



Nordischer Skiclub Thun

inFORMAT

Oktober 2019



www.nskthun.ch

UPDATE

Mitgliedermutationen

Eintritte

- Rösselet Michael, Münsingen
- Sirin Zurbrügg, Reichenbach

Austritte

- Willen Jonathan, Oberdiessbach

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!

SPONSOREN

Sponsoren

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

JO-Gold-Member-plus

- Self-Fitness, Thun, www.self-fitness.ch
- Orthomotion City Klinik Thun, www.orthomotion.ch

JO-Gold-Member

- Baumpflege Dietrich, Därligen, www.baumpflege-dietrich.ch

JO-Silber-Member

- AEK BANK 1826, Thun, www.aekbank.ch
- ergo-sport, Thun, www.ergo-sport.ch
- Zellweger Architekten, Thun, www.za-ag.ch
- Markus Baumgartner (www.flurakus.ch) bleibt Silbermember, verzichtet aber auf sein Inserat, weil der Blog nicht mehr aktiv ist!

Langlauf Schnupperkurs für Goldmembers

An einem der folgenden Daten bietet der NSK unseren Goldmembers und Goldmembers plus einen LL Schnupperkurs an:

- 28. Dezember 2019 im Eriz/Heimenschwand/Kandersteg oder
- 22. Januar 2020 Nachtloipe Kandersteg

Paul Graber wird die Kurse organisieren und Zeit, Ort sowie das Programm frühzeitig bekannt geben.



Central Apotheke

persönlich, freundlich
kompetent

Apotheke und Sanitätsartikel,
Bälliz 34, 3600 Thun, 033 223 27 33
www.centralapotheke-thun.ch,
mail@centralapotheke-thun.ch



Twitter oder Vogelgezwitscher?

Individuelle Bedürfnisse,
persönliche Lösungen.

Ihre Bank seit 1826.

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch

AEK 
— BANK 1826 —

IMPRESSUM

Herausgeber	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe	Oktober 2019
Erscheinungsweise	zweimal jährlich (Oktober, April)
Auflage	320 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	Mittwoch, 22. April 2020
Redaktionsschluss	Mittwoch, 08. April 2020

Titelbild	Die Panzerpiste gehört schon bald wieder zum Trainingsprogramm.
-----------	---



**Freude wächst,
wenn man sie teilt.**
Im besten
Mobilfunknetz
der Schweiz.

swisscom



Bestes Mobilfunknetz der Schweiz. Testsieger im Connect-Mobilfunktest 3/2019

JO

JO-Lizenzen

Die Helvetia Nordic Trophy Rennen sind weiterhin Lizenzpflichtig. Dadurch das aber drei Wettkämpfe (22.12.19 Unterschächen, 12.01.20 Le Brassus und 15.02.2020 SM Zweisimmen) nicht zur Raiffeisen Trophy gehören benötigt es somit nur für Helvetia Nordic Games vom 14.03.2020 für teilnehmende JO-ler eine Lizenz.

Ein grosser Vorteil der Swiss Ski Lizenz ist jedoch die vereinfachte Anmeldung für die Raiffeisen Trophys welche jeweils auf der Webseite www.swiss-ski-kwo.ch eingetragen sind. Darum werden wir für aktive Wettkampfläufer weiterhin eine Lizenz im November lösen.

Zählst du dich zu den aktiven Wettkampfläufer der Raiffeisen Trophy? Dann melde dich bis am 5. November bei Seraina nachwuchs@nskthun.ch) mit dem Wunsch für eine Lizenz. Die Kosten der Lizenz werden vom NSK Thun übernommen.

JO-Herbsttraining

Nach den Herbstferien und bis zum Start der Schneetrainings sind wiederum diverse Rollskis Trainings in der Region Thun geplant. Das erste Training findet am Samstag, den 19.10.19 statt. Geplant ist mit den klassischen Rollskis der Berglauf-Klassiker von Gunten bis Beatenberg. Danach geht es jeden Samstag weiter mit verschiedenen Trainingsorten. Alle Daten und Treffpunkte sind auf der Webseite www.nskthun.ch unter Nachwuchs – Herbst eingetragen. Sollte ein Rücktransport nötig sein, so werden wir diesen jeweils mit dem ÖV organisieren. Somit dürfen gerne auch Eltern oder Erwachsene diese Möglichkeit als Trainingsvorbereitung für den Winter nutzen. Interessierte JO-ler melden sich via Teamplanbuch an.



JO-Kick-off Weekend Adelboden

Nach dem erfolgreichen JO-Kick-off Weekend vom letzten Jahr wird es dieses Jahr wieder im gleichen Stil durchgeführt. Das Wochenende findet am 30.11./1.12. in Adelboden statt. Die Chance stehen vielleicht gut, so dass wir dieses Jahr nicht nur mit den Rollskis auf Schnee laufen werden, sondern mit Langlaufskis unterwegs sein können. Je nach Verhältnissen wird das Tagesprogramm kurzfristig definiert, jedoch wäre es ein perfekter Start, wenn wir schon auf die Engstligenalp zum langlaufen gehen könnten. Ansonsten haben wir mit Rollskis, Fuss- oder Stockklauf Touren weitere Möglichkeiten uns nochmals ausgiebig auf den Winter vorzubereiten.

Als Unterkunft dürfen wir wiederum das Haus von Simone in Adelboden nützen. Es hat für ca. 12 Personen Platz und ist somit grundsätzlich nur für JO-ler angedacht, in erstere Linie für diejenigen, die schon am Sommertraining teilgenommen haben. Für Verpflegung ist am Samstagabend, Sonntagmorgen und Sonntagmittag gesorgt.

Eine Teilnahme an einzelnen Trainings ist ebenfalls möglich und kann im Teamplanbuch angegeben werden.



Sommertraining JO

Das Sommertraining der JO erfuhr dieses Jahr wiederum eine Änderung. Nachdem wir letztes Jahr schon verschiedene Treffpunkte (Amsoldingen, Panzerpiste, Guntelsey, Steffisburg) neu im Programm hatten, so gab es 2019 noch eine Änderung beim Wochentag. Es fanden nicht mehr alle Trainings am Montagabend statt, sondern abwechselungsweise wurde am Montag- oder Dienstagabend trainiert.

