



Nordischer Skiklub Thun

# inFORMAT

April 2019



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

## Mitgliedermutationen

### Eintritte

- Felder René, Steffisburg
- Müller Dominic, Thun
- Grünig Alfred, Burgistein
- Gyseler Thomas, Gerber Sportpreise Frutigen
- Krebs Danielle, Wohlen
- Krebs Philippe, Wohlen

### Austritte

- Seiler Eva, Spiez
- Seiler Markus, Spiez
- Bär Ivo, Boll
- Mühlematter Paul, Ringgenberg
- Ryter Samuel, sel., Thun

## Aufruf an alle Mitglieder, Gönner und Freunde des NSK

Unsere Sponsoren/Inserenten unterstützen den NSK alljährlich mit Ihren Inseraten im INFORMAT!

Verständlicherweise möchten sie neben der Sympathiebezeugung auch gerne eine gewisse Resonanz ihrer Inserate erfahren!

Es wäre deshalb erfreulich und dem Klub dienlich, wenn Ihr Alle unsere Inserenten gelegentlich bei Euren Einkäufen berücksichtigen könntet und Euch dabei als NSK'ler bekennen würdet!

## Aus dem Vorstand

### **Statutenänderung:**

Der Vorstand hat beschlossen, der HV folgende Statutenänderung vorzuschlagen:

*Die Mitglieder der JO werden mit ihrem Beitritt zu dieser Organisation gleichzeitig Klubmitglieder, allerdings weiterhin ohne Stimmrecht. Damit soll die Verbundenheit mit dem Klub gestärkt und der Auftritt gegen ausen, insbesondere an den Rennen (Ranglisten!) besser sichtbar werden. Als weitere Änderung wird von Swissski der Passus betr. Freimitglieder übernommen: Swissski ernennt seit 1.5.2017 keine Freimitglieder mehr. Mitglieder, die seit 40 Jahren Swissski angehören, erhalten ein Goldabzeichen, bleiben aber beitragspflichtig.*

Ein Vergleich der bisherigen mit den neuen Statuten ist auf der Homepage des NSK einsehbar.

## Aus der Redaktion

Wie die aufmerksamen LeserInnen sicher alle bemerkt haben, hat sich das INFORMAT etwas verändert. Seit der letzten Ausgabe im Oktober ist die Redaktion neu bei mir (Edi Spring) angesiedelt. Ich habe ein paar Änderungen am Layout vorgenommen, die Orientierung und Lesbarkeit verbessern sollten. Ich freue mich mit dieser Aufgabe den Klub auch abseits der Loipe unterstützen zu dürfen.

Euer Feedback und Eure Beiträge sind immer willkommen und können über [informat@nskthun.ch](mailto:informat@nskthun.ch) abgegeben werden.

*Edi Spring*



# Central Apotheke

persönlich, freundlich  
kompetent

Apotheke und Sanitätsartikel,  
Bälliz 34, 3600 Thun, 033 223 27 33  
[www.centralapotheke-thun.ch](http://www.centralapotheke-thun.ch),  
[mail@centralapotheke-thun.ch](mailto:mail@centralapotheke-thun.ch)

## TWITTER ODER VOGELGEZWITSCHER?

Individuelle Bedürfnisse, persönliche Lösungen.



Ihre Bank seit 1826.

Für Generationen.  
033 227 31 00  
[termin@aekbank.ch](mailto:termin@aekbank.ch)

**Aus Erfahrung**  
[www.aekbank.ch](http://www.aekbank.ch)

**AEK**  
BANK 1826

---

**IMPRESSUM**

---

Herausgeber Nordischer Skiklub Thun  
Ausgabe April 2019  
Erscheinungsweise zweimal jährlich (Oktober, April)  
Auflage 310 Exemplare  
Druck Frei Print AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

---

Präsident vakant, praesident@nskthun.ch

Administration Hansjürg Gerber  
Ulmenweg 15, 3604 Thun  
033 / 335 54 30, finanzen@nskthun.ch

Redaktion Edi Spring  
Alpenstrasse 42, 3126 Kaufdorf  
079 752 76 45, informat@nskthun.ch

Nächste Ausgabe Montag, 21. Oktober 2019  
Redaktionsschluss Montag, 07. Oktober 2019

---

Titelbild Die kleine „Alpe Cermis“ an den Nordic Games  
2019 in Campra bleibt sicher allen in Erinnerung.

---

---

SPONSOREN

---

## Sponsoren

Wir bedanken uns herzlich bei den folgenden Sponsoren für das entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung während der kommenden Saison:

### JO-Gold-Member

- Baumpflege Dietrich, Därlichen, [www.baumpflege-dietrich.ch](http://www.baumpflege-dietrich.ch)
- Self-Fitness, Thun, [www.self-fitness.ch](http://www.self-fitness.ch)

### JO-Silber-Member

- AEK BANK 1826, Thun, [www.aekbank.ch](http://www.aekbank.ch)
- ergo-sport, Thun, [www.ergo-sport.ch](http://www.ergo-sport.ch)
- Flurakus, [www.flurakus.ch](http://www.flurakus.ch)
- Zellweger Architekten, Thun, [www.za-ag.ch](http://www.za-ag.ch)



---

## JAHRESBERICHTE

---

### Jahresbericht Sportchef

Beginnen muss ich den Jahresrückblick mit etwas Bedauern: Seit der Hauptversammlung vom 08. Juni 2018 ist die Funktion des Präsidenten unseres Klubs vakant. Leider fand sich für Bernhard Senn keinen Nachfolger, so dass erstmals seit Gründung des Klubs im Jahr 1973 das Präsidentenamt unbesetzt ist. Glücklicherweise blieb der restliche Vorstand für das Klubjahr 2018/19 beisammen, so dass die Aufgaben des Präsidenten ad interim intern aufgeteilt werden konnten. Trotzdem ist der Vorstand nach wie vor auf der Suche nach neuen Mitgliedern. Dabei wird nicht in erster Linie ein neuer Präsident gesucht, sondern ein Vorstandsmitglied, welches Aufgaben übernehmen würde, damit ein bestehendes Mitglied das Präsidentenamt ausüben könnte. Aus den erwähnten Gründen fällt mein Jahresbericht in diesem Jahr thematisch auch umfangreicher aus und beschränkt sich nicht einzig auf das sportliche Geschehen.

Positiv ist, dass der Klub nach wie vor finanziell gesund ist und vor allem im Winter mit einem vollen Programm aufwarten kann. Hier konnten insbesondere im Bereich der Jugendorganisation (JO) wichtige neue organisatorische Strukturen geschaffen werden. So gibt's nun sowohl für die Schneetrainings wie auch für die Wettkämpfe je ein zuständiges Team bestehend aus Monika Plüss / Roger Rieder und Simone Kiener / Janine Messerli. Euch ein riesiges MERCI für euer Engagement. Zudem sollen die JO-ler mit der anstehenden Statutenänderung endlich auch formell in den Klub aufgenommen werden. Näheres dazu in diesem Heft und auf der Webseite. Eher im Hintergrund laufen die Arbeiten zur Migration der Mitgliederverwaltung und der Buchhaltung. Diese werden auf die Plattform übernommen, wo bereits die Webseite seit längerem läuft, was für die administrativen Arbeiten einen deutlichen Effizienzgewinn verspricht. Fast nebenbei übernahm im zu Ende gehenden Klubjahr Edi Spring die Redaktion des Informat. Bereits im Herbst lieferte er seine erste Ausgabe zu euch in die Stube. Auch dafür ein DANKE!

