisse, alles Zustände, wie ich sie nicht wirklich liebe...! Das Einlaufen erfolgte hauptsächlich an der Wärme im nahegelegenen Sportzentrum, 5 Minuten vor dem Start im Spurt zur Skimarkierung, Ski anschnallen und ab die Post, dank meinen FIS Punkten hatte ich einen reservierten Startplatz in der 2. Reihe. Insgesamt waren in meiner Kategorie M8 ca. 40 Skater aus 11 verschiedenen Nationen am Start.

Nach dem üblichen Startgerangel konnte ich mich in der 5. Position einreihen und war, noch recht locker, gespannt darauf, wie sich die 4 vor mir verhalten würden. Denen schien die Kälte jedoch nichts auszumachen, währendem ich immer kältere Finger und steifere Oberschenkelmuskeln bekam. Trotz meiner recht schnellen Skis musste ich die 4 nach etwa 5km in der 4. oder 5. steilen Rampe leicht ernüchert ziehen lassen und verlor vorübergehend gleich noch 3 Plätze dazu. Dank meiner schon fast

Für km 5.



Für km 10.



Fürs Ziel.



**Coop unterstützt Sportanlässe in der ganzen Schweiz.
Und wünscht Ihnen spannende Unterhaltung.**

coop
Für mich und dich.

legendären Endphase konnte ich mir noch den 5. Platz sichern. Das entsprach nicht ganz meinen Erwartungen, aber immerhin....!

Ein Blick auf die Startlisten des 10km und 30km Rennens genügte, um meine Zielsetzungen der Realität anzupassen: Die gleichen 4 Läufer am Start! Ein Franzose, ein Italiener (schon wieder! Presti lässt grüssen), ein Finne und ein Amerikaner. Ihre Überlegenheit musste ich neidlos anerkennen.

Das erlaubt mir, den Verlauf der 2 nächsten Rennen zusammenzufassen: Startverschiebungen wegen grosser Kälte, identische Entwicklung wie im 15km Rennen, 2x 5. Rang.

Als Belohnung durfte ich am Mittwoch mit der M6 - Staffel als Schlussläufer mittun, notabene zusammen mit einem ehemaligen Skisprung-Olympia-Medaillengewinner (Walter Steiner, der in Falun lebt)! Das motivierte zusätzlich, gefühlsmässig war das mein bestes Rennen! Dazu der schönste Tag der Woche, wolkenlos, aber saukalt...

A propos Loipen: Der Spurdienst war bei unseren Rennen vorsichtig ausgedrückt nicht immer optimal. Diejenigen, die das Weltcupfinale an gleicher Stätte am TV mitverfolgt haben, konnten unschwer feststellen, dass selbst für die Weltcup-cracks nicht alles unternommen wurde, um einigermaßen zumutbare Bedingungen zu schaffen! Eigentlich erstaunlich für einen WM und Weltcup erprobten Ort!

Insgesamt war es trotz der kritischen Witterung ein intensives und eindrückli-

ches Erlebnis. Ich weiss nun auch, wie es sich auf einer Weltcupstrecke anfühlt...!

Leider verhinderte diese Affenkälte eine angemessene Atmosphäre im grosszügig angelegten LL Stadion, da Jedermann/frau ohne Funktion irgendwo in der Wärme verschwand.

Auch verspürte niemand von uns Lust, rund um Falun irgendetwas zu besichtigen, obwohl Falun dank der Kupferminen zum Weltnaturerbe gehört. Stattdessen beschäftigten wir uns in den überfüllten und vom Wachsergeruch geschwängerten Wachsräumen des Hotels. Die trotz der grossen Kälte ungewöhnlich hohe Luftfeuchtigkeit sowie der feinkörnige „Puderschnee“ erforderte auch ungewohnte Wachsmischungen, die heiss diskutiert und auch getestet werden mussten.

Am Sonntag, dem Tag des Gommerlaufes, machten wir uns (endlich) wieder auf den Heimweg, Richtung Frühling.

Auch da gab es wegen unseren Skisäcken am Flughafen „Lämpe“, in Stockholm scheint man solche Gepäckstücke nicht zu kennen....! Im Flug wie gehabt gab's wieder nichts zu beissen, mein Sandwich war vom Hotel..!

Rückblickend schaue ich vorwärts, die nächsten Ziele anzupacken! Trotz Inline im Sommer bleibe ich im Herzen ein Skilangläufer, auch ohne Plämpu.....! Die nächste WM kommt bestimmt...!

Paul G. aus G.

P.P.
3627 Heimberg

Adressberichtigungen nach
A1, Nr. 552 melden.

what's on...

Weitere aktuelle Infos findest du im Internet auf www.nskthun.ch

Agenda

Fr. 07. Mai 2010

Mo. 26. April 2010:

Ende Juni

Sa. 11. Dezember 2010

HV 2010: **Restaurant Bären Thierachern**

Start Junior Cross Country Sommertraining

Erscheinungsdatum Informat (nach neuen Daten)

Start Junior Cross Country Wintertraining

Informat Juni erscheint am 28. Juni 2010
Redaktionsschluss: Montag, 14. Juni 2010