Diese Abwechslung kam gut an und so hatten wir JO-ler welche immer dabei waren oder solche welche nur montags oder dienstags dabei sein konnten. Die Teilnehmerzahlen schwankten zwischen 7 und 15 Athleten, jedoch durften wir immer auf genügend Leiter und Leiterinnen zählen, sodass wir vor den Sommerferien teilweise sogar drei Leistungsgruppen hatten. Ein grosses Dankeschön an Simone, Lukas und Roger!

Die meisten Trainings konnten wie geplant auf den Rollskis durchgeführt werden. Nur wenige Male musste das Training mit den Laufschuhen absolviert werden.





Eine schöne Wertschätzung erfuhren wir am Montag, den 3. Juni als Toni Burn (Cheftrainer BOSV) unser Training besuchte. Leider regnete es genau an diesem Tag in Strömen und wir waren im Lerchenfeld im Wald mit den Laufschuhen unterwegs.

Ich finde es sehr Lobenswert von Toni, dass er uns besuchte und so einen Einblick in unser Training bekam. Zufrieden und komplett durchnässt lobte er die Athleten und die Leiter im Anschluss an das Training und war sehr zufrieden mit unserem Trainingsbetrieb und dem Angebot das wir im Sommer der JO anbieten.

Diesen Elan und Einsatz der JO-ler spürte ich beim letzten Training im September persönlich, also wir von Steffisburg nach Heiligenschwendi mit den klassisch Rollskis hochgelaufen sind. Das Tempo der schnelleren Gruppe war sehr hoch und so liefen wir bis zur REHA Klinik in Heiligenschwendi. Auch die Gruppe der Jüngeren lief bis zum Tennisplatz und meisterte die Strecke in neuer Rekordzeit.

Das war ein perfekter Abschluss der Sommersaison und somit kann es mit dem Herbsttraining nach den Herbstferien weitergehen.

Seraina

JO Wintertraining

Das JO-Training vom NSK Thun startet am Samstag, den 7. Dezember 2019 in die 15. Wintersaison. Bis anhin fand das samstägliche Langlauftraining jeweils in Kandersteg statt. Auf die neue Saison 2019/20 gibt es diesbezüglich ein paar Änderungen in der Loipenauswahl. Die Samstagstrainings finden teilweise in Aeschiried oder in Heimenschwand (je nach Schneesituation Ausweichort Eriz) statt, Kandersteg bleibt jedoch als Trainingsort erhalten. Eine genaue Übersicht der Trainingsorte findet ihr im Kalender oder für angemeldete JO-ler im Teamplanbuch, wo man die Kinder weiterhin an- und abmelden muss. Die Trainingszeit von 14:00 bis 15:30 bleibt erhalten.

Sollte es schneebedingte Anpassungen geben, so werden diese jeweils in der Woche vor dem Training per Mail von Monika Plüss oder Roger Rieder den Eltern mitgeteilt.

Weiterhin ein Teil von unserem JO Angebot sind die Mittwochtrainings in Zusammenarbeit mit Schulsport Steffisburg und Thun. Diese Trainings finden in Heimenschwand/Eriz statt und dauern von 14:00 bis 16:00 Uhr. Anmeldungen für diese Trainings sind für die JO vom NSK Thun ebenfalls Pflicht. Änderungen im Programm werden dort jeweils von Simone Kiener per Whats App Gruppe mitgeteilt.

Technik/Material

Die Trainings finden gemäss Teamplanbuch entweder in der klassischen oder freien Technik statt. Ihr seid daher selber verantwortlich mit dem richtigen Material beim Training zu erscheinen. Bei klassischen Trainings sind die JO Leiter jeweils ab 13:40 Uhr vor Ort und können bei der richtigen Wachsauswahl behilflich sein.

Für die Skimiete empfehlen wir euch eine Miete von Klassisch und Skating Skis. Habt ihr gekauftes Langlaufmaterial, welches nur noch daheim rumstehen? So nützt die Börse vom 17. Oktober 2019 in der Turnhalle Schönau oder die online Börse auf der Webseite vom nskthun.ch

Wettkämpfe

Im Kalender findet ihr alle betreuten Wettkämpfe vom NSK Thun. Dies sind hauptsächlich die zwei Serien vom CCE-Kandersteg und der Raiffeisen Trophy. Ebenfalls lohnt es sich bei den Nordic Days Kandersteg und den Nordic Games Lenzerheide dabei zu sein. Dazu erhalten die angemeldeten JO-ler jeweils im Vorfeld detaillierte Infos zu den Wettkämpfen.

Kosten

40.- Fr. (inkl. Sommer- und Wintertraining, Wettkampfbetreuung, Lizenzen, Startgelder, 2x Informat NSK Thun und Klub-Aktionen)

Alle JO-ler vom NSK Thun werden bei Swiss Ski als unsere JO Mitglieder von uns gemeldet und erhalten im Dezember die Rechnung für den Jahresbeitrag.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer

Anmeldung

Neue JO Teilnehmer können sich per Mail an nachwuchs@nskthun.ch wenden und bekommen danach ein Login für das Teamplanbuch. Bitte um folgende Angaben:

- Name, Vorname
- Adresse, PLZ/Ort
- Geburtsdatum (dd.mm.yyyy)
- E-Mail-Adresse
- Natelnummer

Kontakt

Seraina Mischol, nachwuchs@nskthun.ch

JO-Wettkämpfe

Weiterhin sind wir vom NSK Thun bemüht, unsere JO-ler für Wettkämpfe zu motivieren. Der Wettkampfkalender ist prall gefüllt mit diversen Wettkämpfen, welche auch für Wettkampf-Einsteiger geeignet sind.