Trotz einigen organisatorischen und verwaltungstechnischen Tätigkeiten dominierten noch die sportlichen Aktivitäten. So soll es ja auch sein! Bekanntlich konzentrieren sich diese hauptsächlich auf den Winter, insbesondere was das Angebot für die Erwachsenen anbelangt. Abgeschlossen wurde die Wintersaisonvorbereitung mit dem Camp in Andermatt. Zwar hätte die Offizierskaserne mit 2er- und 3er-Zimmer noch Platz für mehr Teilnehmer gehabt, wer jedoch anwesend war, profitierte nach einem nassen Donnerstag von drei restlichen sonnendominierten Sporttagen. Mit dem Nordic Weekend und den Kunstschnelooipen in Oberwald / Ulrichen startete die Langlaufsaison plangemäss. An der erstmalig durchgeführten Börse zu Beginn des Hallentrainings wurde eine neue Möglichkeit geschaffen, nicht mehr benötigte Ausrüstung an einen suchenden Nachfolgebekannt zu übergeben. Sicherlich ein zweckdienlicher Anlass, den wir weiterentwickeln wollen.

Im Team war ich erstmals nicht nur Teilnehmer, sondern auch Mitorganisator des Klubrennens vom 2. Januar, welches zwar auf einer künstlich präparierten Loipe, jedoch mit fortlaufender Renndauer unter immer stärker werdendem Schneefall erfolgreich durchgeführt werden konnte. Auch die abendliche Rennserie der Cross-Country-Events konnte der NSK in Co-Organisation mit dem SC Kandersteg plangemäss ausrichten. Ein MERCI geht an die Helfer und im besonderen Masse an OK Präsident Markus Jenni.

Unter der Woche waren das Krafttraining in der Progyratte und das Circuittraining in der Schönauhalle Fixpunkte. Leider nicht immer in gleich guter Besetzung. Hier wünschte ich mir wieder mehr Konstanz bei den Teilnehmenden. Auf den Loipen wurde bspw. im Rahmen der Raiffeisen Trophy (BOSV-Cup) regional, an den Volksläufen im Goms, dem Jura oder im Engadin oder den Helvetia Nordic Trophy national und bei den Masters Weltmeisterschaften in Beitostølen oder dem Vasalauf international um Zeiten, Ränge, Punkte und / oder Medaillen gekämpft.

Hier die erfolgreichsten Einsätze:

An der regionalen Rennserie „Raiffeisen Trophy“ (BOSV-Cup) stand das Gros unserer JO- und Erwachsenen Rennläufer im Einsatz. So resultierte für den Klub mit 100 Punkten der gute 3. Rang in der Klubwertung, mit lediglich 3, respektive 11 Punkten Rückstand auf den SC Kandersteg und den SC Zweisimmen. Durch regelmässige Starts sicherten sich folgende Läufer einen Gesamtrang in den ersten 10 Positionen: 5. Dario Schuppisser, 8. Nils Kasper (beide U10), 1. Elin Kiener, 4. Elea Rieder, 6. Gil Messerli, 7. Felix Kienle, 10. Til Kasper (alle U12), 10. Alice Messerli, 4. Yanick Schuppisser (beide U14), 6. Lisa Kienle, 8. Linus Niederhauser, 9. Joel Messerli (alle U16), 1. Carla Wohler, 2. Gianna Wohler (beide Juniorinnen), 2. Simone Kiener, 2. Marianne Wittwer, 4. Janine Messerli, 4. Seraina Mischol (alle Damen), 2. Daniel Wittwer, 9. Peter Kiener (beide Masters).

Im Rahmen der nationalen JO-Rennserie „Helvetia Nordic Trophy“ rangiert der Klub in der Gesamtwertung national auf dem 20. Platz mit total 52 Startenden. Erfolgreichste Läuferin des NSK Thun war Elin Kiener (U12) mit den Rängen 5. (Jaunpass), 2. Sparenmoos, 6. und 9. (Campra). Weiter schafften es auch Dario Schuppisser (U10, Rang 10, Sparenmoos), Chiara Niederhauser (U10, Rang 10, Campra) und Elea Rieder (U11, Rang 7, Campra) in die Top 10.

Schlussendlich noch zum Masters World Cup im norwegischen Beitostølen: Hier holte sich Paul Graber über 15 km Skating mit dem 3. Rang einen weiteren Plämpu.

Herzliche Gratulation den aufgeführten Top10-Läufern, aber auch allen andern, die in der vergangenen Saison mit Startnummern unterwegs waren.

*Sportchef Lukas Bähler*

**Freude wächst,  
wenn man sie teilt.**

Im besten  
Mobilfunknetz  
der Schweiz.



**swisscom**



**DAS BESTE  
NETZ  
DER SCHWEIZ**

## Jahresbericht JO

Der Winter 2018/19 begann so ähnlich wie die letzten Jahre, mit dem Warten auf den grossen Schnee. Das erste «richtige» JO- Samstagstraining konnte erst am 29. Dezember 2018 in Kandersteg durchgeführt werden. So ging es anfangs Dezember sozusagen immer noch mit dem Herbsttrainings weiter und es stand Rollski auf der Panzerpiste oder Fusslauf in Steffisburg auf dem Winterprogramm. Eine Ausnahme bildete das Schneetraining am 15. Dezember 2018 in Adelboden. So richtig los ging es erst im neuen Jahr und alle weiteren Trainings in Kandersteg konnten wie geplant durchgeführt werden. Die Kinder waren motiviert und nahmen regelmässig am Samstagstraining teil.

Während den Sportferien sind jedoch viele Familien im Winterurlaub und somit verständlicherweise nicht bei uns im Training mit dabei. Dem Verkehr versuchten wir in dieser Zeit wiederum auszuweichen und boten die Trainings in Aeschiried an, trotzdem konnte dort eines der Trainings mangels Teilnehmer und Leiter nicht stattfinden.

Eine Änderung, welche vor allem die Eltern wahrgenommen haben, war, dass sie die Infos zum Training neu von Monika Plüss erhalten haben. Nachdem ich letzten Winter sehr ausgelaugt war und nach Unterstützung im Klub Ausschau gehalten habe, war ich sehr froh um die Unterstützung von Monika und Roger Rieder für die Detailplanung der Samstagstrainings. Merci an Monika und Roger. Es war nicht ein ganz einfacher Start für die beiden. Leider ging beim mir im Herbst ein wenig vergessen, die bestehenden Leiter rechtzeitig wieder anzufragen, so dass wir anfangs Wintersaison einen Leiterengpass hatten. Es ist verständlich, dass sich gerade bei jüngeren Leitern die Lebenssituation ändert und sie uns deshalb nicht mehr zur Verfügung stehen können. Mit den vielen JO- lern sind wir jedoch bei jedem Samstagstraining auf mindestens 5 Leiter angewiesen. Diese Situation hat sich im Laufe des Winters ein wenig entschärft. Trotzdem ist dies sicherlich ein Punkt, welchen wir im Vorstand oder im Leiterteam für nächste Saison frühzeitig angehen müssen.

Ebenfalls eine neue Organisation hatten wir bei den Wettkämpfen. Dort wurden alle Wettkämpfe von Simone Kiener geplant und die Teilnehmer informiert. Dies hat genauso gut geklappt und ein grosses Dankeschön an Simone. Bei der Raiffeisen Trophy haben wir nach wie vor eine kleine aber feine Wettkampfgruppe, welche sich aber bei allen Wettkämpfen gut geschlagen und tolle Ergebnisse herausgelaufen hat. Bei den kleineren Wettkämpfen (Klubrennen oder Cross Country Events Kandersteg) sind jeweils sehr viele JO-ler am Start, es macht den Eindruck, dass sie sich in Kandersteg einfach wohl fühlen ;) Nun gilt es einfach weiterhin daran zu bleiben, und die NSK Mitglieder ebenfalls für die Raiffeisen Trophy zu motivieren.



Eine grössere Änderung hat das Mittwochstraining erfahren. Das Training war bis anhin hauptsächlich ein Training von Schulsport Steffisburg mit der Möglichkeit, dass auch JO-ler vom NSK Thun dort teilnehmen dürfen. Neu wird dieses Angebot auch an den Schulen von Thun angeboten und somit hat sich die Gruppengrösse mehr als verdoppelt! Die Organisation dieser Trainings übernahm wiederum Simone (Schulsport Steffisburg) sowie Janine Messerli (Schulsport Thun). Ich persönlich war nur beim Abschluss im Eriz anwesend und konnte die motivierten Schüler selber erleben. Es ist einfach toll, solch motivierte J&S Leiter zu haben, welche mit grosser Freude diese Trainings leiten. Um so mehr hat es mich gefreut, dass aus zwei dieser «Schulsport-Kinder» nun JO Mitglieder geworden sind. Mehr zum Mittwochstraining findet ihr später im Heft.

Zum Abschluss möchte ich gerne nochmals allen danke sagen, welche in irgendeiner Form dazu beigetragen haben, dass wir diesen Winter so toll durchführen konnten: Sicherlich einerseits den bereits zuvor erwähnten Personen, aber ebenfalls den Eltern, welche zu 99% pünktlich ihre Kinder zu den Trainings gebracht haben. Danke auch den treuen JO-Members und natürlich dem ganzen Leiterteam für ihre Einsätze. Ich freue mich sehr über den Leiterpool, den wir haben. Gerne möchte ich hier noch anmerken, dass der NSK Thun den Leitern für ihre Einsätze eine kleine Entschädigung ausbezahlt, diese jedoch nicht von allen Leitern angenommen wird – dies zu Gunsten der JO NSK Thun. MERCI vielmal!

*Seraina*

**frei** print

gestalten  
drucken  
beschriften



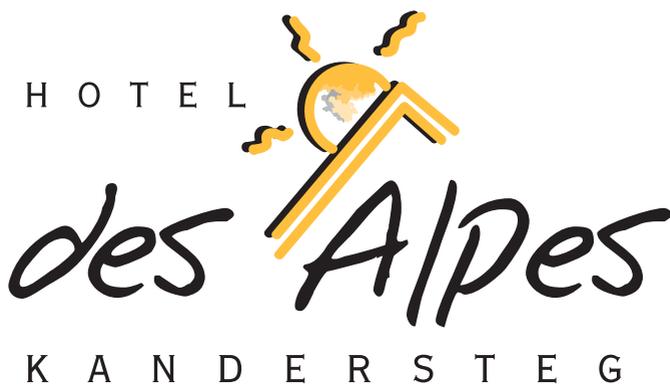
Schulstrasse 25  
3604 Thun  
033 334 58 58  
freiprint.ch

design&print



**GROSSEN SPORT  
KANDERSTEG**

**033 675 00 16**



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

## Einladung zur 46. Hauptversammlung 2019

Datum: Freitag, 14. Juni 2019  
Ort: Restaurant zur Metzgern  
Untere Hauptgasse 2  
3600 Thun  
Zeit: 19.00 Uhr

### Traktanden

1. Protokoll der Hauptversammlung vom 8. Juni 2018
2. Jahresberichte
  - 2.1 Präsident (in Vertretung)
  - 2.2 Sportchef
  - 2.3 JO / J+S
3. Jahresrechnung 2018/2019 & Revisorenbericht
4. Budget 2019/2020
5. Ehrungen
6. Wahlen
  - 6.1 Vorstand
  - 6.2 Rechnungsrevisoren
7. Statutenänderungen
8. Anträge der Mitglieder: Anträge sind bis 31. Mai 2019 an den Sportchef Lukas Bähler einzureichen
9. Verschiedenes

Zum anschliessenden gemeinsamen Spaghettiesen sind alle Anwesenden herzlich eingeladen!

*i.V. des Vorstands, Lukas Bähler*

## Protokoll

der 45. Hauptversammlung vom 8. Juni 2018, 19.00 Uhr,  
im Restaurant zur Metzgern, Thun

**Vorsitz:** Bernhard Senn  
**Anwesend:** 33 Mitglieder (einfaches Mehr: 17)  
**Entschuldigt:** Ueli Schlatter, Beatrice Gerber, Ralph Kienle, Janine Messerli, Roger Rieder, Marianne und Daniel Wittwer, Marco Randini, Miriam Niederhauser, Sandra Senn, Klaus Gasser, Ewald Schaffer, Michael Reuteler, Nils und Gianluca Wenger, Philipp Gerber, Patrick Wetter, Thomas Brügger, Fernand Portenier, Robert Zumstein

**Traktanden:**

1. Protokoll der HV vom 9. Juni 2017
2. Jahresberichte
  - Präsident
  - Sportchef
  - Chefin Nachwuchs / J+S
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2017/2018
4. Budget 2018/2019
5. Ehrungen
6. Wahlen
  - Vorstand
  - Rechnungsrevisoren
7. Anträge der Mitglieder
8. Verschiedenes

Bernhard Senn begrüsst alle Anwesenden und bestimmt Judith Lessing und Walter Wenger als Stimmzähler. Änderungen oder Ergänzungen der Traktandenliste werden nicht verlangt.

### **1. Protokoll der HV vom 9. Juni 2017**

Das Protokoll der letzten Hauptversammlung wurde im April-Informat abgedruckt. Es wird einstimmig genehmigt.

### **2. Jahresberichte**

Alle Berichte waren im April-Informat abgedruckt; hier nochmals ein paar Highlights:

#### **2.1 Präsident**

Viel Schnee in höheren Lagen, weiter unten mehr Regen und Sturm, trotzdem waren viele Langlauftage möglich. Altmeister Paul Graber hat insbesondere am Masters World Cup abgeräumt und viel Edelmetall heimgebracht.

#### **2.2 Ressort Sportchef**

Lukas Bähler ergänzt noch kurz mit dem SM-Titel und dem Swissloppet-Gesamtsieg von Paul, mehr dann bei den Ehrungen und im Verschiedenen.

#### **2.3 Ressort Nachwuchs / J+S**

Seraina Mischol erwähnt die erfreuliche Tatsache, dass wir neu mit 3 JO-Mitgliedern im BOSV-Kader (Gianluca, Carla und Gianna) vertreten sind. Björn ist leider nicht mehr im Leistungssport dabei.

### **3. Genehmigung der Jahresrechnung 2017/2018**

Kassier Hansjürg Gerber erläutert die Zahlen der Bilanz und Erfolgsrechnung 2017/2018. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 1345.10 (Vorjahr Fr. 1636.50). Erfreulich sind bei den Einnahmen die Spenden und Mehrzahlungen und generell die pünktlichen Zahler. Es gibt keine Fragen dazu.