Nachfolgend die diversen Rennserien, aufsteigend von «Wettkampf-Anfänger» bis zum «BOSV Kaderkandidat». Alle Termine findet ihr ebenfalls auf der Webseite und im Teamplanbuch.
Wir freuen uns auf eure Anmeldungen ;-)

Klubevents

(Anmeldung selber auf www.nskthun.ch)

Do, 02.01.2020	Klubrennen NSK Thun*	Klassisch Einzelstart
Sa, 01.02.2020	Nordic Day*	Skating Massenstart
Sa, 29.02.2020	Erizer Langlauf*	Skating Einzelstart

Cross-Country Events Kandersteg

(Anmeldung selber auf www.cce-kandersteg.ch)

Fr, 03.01.2020	CCE Kandersteg*	Klassisch Einzelstart
Di, 14.01.2020	CCE Kandersteg*	Skating Einzelstart
Di, 28.01.2020	CCE Kandersteg*	Skating Massenstart

Raiffeisen Trophy

(Anmeldung im Teamplanbuch)

Fr, 03.01.2020	CCE Kandersteg*	Klassisch Einzelstart
Sa, 18.01.2020	BOSV MS – Gadmen	Klassisch Einzelstart
Sa, 18.01.2020	BOSV MS – Gadmen	Skating Staffel
Sa, 25.01.2020	Plasselb	Skating Sprint
So, 02.02.2020	Craft Kids Cup Kandersteg	Skating Massenstart
Sa, 09.02.2020	XCX Schönried	XCX Langlauf Cross
Sa, 29.02.2020	Erizer Langlauf*	Skating Einzelstart
Sa, 22.03.2020	Final Lenk	Skating Massenstart

Nordic Games

(Anmeldung im Teamplanbuch)

Sa, 14.03.2020 Nordic Games Lenzerheide*/** XCX Langlauf Cross

So, 15.03.2020 Nordic Games Lenzerheide*/** Skating Massenstart

* mehr Infos zu diesen Wettkämpfen in dieser Ausgabe

** für diese Wettkämpfe braucht es eine Swiss Ski Lizenz.

Bitte beachtet bei den Wettkämpfen die Anmeldefrist im Teamplanbuch. Dieser Termin muss zwingend eingehalten werden, da Nachmeldungen vor Ort immer zusätzliche Kosten verursachen und ebenfalls mehr Zeit in Anspruch nehmen. Bei Helvetia Trophy Wettkämpfen um so wichtiger, da die Lizenzen erst vor dem Wettkampf gelöst werden (ca. 10 Tage vorher).





ZAUGG BAU

Wir bauen auf Partnerschaft.

DIENTSTLEISTUNGEN

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

ZAUGG BAU AG

Allmendingen-Allee 2
3608 Thun, Tel. 033 334 22 55
www.zauggbau.ch



Lust auf neue 4 Wände?



033 223 75 00 | immobuergin.ch



DER *Schlaf* SPEZIALIST

FÜR GEMÜTLICHE
STUNDEN UND
TRAUMHAFTE NÄCHTE

Der Schlafspezialist | Frutigenstrasse 46A | 3600 Thun | Tel. +41 78 776 44 92 | derschlafspezialist.ch

Hallentraining

Nachdem letztes Jahr immer weniger Teilnehmer das JO-Hallentraining besucht haben, so fanden Überlegungen statt wie wir dies wieder aufwerten können. Ein zusätzlicher Punkt war, dass wir unseren JO-ler bessere Voraussetzung schaffen wollen für ein gezieltes Kraftaufbautraining. So finden ab den Herbstferien in der Turnhalle Lerchenfeld ein Hallentraining mit dem Hauptaugenmerk auf Stabi- und Rumpfttraining statt. Die Termine sind angepasst an Ferien- und Wettkampfkalender und finden nicht jede Woche statt.

Die Termine sind im Kalender und im Teamplanbuch ersichtlich.

Bis zu den Weihnachtsferien ist es erst einmal ein Versuch um zu schauen, wie viele Teilnehmer dieses angepasste Angebot besuchen werden, danach wird ab Januar 2020 die Situation noch einmal angeschaut und wieder informiert.

Start:	ab Montag, 14. Oktober 2019
Zeit:	jeweils 19:00 bis 20:15 Uhr
Ort:	Turnhalle Lerchenfeld, Langenstrasse 47, Thun
Anmeldung:	via Teamplanbuch

INFO

Langlauf-Börse

Am Donnerstag, den 18.10.2018 fand wie angekündigt die erste Material- und Kleiderbörse vom NSK in der Turnhalle Schönauf statt. Entspannt konnte einiges an Material und diverse bunte Langlauftextilien 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

Gebrauchtmaterialbörse

Nach wie vor findet ihr auf der Webseite unsere Gebrauchtmaterialbörse. Leider wird diese nicht sehr häufig benutzt und viele Artikel sind seit zwei Jahren auf der Webseite zum Verkauf und finden keinen Abnehmer, was wirklich sehr schade ist.

Mithilfe ist gefragt! Schaut was es zu kaufen gibt und meldet euch beim Verkäufer. Oder teilt uns mit, wenn ihr etwas zu verkaufen habt. Einfach eine E-Mail mit der Beschreibung, einem Foto, der Preisvorstellung und deiner Anschrift an boerse@nskthun.ch senden.

Einkaufstag Grossen Sport

Für den bevorstehenden Winter können sich Mitglieder des NSK Thun am Einkaufstag bei Grossen-Sport in Kandersteg zu vergünstigten Konditionen mit verschiedenstem Langlaufmaterial eindecken. Folgende Eckdaten sollten in der Agenda notiert werden:

Datum:	Dienstag, 05. November 2019 (mit Abendverkauf bis 21:00 Uhr)
Ort:	Grossen Sport Kandersteg
Kondition:	20 % Rabatt auf gesamtem Sortiment, ausgenommen Netto-Angeboten und Vermietung Zum Bezug mit Rabatt dieses Heft vorweisen, Klubzugehörigkeit

Wachsbestellung

Der NSK Thun kann bei Grossen Sport Kandersteg eine gemeinsame Wachsbestellung zu besonderen Konditionen tätigen. Im Angebot stehen Wachs-Produkte der Firmen Toko, Swix, Rode, Rex und Puuru. Bestellformulare sind bei Lukas Bähler (sportchef@nskthun.ch) anzufordern und ausgefüllt zu retournieren. Das Wachs wird gegen Rechnung ausgehändigt.

Konditionen:	Grossen Sport gewährt dem Klub bei einer Sammelbestellung 30 % Rabatt (Puuru-Wachsböcke 20%).
Termine:	Anfordern und Retournieren des ausgefüllten Bestellformulars bis 02. Nov. 2019; Die Ware wird ca. ab Ende November 2019 am Ulmenweg 27 in Thun verfügbar sein. Die Übergabe wird individuell vereinbart.

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

Kompetenz für jedes Gelenk.

Ihre Vorteile

ORTHOMOTION vereint für Sie eine spezialisierte ärztliche Betreuung bei Gelenkproblemen mit einem hochmodernen medizinischen **Physiotherapie- und Trainingszentrum**.