Die Revisoren Fernand Portenier und Peter Graf haben die Rechnung geprüft. Peter Graf verliest den Bericht. Die Revisoren beantragen, die Rechnung 2017/2018 zu genehmigen und dem Vorstand Décharge zu erteilen. Die Anwesenden genehmigen dies mit grossem Applaus.

### **4. Budget 2018/2019**

Hansjürg Gerber erläutert die Zahlen des Budgets 2018/2019. Es bewegt sich in ähnlichem Rahmen wie in den vergangenen Jahren und wird einstimmig genehmigt.

### **5. Ehrungen**

Lukas Bähler ehrt die erfolgreichen Sportler:

- Gil Messerli: Gesamtsieger Knaben U10 Raiffeisentrophy
- Gianluca Wenger: Gesamtsieger Knaben U16 Raiffeisentrophy
- Carla Wohler: Gesamtsiegerin Juniorinnen Raiffeisentrophy
- Marianne Wittwer: Gesamtsiegerin Damen Raiffeisentrophy
- Daniel Wittwer: Gesamtsieger Herren Masters Raiffeisentrophy
- Paul Graber: 3 x Gold und 1 x Bronze Masters World Cup Minneapolis und 2 x Gold Masters SM Sedrun sowie Gesamtsieger Swissloppet

## **6. Wahlen**

### **6.1 Vorstand**

Bernhard Senn hat den Rücktritt als Präsident erklärt; leider konnte bisher kein Nachfolger gefunden werden. Unter den Anwesenden findet sich spontan auch kein Ersatz. Die Aufgaben werden vorläufig vorstandsintern verteilt. Die Suche geht weiter, ein Einstieg ist auch als Beisitzer möglich.

Der übrige Vorstand stellt sich zur Wiederwahl und wird in globo mit Applaus wiedergewählt.

### **6.2 Revisoren**

Die Revisoren werden ebenfalls mit Applaus wiedergewählt.

## **7. Anträge**

Markus Jenni stellt sein Projekt „NSK am Vasa-Loppet 2019“ vor. Dieser findet am 3.3.2019 statt und Markus präsentiert die möglichen Varianten, mit oder ohne Finlandia und Tartu, je nachdem wie gross die Ausdauer und der Ferienvorrat sind. Interessenten können sich bei ihm melden.

## **8. Verschiedenes**

Ausblick auf die Vereinsaktivitäten der kommenden Saison:

- 11.-14.10.: Andermatt, Militärunterkunft, polysportives Trainingslager
- Ab 16.10.: Start Hallentrainings Di und Do (nach den Herbstferien)
- Start JO-Herbsttraining nach den Herbstferien, Daten werden ca. Mitte August auf dem Teamplanbuch sowie auf der Webseite aufgeschaltet
- 23.-25.11.: Oberwald, Hotel Ahorni, NordicWeekend Goms
- 02.01.19: Klubrennen in Kandersteg (klassisch)
- Ab Dezember: Start Samstags-Schneetraining
- Paul Graber ruft dazu auf, bei den Inserenten einzukaufen und auf den NSK zu verweisen.

**Reorganisation JO:**

Zur Entlastung von Seraina, die beruflich und sportlich stark engagiert ist, konnten aus dem Kreis der Eltern Helfer gefunden werden. Ein Kernteam Wettkampf organisiert und begleitet die Wettkämpfe, ein Kernteam Training kümmert sich um die Organisation der Trainings und übernimmt z.T. auch Leitertaufgaben. Eine andere Gruppe wird neue Klubbekleidung evaluieren; ev. kann an der nächsten HV ein neuer Dress präsentiert werden. Weitere Helfer sind in einem Pool versammelt; sie sind für spezifische Einsätze abrufbar. Eine Liste zirkuliert, auf der sich alle eintragen können, die sich einen solchen Einsatz vorstellen können.

**Ergänzung Klubstatuten:**

Die Statuten von 2014 haben einen Anhang, die Ethik-Charta von Swiss Olympic. Anhang 1.1 entfällt, da er in der neuen Version der Charta enthalten ist. Ganz neu ist der Punkt 6 „Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe“. Hier sind zwei Ansprechpersonen (Miriam Niederhauser und Roger Rieder) ernannt worden.

**Neuer Redaktor Informat**

Lukas Bähler ist seit 18 Jahren als Redaktor tätig. Ab Oktober 2018 wird Edi Spring dies übernehmen.

Um 19.55 Uhr schliesst Bernhard Senn die HV und leitet zum gemütlichen Spaghettessen über, welches vom Klub bezahlt wird. Die Getränke gehen zu Lasten der Mitglieder.

*Für das Protokoll: Beatrice Winter*



## ZAUGG BAU

*Wir bauen auf Partnerschaft.*

### DIENSTLEISTUNGEN

Wohnungsbau / Industriebau /  
Umbauten / Renovationen / Tiefbau /  
Wasserversorgungen / Kundendienst /  
Muldenservice

### ZAUGG BAU AG

Allmendingen-Allee 2  
3608 Thun, Tel. 033 334 22 55  
[www.zauggbau.ch](http://www.zauggbau.ch)



Boots-Sattlerei  
Auto-Sattlerei  
Abdeckungen  
Polsterungen

Fabrikstrasse 21  
3800 Interlaken  
Tel. 079 564 39 92

[info@bruegger-sattlerei.ch](mailto:info@bruegger-sattlerei.ch)  
[www.bruegger-sattlerei.ch](http://www.bruegger-sattlerei.ch)

THOMAS  
BRÜGGER  
SÄTTLEREI



DER *Schlaf* SPEZIALIST

FÜR GEMÜTLICHE  
STUNDEN UND  
TRAUMHAFTEN NÄCHTE

Der Schlafspezialist | Frutigenstrasse 46A | 3600 Thun | Tel. +41 78 776 44 92 | [derschlafspezialist.ch](http://derschlafspezialist.ch)



Silya Synchron



**SILYA** – Stühle für den gesamten Arbeitsbereich, im Geschäft wie auch zu Hause. Hergestellt in der Schweiz von der Anatom GmbH.

**SILYA** – Sitzen ist nicht gleich Sitzen. SILYA trägt dem Rechnung so dass eine neue Art zu sitzen spürbar wird.

**SILYA** – jetzt kennenlernen. Besuchen Sie uns – Sie haben nicht nur die grösste Auswahl – Sie können auch jeden Stuhl bis zu drei Wochen kostenlos testen!

3 WOCHEN  
GRATIS  
TEST



Rückenzentrum Bern AG

Sitzberatung • Ergonomie am Arbeitsplatz

Systeme für gesundes Sitzen

Rodtmattstrasse 90 • 3014 Bern

Tel. 031 331 44 88

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



## Langlauf-Börse

Am Donnerstag, den 18.10.2018 fand wie angekündigt die erste Material- und Kleiderbörse vom NSK in der Turnhalle Schönau statt. Entspannt konnte einiges an Material und diverse bunte Langlauf Textilien für Gross und Klein verkauft, getauscht und erworben werden. Die positive Resonanz dieser ersten Austragung spornte das Team rund um die Börse an, diesen Anlass auch im Herbst 2019 wieder anzubieten.

Der Termin und weitere Infos zur Langlaufbörse findet ihr ab ca. Anfang September auf der Webseite vom NSK Thun [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)

Gerne weisen wir an dieser Stelle darauf hin, dass auch weiterhin die Möglichkeit besteht, gebrauchtes Langlaufmaterial auf der NSK Börse der Webseite auszuschreiben und/oder zu erwerben.

Lust auf neue 4 Wände?

  
**BÜRGIN**  
IMMOBILIEN THUN

033 223 75 00 | [immobuergin.ch](http://immobuergin.ch)

---

JO

---

## Sommertraining JO

Das Sommertraining der JO ist fast nicht mehr wegzudenken. Kaum ist das Abschlusstraining vorbei, kommen die ersten Anfragen, wann denn das Sommertraining beginnt ;)

Diesen Anfragen möchten wir auch dieses Jahr gerecht werden und das Sommertraining beginnt am Montag, den 6. Mai 2019 um 18:30 Uhr in Amsoldingen mit dem ersten Skating Rollski Training. Danach erfährt das Sommertraining eine kleine Änderung, wir werden nicht mehr nur am Montag trainieren, sondern abwechselnd am Montag- oder Dienstagabend. Schon letztes Jahr diskutierten wir lange über den Abend an welchem das Training stattfinden soll. Die Situation war auch dieses Jahr wieder die Gleiche und somit haben wir uns entschieden einmal diesen Weg zu gehen. In der Heftmitte findet ihr alle JO-Sommertrainings aufgeführt mit Angaben zum Tag und Ort.

Die Trainings sind ebenfalls im Teamplanbuch ersichtlich und jeder der einmal dabei sein möchte, kann sich gerne via Teamplanbuch anmelden.

## Rollskimiete

Weiterhin bietet der Klub klassische und Skating-Rollskis für einer Saisonmiete von Fr. 30.- an. Priorität haben Anfragen der JO für das Sommertraining. Solange genügend Material vorhanden ist, können auch Erwachsene von diesem Angebot profitieren.

Bei den Skating-Modellen handelt es sich um Rollskis der Marke Rolec. Bei den klassischen Rollskis gibt's die neueren Typen von Swix (C2), sowie ältere One Way Rollskis. Als Bindungssystem ist fast ausschliesslich das Salomon SNS-Profil montiert. Anfragen sind an den Sportchef Lukas Bähler [sportchef@nskthun.ch](mailto:sportchef@nskthun.ch) zu richten.

Mai 2019		Juni 2019		Juli 2019	
1		1		1	Rollski KL, S'burg-H'schwendi
2		2		2	
3		3	Rollski SK, Panzerpiste	3	
4		4		4	
5		5		5	
6	Rollski SK, Amsoldingen	6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10	Pfingstmontag	10	
11		11	Rollski KL, S'burg-H'schwendi	11	
12		12		12	
13		13		13	
14	Rollski KL, Guntelsey	14	HV NSK Thun	14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17	Rollski SK, Panzerpiste	17	
18		18	Thuner Abendlauf	18	
19		19		19	
20	Rollski KL, Amsoldingen	20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25	Rollski SK, Panzerpiste	25	
26		26		26	
27		27		27	
28	Rollski SK, Guntelsey	28		28	
29		29		29	
30		30		30	
31				31	

Sommerferien

- JO-Training Montag für U10-U16
- JO-Training Dienstag für U10-U16
- JO-Training Samstag für U10-U16
- Clubanlässe

Training Mai - September  
 Training Oktober-November  
 Immer mitnehmen: Rollski  
 Kurzfristige Änderungen v

August 2019		September 2019		Oktober 2019	
1		Sommerferien	1 Smile Challenge Thun	1	Herbstferien
2			2	2	
3			3 Rollski SK, Guntelsey	3	
4			4	4	
5			5	5	
6			6	6	
7			7	7	
8			8	8	
9			9 Rosllki KL, Amsoldingen	9	
10			10	10 Herbstcamp Andermatt	
11			11	11 Herbstcamp Andermatt	
12	Rollski SK, Guntelsey	12	12 Herbstcamp Andermatt		
13	Thuner Abendlauf	13	13 Herbstcamp Andermatt		
14		14	14		
15		15	15 erstes Krafttraining		
16		16	16		
17		17 Rollski KL, S'burg-H'schwendi	17 erstes Hallentraining		
18		18	18		
19		19	19 RS Training 14:00-16:00		
20	Rollski KL, Panzerpiste	20	20		
21		Herbstferien	21	21	
22			22	22	
23			23	23	
24			24	24	
25			25	25	
26	Rollski SK, Amsoldingen		26	26 RS Training 14:00-16:00	
27			27	27	
28			28	28	
29			29	29	
30			30	30	
31			31	31	

jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr, Ort gemäss Teamplanbuch  
 per jeweils 14:00 bis 16:00 Uhr, Ort gemäss Teamplanbuch  
 i, Leuchtweste, Laufschuhe, Getränkegurt  
 werden per Whatsapp verschickt.

## Herbstcamp Andermatt 2018

Am Donnerstagmorgen trafen wir uns in Realp. Das Wetter war nicht schön, es nieselte, trotzdem gingen wir auf die Rollskibahn. Leider war unsere Ausrüstung schon nach dem ersten Training durchnässt. Danach gönnten wir uns ein leckeres Mittagessen in dem Restaurant neben der Kaserne, in der wir übernachteten. Das Nachmittagstraining bestand aus Circuit in der Turnhalle und Joggen. Nach dem Abendessen gingen wir noch einmal in die Halle und spielten Burgball und Basketball.

Am nächsten Morgen mussten wir um 7 Uhr aufstehen um rechtzeitig auf den Oberalppass laufen zu können. Leider waren unsere Schuhe noch ein wenig nass, darum gab es Blasen. Als Belohnung nach dem strengen Aufstieg gab es zum Mittagessen Lasagne. Mit schweren Beinen liefen wir mit Stöcken Richtung Nätschen, und ein paar noch weiter. Am Abend gab es noch einmal eine Burgball-Revanche.



Am Samstagmorgen liefen wir mit den klassischen Rollskis noch einmal Richtung Oberalppass, jedoch nur bis Nätschen. Die Rollskibahn in Realp war der Ort für Spiele, Stafetten und Technik am Nachmittag.

Für das Abschlusstraining am Sonntagmorgen fuhren wir noch einmal zur Rollskibahn. Nebst dem Techniktraining machten wir noch einen Biathlon und einen Skiathlon. Nach dem Training picknickten wir noch zusammen.

*Lisa, Elin, Elea, Colin, Felix & Michael*



## JO Kick-off Weekend Adelboden, 26.11.18

Am Morgen fingen wir später an als geplant. Danach begann das 1. Training. Wir waren auf den Skating Rollskis und es war cool, vor allem die Spiele. Zum Mittagessen gab es «Buächstäbelisuppe» mit Würstchen und Brot. In der Mittagspause spielen wir «Röuiber u Polä», da war viel Lustiges passiert.

Am Nachmittag fuhren wir mit den klassisch Rollski Richtung Silieren. Leider war die Strasse sehr glitschig, weil es eisig war. Seraina fand jedoch es war ein gutes Training. ;-)



*NSK Patent Nr. 1, Rollski-Training auf Schnee*

Zum Abendessen gab es Riz Casimir. Danach gab es eine Serie «Bring Sally up». Nach dem machten wir einen Verdauungsspaziergang. Die Mädchen erzählten sich noch lange Geschichten doch die Jungs schließen gleich ein.

Am nächsten Morgen fuhren die Leiter nach dem Morgenessen mit den Autos Richtung Schermtanne. Währenddessen spielten wir mit den süßen Katzen. Das Training mit den klassisch Rollskis war weniger anstrengend als das am Vortag. Nach einem kleinen Sprint gab es eine «Schatzsuche» mit Belohnung.