- Betreuung durch spezialisierte **Fachleute/ Physiotherapeuten**
- **Regel Austausch** zwischen Ärzten und Physiotherapeuten
- Profitieren Sie von **gezielten Behandlungsmassnahmen**
- Nach Behandlungsabschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihr **individuell für Sie erstelltes Trainingsprogramm** im Rahmen eines Trainings-Abonnements fortzusetzen und sich jederzeit wieder an uns wenden zu können



Dr. med. Christiane
Lechner



Dr. med.
Andreas Fischer



Dr. med.
Ulrich Haupt



Dr. med.
Haris Vasiliadis



Dr. med.
Alexandra Hildebrandt



Shahab Sanavi

Bleiben Sie gesund mit ORTHOMOTION

Ihr Medical Partner

Marktgasse 17 | 3600 Thun

Telefon 033 533 80 -90 (Praxis)
033 533 80 -99 (Physio)
E-Mail info@orthomotion.ch
Web www.orthomotion.ch

Die ORTHOMOTION City Klinik Thun ist neu Medical Partner des NSK Thun.

Die Fachärzte und Physiotherapeuten sind ausgebildet auf Gelenk-, Muskel- und Sehnenprobleme sowie zudem spezialisiert auf eine jeweilige Gelenkregion. Die ganzheitliche Arbeit bei Problemen am muskuloskelettalen Bewegungsapparat beinhaltet die konservative, operative sowie rehabilitative Therapie.

Ab dem 1. November 2019 steht den NSK Mitgliedern neu ein medizinischer Support bei Verletzungen oder orthopädischen Beschwerden durch die ORTHOMOTION CITY KLINIK THUN kostenlos zur Verfügung.

Der Support beinhaltet folgende Leistungen:

- Befundaufnahme und Triage durch Simone Kiener, Physiotherapeutin
- Falls indiziert: Einbezug von Dr. med. Uli Haupt, Facharzt Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates sowie Sportmedizin
- Falls indiziert: 1. Behandlung mit anschliessendem Wiederbefund

Jeweils dienstags von 15:15 – 16:15 Uhr ist ein Zeitfenster für NSK Mitglieder reserviert. Termine können unter der Nummer 033 533 80 99 vereinbart werden.

Weiter Informationen über ORTHOMOTION CITY KLINIK THUN können der Homepage www.orthomotion.ch entnommen werden.

Ihre NSK-Ansprechpartnerin:



Simone Kiener



ORTHOMOTION
CITY KLINIK THUN

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
- **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
Mail: info@ergo-sport.ch





Die besondere Art Brille zu tragen
Probst Optik · Marktgasse 17
3600 Thun · 033 223 23 88
www.probst.ch



Ein neuer Stil fürs Bad



Sanitas Troesch AG, C.F.L. Lohnerstrasse 28, 3645 Gwatt (Thun), Telefon: 033 334 59 59 www.sanitastroesch.ch

Oktober 2019			November 2019			Dezember 2019		
1		Herbstferien	1			1	Kickoff Adelboden	
2			2	RS Training KL Oberdiessbach		2	Halle evtl.	
3			3			3		
4			4	Halle		4	Schulsport	
5			5			5		
6			6			6		
7			7			7	SK Kandersteg	
8			8			8		
9			9	RS Training SK P'piste		9	Halle	
10	Herbstcamp Andermatt		10			10		
11	Herbstcamp Andermatt		11	Halle		11	Schulsport	
12	Herbstcamp Andermatt		12			12		
13	Herbstcamp Andermatt		13			13		
14	Start JO Halle		14			14	SK Kandersteg	Davos Nordic
15			15			15		Davos Nordic
16			16	RS Training KL Steffisburg		16	Halle evtl.	
17	Hallentraining Erwa/JO		17			17		
18			18	Halle		18	Schulsport	
19	RS Training KL Gunten		19			19		
20			20			20		
21	Halle		21			21	KL Kandersteg	
22			22	Nordic Weekend Goms		22		
23			23	NW Goms RS SK P'piste		23		
24			24	Nordic Weekend Goms		24		
25			25	Halle		25		
26	RS Training SK P'piste		26			26		
27			27			27		
28	Halle		28			28	KL Heimenschwand/Eriz	
29			29			29		
30			30	Kickoff Adelboden		30		
31						31		

JO Herbsttraining Samstag	14:00 - 16:00, gemäss Teamplanbuch
JO Schneetraining Samstag	14:00 - 15:30, gemäss Teamplanbuch
JO Schneetraining Mittwoch	14:00 - 16:00, gemäss Teamplanbuch
JO Hallentraining Montag	19:00 - 20:15 Turnhalle Lerchenfeld, Thun

Für die Richtigkeit gelten die Angaben im Teamplanbuch!!

Kein JO Training wenn weniger als 5 angemeldete Teilnehmer!

Januar 2020			Februar 2020			März 2020		
1		Winterferien	1	Nordic Day K'steig		1		
2	Klubrennen KL		2	RT Kids Craft Cup SK		2		
3	RT.+CCE KL Einzel		3	Halle evtl.		3		
4	SK Aeschiried		4			4	Schulsport	
5			5	Schulsport		5		
6	Halle		6			6		
7			7			7	KL Gurnigel	
8	Schulsport		8	KL Kandersteg		8		
9			9	XC Schönried SK		9	Halle	
10			10	Halle evtl.		10		
11	KL Aeschiried		11			11	Schulsport	
12			12	Schulsport		12		
13			13			13		
14	CCE SK. Einzel		14			14	NG Lenzerheide SK	
15	Schulsport		15	KL Heimen/Eriz SM Z'sin	Sportferien	15	NG Lenzerheide KL	
16			16	SM Z'sin		16		
17			17			17		
18	SK Kandersteg BOSV Gadmen KL		18			18		
19			19			19		
20	Halle		20			20		
21			21			21		
22	Schulsport		22	SK Eriz		22	Final Lenk SK	
23			23			23		
24			24	Halle		24		
25	SK Aeschiried Sprint Plaselb SK		25			25		
26			26	Schulsport		26		
27			27			27		
28	CCE SK Mass.		28			28		
29	Schulsport		29	RT. Eriz SK		29		
30						30		
31						31		

Kategorien Saison 19/20

Wettkämpfe:

Raiffeisen Trohpy
Helvetia Trophy/Nordic Games
Klubanlässe
CrossCountry-Events

U8	2012 - 13
U10	2010 - 11
U12	2008 - 09
U14	2006 - 07
U16	2004 - 05

Am 1. Februar findet kein JO Training statt -> Nordic Day Kandersteg

Am 29. Februar findet kein JO Training statt -> Erizer Langlauf organisiert vom NSK

REPORT

3 Wochen Winter in Australien/Neuseeland

Ende vom letzten Winter bekam ich eine Anfrage ob ich diesen Sommer für 3 Wochen nach Down Under als FIS TD (technischer Delegierter) gehen möchte. Im August finden in Australien (Kangaroo Hoppet) und in Neuseeland (Merino Muster) zwei Worldloppets statt und zusammen mit den Wintergames (FIS Continental Cup AUS-NZL) waren es somit 5 Wettkämpfe bei welchen ich im Auftrag von der FIS dabei sein konnte. Das erste Ziel war Mount Beauty/Falls Creek in Australien (5 Fahrstunden von Melbourne).