Zum z'Mittag gab es Fusilli mit Tomatensauce. Im letzten Training machten wir eine Materialstafette und ein Ski-Cross auf Rollski. Zum Schluss skateten wir noch eine Runde.

Fazit: 2. Stockbrüche, anstrengende Trainings, leckeres Essen und coole Erlebnisse.

Wir kommen wieder, hoffentlich mit euch!

*Dario, Gil, Yanik, Elin N., Elin K., Elea und Alice*



O E T T E R L I & K I E N E R

Dres. med. dent. — Eidg. dipl. Zahnärzte  
Spezialisten SSO für Rekonstruktive Zahnmedizin

Marktgasse 18 3600 Thun  
Tel 033 / 223 37 35 Fax 033 / 223 40 24  
mail@oetterli-kiener.ch www.oetterli-kiener.ch

- Abdeckung aller Gebiete der modernen Zahnmedizin
- Spezialisierung in Rekonstruktiver Zahnmedizin inklusive Implantologie
- **NEU AUCH MIT KIEFERORTHOPÄDIE** bei Frau Dr. med. dent. Eva Graf, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
- Attraktive Öffnungszeiten von 7:00 bis 20:00 Uhr
- Langjährige Betreuung durch dieselben Behandler
- Prophylaxe und Prävention durch ein erfahrenes Team aus 8 Dentalhygienikerinnen

**ergo-sport**  **ch**

**Ihr Spezialist** für **Ergonomie am Arbeitsplatz**  
und **betriebliche Gesundheitsförderung**

**Bernhard Senn**  
Dipl. Physiotherapeut  
Betriebsphysiotherapeut

Lerchenfeldstr. 27a, 3603 Thun  
Mobile: 079 520 11 51  
Internet: [www.ergo-sport.ch](http://www.ergo-sport.ch)  
Mail: [info@ergo-sport.ch](mailto:info@ergo-sport.ch)



**PROBST**  
OPTIK



Die besondere Art Brille zu tragen  
Probst Optik · Marktgasse 17  
3600 Thun · 033 223 23 88  
[www.probst.ch](http://www.probst.ch)

*FLURAKUS.CH*

 **BLOG**

## JO Abschluss, der Ski-OL

Um 15:00 trafen wir uns beim Hotel des Alpes, dort wartete bereits Therese Achermann, die Leiterin. Anschliessend bekamen wir alle ein Gestell mit dem wir die Karte während dem Fahren lesen konnten. Als alle das Gestell hatten, bekamen wir noch alle einen Badge, mit dem wir die Posten abstempeln konnten. Dann fuhren wir als Übung eine kleine Strecke bei der wir die Posten abstempeln mussten. Nach dieser kleinen Fahrt trafen wir uns auf einer Wiese, wo wir Karten bekamen. Zuerst machten wir ein paar Schmetterlingsflügel. Das waren kleine Routen die nicht so lang waren, also zum Üben. Später als wir etwa 3 oder 4 Flügel gemacht hatten, haben wir eine grosse Karte bekommen, auf der etwa 9 Posten eingezeichnet und die Route länger war und es ging jetzt um Zeit. Jetzt ging es ab die Post. Alle rasten davon und einer hatte ein bisschen Pech und landete in der nächsten Pfütze. Sonst ging glaube ich alles gut. Auf jeden Fall hatten wir alle gute Laune beim anschliessenden Pizzateessen. Am Schluss des Vergnügens verteilte Therese noch ein kleines COOP-Velolämpchen als Dank, dass wir mitgemacht haben. Obwohl es ein bisschen geregnet hat, war es ein sehr cooles Training!

*Cristina Spring*



## JO Mittwochstraining

Es war in vieler Hinsicht eine tolle Langlaufsaison! Als Novum wurde auch beim Schulsport Thun ein Langlaufkurs ausgeschrieben, welcher auf Anhieb auf grosses Interesse stiess. So trainierten an den Mittwochsnachmittagen bis zu 30 Kinder aus dem NSK Thun, dem Schulsport Steffisburg und dem Schulsport Thun zusammen. Die NSK-ler wurden meist unter der Leitung von Benu Senn in allen Bereichen gefordert, während Janine und ich die Schulsportkinder ihrem Niveau entsprechend in zwei Gruppen unterrichteten. Es war toll, die Fortschritte mitverfolgen zu dürfen. Krönender Abschluss der Saison war erneut das „Skifahren“ am Bügel- und Tellerlifift im Eriz. Die Instabilität auf den „Jufli-Sprisse“ sorgte für die Eine oder Andere lustige Aktion. Aber nicht nur die motivierten Kinder haben zu dieser tollen Saison beigetragen, nein, auch punkto Schnee konnten wir uns nicht beklagen. Abgesehen vom etwas harzigen Start, konnten wir die Nachmittage jeweils in Heimenschwand oder im Eriz durchführen. Wir blicken also auf eine ergiebige und abwechslungsreiche Langlaufsaison zurück und hoffen fest, dass die Mittwochnachmittage auch im nächsten Winter wieder so Anklang finden werden.

*Simone Kiener*

## REPORT

## Nordic – Day Kandersteg 2019

### Galaxis Thun

Der Nordic-Day 2019 startete für mich mit wenig Schlaf und einem grossen Topf Polenta. Mit Sternen von Kopf bis Fuss gespickt, setzten wir uns ins Auto und fuhren nach Kandersteg, dort trafen wir ohne Stau auf die restliche Galaxis. Unser erster Gruppentermin war wie jedes Jahr der Fototermin auf der Brücke, wo wir uns alle an unsere Stöcke geklammert in Pose warfen. Dann hiess es warten, bis wir endlich die Jury von unserer galaktischen Verkleidung überzeugen konnten. An der Jury vorbei in der Schlange angelangt, drängelten sich die flinken und/oder die schnellen zwischen Trauben, Muffins und Gärtnern nach vorne um einen guten Startplatz zu ergattern. Als der Startschuss ertönte spurteten die meisten los oder stolperten wie ich zuerst über alle, die nicht vor hatten mein Tempo zu laufen. Mit Syra an meiner Seite bestritt ich den harten Teil des Nordic-Day - die ersten 45 min. Mit Ach und Krach reichte es uns noch vor dem Schuss in die letzte Runde





Nach der Arbeit kommt das Vergnügen und so genossen wir ein tolles z'Vieri mit einer wunderbaren Züpfe von Eveline, und vielen köstlichen Leckereien. Mit glücklichem Augen warteten wir auf die Rangverkündigung, wo wir stolz unseren tollen 1. Rang in Empfang nahmen. Unsere Verkleidung bewertete die Jury mit dem 4. Rang, den ich auch wohl verdient finde.

Diese tollen Resultate toppte nur noch das anschliessende Fondue mit meiner Familie.

*Lena Nyfeler*



[www.knechtgarten.ch](http://www.knechtgarten.ch)  
[mail@knechtgarten.ch](mailto:mail@knechtgarten.ch)  
033 453 10 20



**garantiert sicherer**

Ihr Partner für  
zertifizierte Einbruchschutzfenster

**wenger**  
fenster

Telefon 033 359 82 82  
[www.wenger-fenster.ch](http://www.wenger-fenster.ch)

  
**edelweiss**  
langlaufschule

[www.myedelweiss.ch](http://www.myedelweiss.ch)  
Schweiz. Langlaufschule Edelweiss  
Urs Niedhart, Bahnhofstrasse  
3718 Kandersteg  
Tel. 033 675 07 78

*...hinterlässt Spuren!*



# Baumpflege Dietrich GmbH

... führt alle Facharbeiten rund um Bäume aus, von der Beratung über die Pflanzung und Pflege bis zur Fällung und zum Erhalt von Naturdenkmälern.

Beratungen | Kontrollen | Gutachten  
Expertisen | Pflegekonzepte | Baum-  
pflanzungen | Kronenschnitte  
Kronensicherungen | Baumschutz  
Bodenverbesserungen | Spezial-  
fällungen | Ausfräsungen von  
Wurzelstöcken | Schulungen | Kurse



**Baumpflege**  
Dietrich GmbH

Chrützweg 9, 3707 Därlichen  
[www.baumpflege-dietrich.ch](http://www.baumpflege-dietrich.ch)  
[info@baumpflege-dietrich.ch](mailto:info@baumpflege-dietrich.ch)

Mobile 079 676 28 63  
Tel. 033 822 84 81  
Fax 033 822 84 88



**SPORT  
AMSTUTZ  
THUN**

**FÜR JEDE  
STUTZ**

Freiestrasse 1 | CH-3604 Thun | Tel. 033 336 88 77  
info@sport-amstutz.ch | www.sport-amstutz.ch



**SANITAS  
TROESCH**

Ein neuer Stil fürs Bad

Sanitas Troesch AG, C.F.L. Lohnerstrasse 28, 3602 Thun, Tel: 033 334 59 59 [www.sanitastroesch.ch](http://www.sanitastroesch.ch)

## Masters Weltmeisterschaft 2019 Beitostølen, Norwegen

Ich war noch niemals in New York....sorry, in Norwegen! Das müsste eigentlich noch möglich sein! So kam es, dass ich mich nach Gleichgesinnten umzusehen begann und dabei mehr zufällig auf Urs Balmer, (CEO der self-fitness.ch Firmengruppe) aufmerksam gemacht wurde, der schon viel früher eine kleine Gruppe LL Begeisterter um sich geschart hatte mit dem Ziel „Beitostølen“.

Flugs gründeten wir unter dem Namen „self-fitness.ch-NSK Nordic Ski Team“ eine verschworene Truppe mit dem harten Kern von 8-10 Mitgliedern und 2-3 lose verbundenen „Mitläufern“, für viele gemeinsame Trainings (ausser auf SKIKES, gäu Urs) und freuten uns auf die professionelle Unterstützung von Seraina Mischol sowie von Remo Fischer für die lauf- und wachstechnischen Feinheiten im Training und Wettkampf.

Am 6. März war es dann soweit, die Mission Beitostølen nahm ihren Anfang mit der von Sandoz Concept organisierten Reise nach Norwegen. Dabei waren Urs, Ueli, Marco, Michu mit Eli, Thomas, Barbara, Stephan und ich plus Patrick und Hans, alle NSK!

Unser Bus Chauffeur wollte dann aber nicht unbedingt zum Flughafen sondern fuhr seelenruhig Richtung St. Gallen daran vorbei, was dann eine schüchterne Anfrage aus dem hinteren Bereich des Busses auslöste..., gemeinsam fanden wir dann doch noch die Flughafenvorfahrt!

Der Flug nach Oslo und die Busfahrt weiter nach Beitostølen verliefen dann planmässig, abgesehen von der Husterei im Flieger...! (Vorahnung?)

Beitostølen ist eigentlich eine nordische Weltcupstation. Da stellt man sich nicht unbedingt ein verschlafenes Dörfchen mit 350 Einwohnern vor, ohne Arzt, ohne Apotheke, ohne Spital, aber mit einem grossen Hotelkasten. Unser Zimmer war richtig gross, Hallenbad und Fitnessraum im UG ok, das Essen, na ja, jeden Abend ein grosses Buffet, aber jeden

Abend dasselbe, nur in anderer Reihenfolge aufgetischt, immerhin immer Pasta dabei, Dessert dito..! Und meistens kein Netz am Handy, nur in der Nähe der Rezeption!

Leider war der grössere Teil unseres Nordic Ski Teams in Appartements etwas abseits vom Zentrum untergebracht, so dass der Zusammenhalt nicht optimal - und auch das gemeinsame Abendessen nicht möglich war. Schade, das müssten wir im nächsten Jahr schon bei der Buchung im Auge behalten!

Das nordische Zentrum war so etwas wie Ulrichen, ein kleines Beizli und ein paar Garderoben, that's all!

Dafür liess die Besichtigung der Wettkampfstrecken mit 3 unterschiedlichen Runden à je 5km dann doch etwas wie Weltcupstimmung aufkommen, hatten doch die Runden 2 und 3 einige sehr anspruchsvolle, lange Steigungen, die insbesondere bei den älteren Semestern einiges an Stirnrunzeln verursachten.





Das Wetter war sehr wechselhaft, öfter mal leichter Schneefall bei einigen minus Graden und windig, am Ruhetag dann wolkenlos blau, von Mittwoch auf Donnerstag ca. 30cm neuer Pulverschnee, sehr feinkörnig, fast mini Kugellager, die Loipen weich und verweht oder vom Wind geschliffen, echt nordisch eben.

Meine Rennen sind schnell zusammengefasst:

Beim Ersten, dem 15km Skating habe ich schnell festgestellt, dass in meiner Kategorie etwa 4-5 Läufer um die Medaillen mitreden könnten, waren dann aber auf der letzten Runde nur noch zu Dritt. Ich konzentrierte mich auf die Schlussteigung vor dem Ziel für meinen Angriff aus der 3. Position, dabei unterschätzte ich die (vorgängig besichtigte) 180 Grad Kurve davor, musste kurz zu Boden (wie Dario) und weg waren Gold oder Silber..!

Beim Zweiten, dem 10km Skating war wohl bereits ein Käfer in mir, hatte schwere Beine und scheinbar stumpfe Skis und war chancenlos – am Abend hatte ich 38 Grad Fieber..!

Dein Fitnesspartner für die  
kommende Langlaufsaigon



**self-fitness.ch**

HEIMBERG | GWATT | THUN-ALLMENDINGEN | FRUTIGEN | INTERLAKEN | MÜNSINGEN



Tel. 033 437 20 20 | [info@self-fitness.ch](mailto:info@self-fitness.ch)



Das hiess für mich Ende der WM, keine Staffel, kein Langdistanzrennen, nur noch NeoCitran und warten auf die Heimreise!

Die Schweizerdelegation umfasste ca. 50 Teilnehmer und war mit Total 17 Medaillen sehr erfolgreich, in der Nationenwertung auf Rang 9 von 25 Nationen.

Im self-fitness.ch-NSK Nordic Ski Team waren einige zum ersten Mal an einer Masters WM dabei und kämpften gemäss nachstehendem Auszug sehr erfolgreich, die wertvollen Erfahrungen werden früher oder später zu Medaillen führen!!

Barbara im 10km u. 30km klassisch 6.! u. 13.! / Ueli im 30km Skating 9.! / Marco im 10km u. 30km Skating 20. u. 25! / Michu im 10km, 30km u. 45km Skating 18.,19. u. 26.! / Urs im 10km klassisch 31.! / Thomas im 10km, 30km u. 45km Skating 28., 35. u. 37.! / Stephan im 10km, 30km u. 45km Skating 18., 22. u. 22.! / Hans im 10km, 15km u. 30km Skating 7., 7., u. 10.! / Patrick im 10km u. 30km Skating je 29.!