Untergebracht war ich in dieser Zeit bei Valerio Leccardi und seiner Familie. Valerio kenne ich noch von Davos und ist mittlerweile mit einer australischen Langläuferin verheiratet, hat eine kleine Tochter und ist Trainer der australischen Langläufer. Das Skiresort Falls Creek liegt etwa 45 Fahrminuten von Mount Beauty entfernt und war somit mein erstes Langlauf- und Wettkampfgebiet.



Melbourne



Im Gegensatz zur Schweiz sind es dort eher Hügel welche die Landschaft prägen und an den böigen Wind musste ich mich zuerst gewöhnen. Ich glaub ich bin noch nie eine Abfahrt im 1-1 runtergeskatet. ;-)

Was aber meine eigentliche Aufgabe als TD für den Hoppet betrifft, ist in relativ wenig Sätzen erzählt. Die Vorbereitung von Ben (Wettkampfleiter) war richtig professionell, sodass wir uns nur noch auf den Wettkampftag konzentrieren mussten. Die Wetterprognosen waren gut (blauer Himmel, -2 Grad) jedoch wurde viel Wind vorhergesagt. So waren wir als Jury am Wettkampftag um 6 Uhr auf der Strecke und machten uns vom unteren Teil der Strecke mit den Langlaufskis einen Überblick. Es war eigentlich ganz ok, starker Wind aber nicht so stark wie erwartet. Die Rückmeldung vom «Berg» kam vom Skidoo Fahrer mit aktuellen Messungen (Windspitzen bis 30km/h). So war mein erstes Jury Meeting relativ kurz und mit der Bekanntgabe das der Wettkampf wie geplant stattfinden kann.



Loipe Australien

Während dem Rennen bekamen wir weitere aktuelle Messungen vom Berg. Als um 11 Uhr die Böen bis zu 60km/h gemessen wurden, mussten wir handeln. So wurden die Streckenposten informiert und die langsameren Läufer durften nicht mehr auf den höchsten Punkt und mussten direkt ins Ziel laufen. Bei solchen Entscheidungen geht es nicht nur um die Läufer, sondern ebenso um die Helfer draussen an den Verpflegungsstellen die dem böigen Wind schon den ganzen Tag ausgesetzt waren. Als alle Läufer das Ziel erreicht hatten, so sass ich noch mit dem Zeitnehmer zusammen und machte mit ihm die FIS Rangliste und weitere Dateien welche die FIS vom Zeitnehmer braucht. Teilweise wäre es nicht meine Aufgabe, sondern die vom Zeitnehmer, aber momentan bin ich um jede Erfahrung froh und helfe da gerne mit. Am Abend war noch die Preisverteilung in Mount Beauty und Zeit mit den Teilnehmern und dem OK den Tag bei einem Bier nochmals Revue passieren zu lassen. Am Sonntag nach dem Wettkampf wäre dann wohl die erste Möglichkeit gewesen um eine Bikerunde zu drehen. Die Sonne schien und die Temperaturen waren sehr frühlingshaft, aber ich entschied mich für eine kleine Jogging-

runde und den TD Bericht abzuschliessen. Am Nachmittag ging es schon zurück nach Melbourne. Mein Weiterflug nach Neuseeland war erst am Dienstag und so konnte ich am Montag Melbourne anschauen.

Mein zweiter Worldloppet erwartete mich, dazu wenige Informationen im Vorfeld und diesmal ohne TD Assistent an meiner Seite. Sandra Paul war beim Hoppet ebenfalls in der Jury und hatte mich schon vorgewarnt, dass ich von NZL nicht die gleich gute Organisation erwarten dürfe wie in Australien. Meine Wohn-Konstellation war wiederum ähnlich. Wohnen im Tal (wunderschöner Ort Wanaka) und zum langlaufen auf den Berg (Snow Farm). So war ich am Mittwoch das erste Mal auf der Wettkampfstrecke vom Worldloppet Merino Muster, aber es war mir schlicht nicht möglich herauszufinden wo die Wettkampfstrecke durchgeht. Es gab zwar Streckenpläne, aber bei diesem Streckenwirrwarr unmöglich die Strecken zu finden. Als ich dann zum ersten Mal mit dem OK gesprochen habe und sie auf die fehlenden Streckenmarkierungen hingewiesen habe, bekam ich als Antwort: «Am Wettkampftag ist alles markiert und abgesperrt»



Loipe Neuseeland

Für mich reicht dies jedoch nicht als Antwort. Es gab einige internationale Läufer welche ebenfalls die Strecken am Suchen waren. So wurde am Donnerstagvormittag erst mal Streckenmarkierungen gebastelt. Am Freitag lief erstaunlicherweise nicht all zu viel. Viele vom OK waren irgendwie anders beschäftigt und so konnte ich mal die 42km ablaufen und hatte grosse Freude, dass jede Kreuzung markiert war und die Streckenpräparierung sehr gut war.

Der Wettkampftag begann jedoch stressig. Im Gegensatz zum Vortag waren die vielen engen Kurven viel schlechter präpariert und es war wenig Material zur Verfügung um die Ecken einigermassen zu markieren. Da es wiederum eine klare Nacht war und neben der Loipe ein schöner Firn war, hätte es wohl einige Läufer dazu eingeladen die Kurven abzukürzen. Was möglich war, wurde von einem kleinen Team noch markiert, aber na ja... die Spuren die es danach im Firn gab hätten wohl zu einigen Verwarnungen führen sollen. Aber auch hier war ich mit der Zeitmessung gut beschäftigt und konzentrierte mich hauptsächlich auf die FIS Läufer

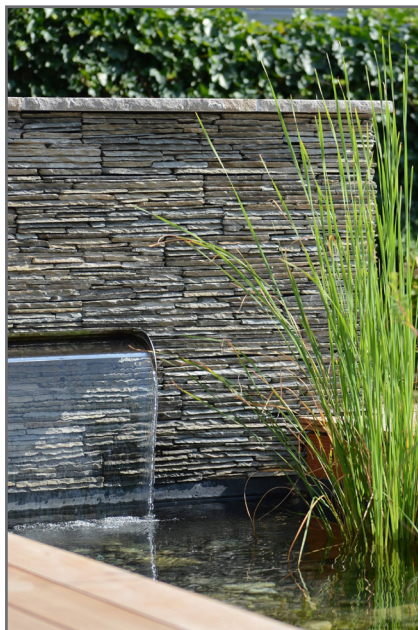


Wintergames Neuseeland

und ihre Resultate. Für meinen TD Bericht brauchte ich diesmal bedeutend länger. In diesem Bericht habe ich jeweils die Möglichkeit Verbesserungsvorschläge zu notieren und diese Liste wurde am Ende ziemlich lange.

Nun stand noch der Umzug zur Snow Farm an. Für die letzten FIS Rennen war ich direkt neben der Loipe einquartiert und dies war mit drei Wettkämpfen in drei Tagen ein grosser Vorteil. Die Gesamtorganisation Wintergames NZ veranstaltet diverse Wintersportevents und dazu zählen ebenfalls die drei Continental Cup Rennen von AUS-NZL. Für die Langläufer war am Montag der offizielle Trainingstag und siehe da, Neuseeländer können Strecken markieren ;) So konnte es am Dienstag mit dem Sprint klassisch losgehen und das war wohl mein strengster Tag. Das Programm musste wegen dem TV sehr straff gehalten werden und so waren wir von 6 bis 13 Uhr Vollgas mit Prolog, Viertel- Halb- und Finale beschäftigt. Viele Langläufer hat es in Neuseeland nicht, aber die welche etwas vom langlaufen verstehen nahmen am Merino Muster teil und sind dann Helfer bei den Wintergames. Dies habe ich dann bemerkt, als ich eine perfekt markierte Strecke, sowie einen der Norm entsprechenden Start- und Zielbereich am Dienstagmorgen vorgefunden habe. Es ging alles gut auf, aber nicht auszudenken, was wäre passiert, wenn wir noch Fotofinish oder Sanktionen gehabt hätten. Am Mittwoch war Einzelstart Skating über 5 und 10 Kilometer angesagt und alles lief wie am Schnürchen. Den Abschluss machten dann noch klassische Massenstartrennen am Donnerstag über 10 und 15 Kilometer. Die Sonne hatte der Loipe schon arg zugesetzt, aber es war gerade noch möglich eine gute klassische Spur zu präparieren. Nachdem alle Wettkämpfe und alle TD Berichte abgeschlossen waren, so blieb mir noch ein wenig Zeit bis zum Rückflug. Die Zeit nützte ich fürs SUP, biken und nochmals langlaufen ;-)

Es waren tolle drei Wochen und ich bin um viele Erfahrungen als TD reicher und freue mich auf den Winter und neue Herausforderungen.



KNECHTGARTEN
NATUR & DESIGN

www.knechtgarten.ch
mail@knechtgarten.ch
033 453 10 20

MIT FRISCHER KRAFT VORAUSS!

wenger 
fenster

Telefon 033 359 82 82
www.wenger-fenster.ch



edelweiss 
langlaufschule

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



Chrützweg 9, 3707 Därlichen
www.baumpflege-dietrich.ch
info@baumpflege-dietrich.ch

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



The image shows two men on a bicycle against a blue sky with clouds. The man in the foreground has a beard and curly hair, wearing a red and black cycling jersey and black pants. He is shouting with his mouth wide open. The man behind him is wearing a white tank top, a black helmet, and goggles, also shouting. He is holding a large white megaphone. The background is a solid red field.

**SPORT
AMSTUTZ
THUN**

**FÜR JEDE
STUTZ**

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

Frauen-Bike-Wochenende in Davos vom 13. - 15. Sept. 2019

«Ihr seid also die Langlauf-Frauen vom NSK Thun», begrüsst uns unser Bike-Guide Gaby Egli am Freitagabend in Davos. «Nein», meinte Barbara Neuenschwander: «Wir sind die Langlauf-Mütter, die jeweils die Kinder ins Training fahren.» Grosses Gelächter aller acht Teilnehmerinnen. Zu lachen gab es an diesem Bike-Wochenende noch viel.

Zum von Janine Messerli perfekt organisierten Arrangement gehörte nicht nur ein kompetenter Bike-Guide und eine gute Unterkunft, sondern auch ideales Wetter mit Sonnenschein, warmen Temperaturen und perfekter Fernsicht.

Am Samstagvormittag hatten wir viel Spass bei Geschicklichkeitsübungen auf dem Parkplatz der Jakobshornbahn. Danach übten wir im Gelände unter anderem Kurventechnik und die Grundposition, die Cowboystellung hiess. Am Nachmittag fuhren wir mit der Jakobshornbahn hoch zur Mittelstation und einen flowigen Trail wieder runter. Die Fortschritte einiger Teilnehmerinnen waren enorm und wir freuten uns, wenn wir plötzlich Passagen fahren konnten, die wir bis vor Kurzem noch nicht geschafft hätten.



Hintere Reihe v.l.n.r: Barbara Neuenschwander, Janine Messerli und Bike-Guide Gaby Egli. Vorne v.l.n.r: Yvonne König, Silvia Kienle, Barbara Nyffeler, Annette Fuhrer, Ingrid Messerli und Steffanie Knüsel

Am Sonntag waren wir mit der ersten Bahn unterwegs zur Mittelstation Parsenn. Wir wollten vor den Wanderer auf dem Panoramaweg unterwegs sein. Der Name war Programm: Atemberaubende Aussicht und ein Wanderweg, auf dem wir alles anwenden konnten, was wir am Samstag gelernt hatten. Sogar eine kurze Tragpassage gehörte dazu. Viel zu schnell verging die Zeit und wir mussten die Heimreise in Angriff nehmen. Angriff war das richtige Stichwort. Es war bei der Hin- und Rückreise bei jedem Umsteigen ein richtiger Kampf, in den vollen Zügen acht Bikes aus- und einzuladen und zwischen den vielen Reisenden mit ihren Gepäckstücken in wenigen Minuten über Rampen oder Treppen von einem Perron zum anderen zu wechseln. Doch auch hier, wie in vielen anderen Situationen, half uns das Motto unseres Bike-Guides Gaby: «Immer schön locker bleiben Cowgirls!»