Die Resultate können unter [www.beitoworldcup.com](http://www.beitoworldcup.com) nachverfolgt werden.

Für mich bleibt trotz der gewonnenen Bronze Medaille wieder mal ein bitterer Nachgeschmack zurück und das Gefühl, so nicht aufhören zu können...!?

Habe was im Hinterkopf, ist aber noch geheim..! See you in ...!

*P. Graber*



**Alles für das VELO**

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

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



**WIDI GARAGE  
FRUTIGEN**



Tel. 033 671 10 53 \ info@widi-garage.ch \ www.widi-garage.ch

Hotel Restaurant  
**ZunftHaus zu Metzgeren**



**Osterbrunch**

**Sonntag, 21. April 2019,  
ab 10:00 Uhr**

Ausgiebig und fein brunchen im  
Herzen der Altstadt von Thun  
(Buffet im 1. Stock)

**Reservation zwingend notwendig!  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

unt. Hauptgasse 2  
3600 Thun  
Tel. 033 222 21 41  
[info@zumetzgern.ch](mailto:info@zumetzgern.ch)  
[www.zumetzgern.ch](http://www.zumetzgern.ch)



**Montagearbeiten Willen**

Küchen Schreinerarbeiten Innenausbau

Schützenstrasse 56  
3627 Heimberg

Natel 079 336 14 87  
Telefax. 033 345 63 81

## Herbstcamp Andermatt 2019

Das 4-tägige Camp in Andermatt zum Ende der Herbstferien hat sich etabliert. Die Verantwortlichen sind bestrebt, dieses auch im aktuellen Jahr wieder durchzuführen und den Teilnehmenden somit ein abwechslungsreiches Betätigungsfeld zu bieten: Rollski laufen auf der Rollskibahn in Realp oder am

Oberalppass, Stocktraining Richtung Gurschen oder Nätschen, Lauftraining im Urserental. Auch ein Krafraum und die Turnhalle stehen zur Verfügung. Weiter mögliche Aktivitäten sind der Klettersteig bei der Schöllenschlucht oder Mountainbiken. Das Camp richtet sich einerseits an die JO-ler und ihre Familien, bietet aber auch Erwachsenen ideal Voraussetzungen für ein effizientes nordisches Trockentrainingswochenende.

**Voraussichtliches Datum:** Do. 10. bis So. 13. Oktober 2019  
**Dauer:** individuell 2 bis 4 Tage  
**Unterkunft:** Armeesportstützpunkt Andermatt  
Kaserne Altkirch

Ausschreibung und Anmeldung: später auf der Webseite [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)

*Lukas Bähler*

## Cross-Country Events Kandersteg

### Rückblick

Nach einem etwas zähen Winterbeginn konnten die Cross-Country Events wieder einmal ohne Verschiebungen durchgeführt werden. In den vergangenen Jahren waren die in der klassischen Technik durchgeführten Rennen das Sorgenkind mit im Verhältnis wenig Teilnehmern. Deshalb ist es ein wenig überraschend, dass das in der klassischen Technik durchgeführte Auftaktrennen mit 118 das Rennen mit den am meisten klassierten Läufern bleiben sollte. Gründe dazu sind rasch gefunden. Wir hatten am Startrennen ein Internationales Startfeld und es waren Schulferien. Zudem kamen dank der Wertung zur BOSV/SSM Trophy Läufer an den Start, welche den CCE sonst fernbleiben. Über die ganzen Rennen gesehen hatten wir durchschnittlich 113 Teilnehmer am Start, was unter dem Durchschnitt der Rekordjahrs 2018, aber dem Mittel der letzten 5 Jahre entspricht.

Bei den Erwachsenen hätte man bei den Gesamtsiegern das letztjährige Siegerbild verwenden können: alle konnten ihren Gesamtsieg vom vergangenen Jahr wiederholen, darunter Carla Wohler und Daniel Wittwer von NSK Thun. Dass die Gesamtsieger ihre Titel verteidigen konnten, war letztmals im 2012 der Fall.

## Ausblick

An der Abschlussitzung Anfangs April hat das OK die Termine für die kommende Saison besprochen. Dabei wird an bewährtem festgehalten: erstes Rennen während den Ferien und nicht am gleichen Tag wie das NSK Klubrennen. Zudem wollen wir jeweils der Belle Epoche Woche aus dem Weg gehen und falls möglich vor dem Kandersteger das letzte Rennen absolvieren. Aus diesen Gründen wurden die Termine wie folgt festgelegt:

- Freitag, 3. Januar 2020: Einzelrennen in der klassischen Technik
- Dienstag, 14. Januar 2020: Einzelrennen in der freien Technik
- Dienstag, 28. Januar 2020: Massenstartrennen in der freien Technik

*Markus Jenni*



*NSK Patent Nr. 2, übers Grass fliegen, wenn es zuwenig Schnee hat.*

## Taten statt Worte Nr. 236

HAVAS WORLDWIDE ZÜRICH



### **Wir engagieren uns für mehr Bewegung in der Schweiz.**

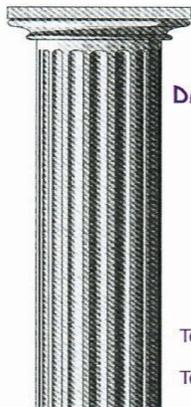
Jährlich unterstützen wir rund 50 Sportanlässe für Jung und Alt in der ganzen Schweiz. So leisten wir einen starken Beitrag für mehr Bewegung und Gesundheit in unserer Gesellschaft.

**Alles über das Nachhaltigkeits-Engagement  
von Coop auf: [taten-statt-worte.ch](https://taten-statt-worte.ch)**

**coop**

Für mich und dich.

# COIFFURE HANS



DAMEN & HERREN

Coiffure Hans  
Burgstrasse 18  
3600 Thun  
Damensalon  
Telefon 033 223 23 02  
Herrensalon  
Telefon 033 222 79 71

## GUT BERATEN VON A-Z.



**Ihr Berater: Fernando Imboden**

Mobile 079 440 63 72  
fernando.imboden@allianz.ch

**Agentur Steffisburg**

Oberdorfstrasse 39, 3612 Steffisburg

**Allianz** 

ARCHITEKTUR  
BAUBERATUNG

# ZELLWEGER

---

## ARCHITEKTEN AG

SANIERUNG VON HISTORISCHEN BAUTEN

Länggasse 4 | 3600 Thun | 033 334 40 10  
info@za-ag.ch | www.za-ag.ch

**P.P.**

3604 Thun  
Post CH AG

---

## WHAT'S ON

---

### Trainingsbetrieb

Tag	Training / Ort	Datum / Zeit	Leitung
Mo/Di	JO-Sommertraining ( <i>gemäss Teampplanbuch</i> )	ab 6.5.19 von 18:30 bis 20:00 Uhr	Leiterteam
Sa	JO Herbsttraining ( <i>gemäss Teampplanbuch</i> )	ab 19.10.19 von 14:00 bis 16:00 Uhr	Leiterteam

### Agenda

Mo. 6.5.19

Fr. 14.06.19

Do. 10. bis So. 13.10.19

Di. 15.10.19

Do. 17.10.19

Sa. 19.10.18

1. JO Sommertraining

HV, Restaurant zur Metzgern, Thun

Herbstcamp, Andermatt

1. Krafttraining, Turnhalle Progymatte

1. Circuittraining, Turnhalle Schönau

1. JO Herbsttraining