Bike-Frauen v.l.n.r Janine Messerli, Barbara Neuenschwander, Ingrid Messerli, Barbara Nyffeler, Silvia Kienle, Annette Fuhrer, Steffanie Knüsel und Yvonne König

Dein Fitnesspartner für die
kommende Langlaufsaïson



self-fitness.ch

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



Tel. 033 437 20 20 | info@self-fitness.ch





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

WHEELER
WORLDWIDE



**WIDI GARAGE
FRUTIGEN**



le GARAGE

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

*Boots-Sattlerei
Auto-Sattlerei
Abdeckungen
Polsterungen*

**Fabrikstrasse 21
3800 Interlaken
Tel. 079 564 39 92**

**info@bruegger-sattlerei.ch
www.bruegger-sattlerei.ch**

**THOMAS
BRÜGGER
SATTLEREI**

46. Klubrennen 2020

Nach der letztjährigen erfolgreichen Durchführung des Klubrennens in der freien Technik findet das Klubrennen 2020 in der klassischen Technik statt. Wir freuen uns auf zahlreiche Klubmitglieder, solche die es gerne werden wollen und weitere Gäste.

Datum und Ort

Donnerstag, 02. Januar 2020, Kandersteg, Hotel des Alpes

Programm

8.15-9.00	Startnummernausgabe im Hotel Des Alpes
10.00	1. Start beim Hotel des Alpes, Einzelstart (20 Sek.-Intervall), klassische Technik, die restlichen JO-Kategorien folgen im Anschluss, die Erwachsenen-Kategorien nach einer Unterbrechung von ca. 10 Min.

Kategorien, Strecken und Startgeld

U10 m/w:	Jg 2010 und jünger	bis 2.5 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
U12 m/w:	Jg 2008/2009	ca. 2.5 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
U14 m/w:	Jg 2006/2007	ca. 5.0 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
U16 m/w:	Jg 2004/2005	ca. 7.5 km, Fr. 5.-
Damen:	Jg 2003 und älter	ca. 8.0 km, Fr. 15.-
Herren:	Jg 2003 und älter	ca. 12.0 km, Fr. 15.-
Gäste:	bezahlen zum Startgeld zusätzlich Fr. 10.-, Kids bis U16 Fr. 5.-	

Rangverkündigung

nach dem Rennen im Hotel des Alpes

Preise

Heimberger Töpfergeschirr oder Squeasy®-Trinkflaschen, Medaillen für die Kinder- und Jugendkategorien. Wanderpreise für die Klubmeister

Anmeldung

Unbedingt online auf www.nskthun.ch. Anmeldeschluss ist am 1. Januar 2020 um 12.00Uhr. Nachmeldungen bei der Startnummernausgabe nur in Ausnahmefällen, bis 9.00 Uhr . Die Nachmeldegebühr beträgt Fr. 10.-.

Weitere Informationen

Bei zweifelhafter Witterung/Verhältnissen wird über die Durchführung der Veranstaltung auf www.nskthun.ch am Vortag, 01. Januar 2020, ab 19.00 Uhr informiert!



Unser Erizer

Am Samstag 29. Februar taucht das Eriz nach jahrelanger Absenz endlich wieder im Langlauf-Rennkalender auf. Der NSK Thun organisiert einen Wettkampf im Rahmen der BOSV-SSM-Raiffeisen-Trophy.

Unser Plan ist, bis und mit U16 einen kurzen attraktiven Kurs bereitzustellen – mit vielen Wellen, Richtungswechseln und Cross Elementen, der technisch herausfordernd wird. Ab U18 werden anspruchsvolle zehn Kilometer gelaufen. Seraina Mischol ist die Tätschmeisterin und der Erizer Langläufer Bernhard Eicher wird die Strecke präparieren.

Wir wollen mit einem Rahmenprogramm einen weiteren Schritt wagen. Das Eriz gilt als Familien-Skigebiet schlechthin. Die Neue Zürcher Zeitung schreibt: Eriz ist Skischule, Tellerlift und Bügellift. Blaue, rote und schwarze Piste. Schlitteln und Schneepark für die Kleinen. Zwanzig Kilometer Langlauf. Sich aufwärmen mit heisser Schokolade. Eriz ist das Eriz und ist Winter.

Wir versuchen, die Alpin- und Schlittelkinder abzuholen und auf die Loipe zu bringen, indem wir ihnen unter Anleitung ein Schnupperrennen ermöglichen. Wir wollen auf möglichst niederschwellige Art neue Fans für den Nordischen Skisport und vielleicht sogar neue Athletinnen und Athleten für den NSK Thun gewinnen.



Liebe Eltern und Freunde. Bitte lasst euch einspannen für diesen Anlass – auch wenn es „bloss“ nach Rennschluss ums Abräumen der Strecke geht. Wir sind für jede Hand dankbar – ebenso für jeden Batzen. Ab 20 Franken könnt ihr Gönner werden; ab 400 Franken geltet ihr schon als Co-Hauptsponsor.

Ich freue mich wahnsinnig auf diesen Anlass vor meiner Haustüre und bin guter Dinge, dass sich der Erizer im BOSV-Wettkampfkalender etablieren wird. Alle weiteren Infos findet ihr ab sofort auf der Webseite vom NSK Thun www.nskthun.ch.

Martin Lüthi OK-Präsident, Leiter JO Skisprung / Nordische Kombination des SC Kandersteg.



Winter World Masters Games Innsbruck/Seefeld

Vom 10.-19. Januar 2020 findet in Innsbruck das weltweit grösste Winter-sport-Festival für Ü30-jährige statt.

Über 3000 Athleten werden sich in 12 Sportarten getreu den olympischen Werten messen. Langlauf (in Seefeld), Biathlon, Eisschnelllauf, Eiskunstlauf, Short Track, Ski Alpin, Skispringen, Nordische Kombination, Eishockey, Curling, Skitourengehen. Da wird viel los sein!

Bis jetzt sind Barbara, Hans, Ueli, Urs, Michu und Paul gemeldet. Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Infos sind unter www.innsbruck2020.com erhältlich, für den Transport und die Unterkunft ist Beat Scheuner zuständig.



Masters World Cup 2020, Cogne, Italien

Die Masters Langlauf Weltmeisterschaften finden vom 5.-14. März 2020 in Cogne, Italien statt.

Cogne war im letzten Winter Weltcupstation, die Erfahrung der Organisatoren sollte somit vorhanden sein..!

Bereits angemeldet sind Hans und Paul. Hier könnte die Thuner Delegation noch wachsen.

Infos unter www.mwc-2020.com oder über den nationalen Direktor Roland May, Mobile: +41 (79) 701 47 12



Nordic Day 2020

Am 1. Februar 2020 findet der Nordic Day in Kandersteg statt. Ein Volkslanglauffest für klein und gross. Alle dürfen teilnehmen und Spass haben! Als JO-lerin oder JO-ler ist der Nordic Day ein MUSS. Am besten motivierst du reihum alle Leute und nimmst deine Eltern, dein Gotti, deinen Grosspapi, deine Tante, den grossen Bruder und die kleine Schwester gleich mit. Wir gehen verkleidet und kämpfen erneut um die beiden begehrten Preise „Verkleidung“ und „Rundenrekord“. Letztes Jahr konnten wir ja den Gesamtsieg bei den Runden wie voriges Jahr wiederholen. Also ganz klar, dass wir das dieses Jahr wiederholen möchten.

Das Thema für die Verkleidung haben wir noch nicht bestimmt. Ein mögliches Thema könnte sein: «Wir setzen auf den Joker» Jede Person bekommt von uns zum Fixieren auf dem Shirt eine vergrösserte Karte z. B. Herz König, Kreuz Dame, Schaufel zehn, auch Joker... Für bessere Ideen sind wir sehr empfänglich. Teilt sie uns doch bitte per Mail mit, damit spätestens am 1. November definitiv entschieden werden kann.

Anfang Jahr werdet ihr zum Nordic Day auf der Webseite vom NSK Thun das Programm, weitere Informationen und Tipps zur Verkleidung finden. Personen, die das Projektteam in der Vorbereitung und bei der Ausführung am 1. Februar 2020 unterstützen möchten, dürfen sich gerne bei uns melden.

Das Projektteam

Katrin Schuppisser: katrin.schuppisser@bluewin.ch
 Brigitte Auer: auer.familie@bluewin.ch

Cross-County Events 2020

Zum 18. Mal finden im Januar 2020 die im Rahmen der Cross-Country Events in Kandersteg durchgeführten Abendrennen statt. Für die kommende Saison bleiben wir beim Bewährten und führen die Rennen im zwei Wochen Rhythmus durch. Ihr könnt euch folgende Daten in den Kalender markieren:

- Fr. 03.01.2020, Einzelstart klassische Technik
- Di. 14.01.2020, Einzelstart freie Technik
- Di. 28.01.2020, Massenstart freie Technik

Wir sind überzeugt wiederum drei attraktive und abwechslungsreiche Rennen zu bieten. Lizenzen sind nicht erforderlich. Geführt werden die Kategorien U10, U12, U14, U16 jeweils Knaben und Mädchen, Damen ab Jg. 2002, Herren Jg. 1979-2002 und Herren Masters ab Jg. 1978.

Die Anmeldung erfolgt online bis 15:00 am Wettkampftag. Gestartet wird ab 18:30 Uhr. Weitere Informationen sind auf der Webseite www.cce-kandersteg.ch zu finden.

Markus Jenni

Helvetia Nordic Lenzerheide

Langlaufen wo auch die Langlaufstars zwischen Weihnachten und Neujahr an der Tour de Ski um Medaillen kämpfen? Dieses Jahr ist dies möglich, den die Nordic Games finden in der Lenzerheide statt.

Die Wettkämpfe finden am Wochenende vom 14./15. März 2020 statt. Am Samstagnachmittag stehen die spektakulären XCX Cross Sprints an und am Sonntag kämpfen die jeweiligen Jahrgänge in der klassischen Technik um die Medaillen.

Dabei sein ist jedoch das wichtigste und es soll wiederum ein tolles NSK Thun Wochenende im Bündnerland werden. Die Kosten für das Wochenende (Übernachtung mit Vollpension, Startgelder für Samstag und Sonntag) werden vom Klub übernommen.

Zu einem späteren Zeitpunkt werdet ihr auf der Webseite vom NSK Thun weitere Infos finden.



Hotel Restaurant
ZunftHaus zu Metzger



**Schweizer Küche im Herzen der
Altstadt von Thun am Rathausplatz**

**Für Ihren Anlass offerieren wir Ihnen
gerne unverbindlich ein passendes
Menü oder Apéro.**

Spezielles:

**-> Wildschweinbuffet à Discretion
Samstag, 25.10.2019 ab 1900**

**-> An Silvester, Di 31.12.2019
servieren wir Ihnen ein spezielles
Silvestermenü!**

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage oder Ihren
Besuch!**

**Karin & Urs Wenger
Untere Hauptgasse 2
3600 Thun**

Tel. 033 222 21 41

info@zumetzgern.ch

www.zumetzgern.ch

**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

**Ideenreiche, realistische und kostenoptimierte Lösungen
für Sanierungen, Erweiterungen und Neubauten.**

LÄNGGASSE 4 • 3600 THUN • 033 334 40 10 • INFO@ZA-AG.CH • WWW.ZA-AG.CH

Trainingsbetrieb

Tag	Training / Ort	Datum / Zeit	Leitung
Mo	JO-Hallentraining Turnhalle Lerchenfeld	ab 14.10.19 von 19:00 bis 20:15 Uhr	Leiterteam
Di	Krafttraining Kraftraum Progymatte	ab 15.10.19 von 18:30 bis 20:00 Uhr	Ch. Tierstein, J. Lessing
Mi	JO-Schneetraining Eriz oder Heimenschwand	ab 11.12.19 von 14:00 bis 16:00 Uhr	Simone Kiener und Leiterteam
Do	Circuit-Training Turnhalle Schönaun	ab 24.10.19 von 18:30 bis 20:00 Uhr	E. Tschumi, U. Schlatter
Fr	Circuit-Training Erw. Turnhalle Hünibach	ab 18.10.19 von 19:00 bis 20:00 Uhr	D. von Rütte
Sa	JO-Herbsttraining gem. Teamplanbuch	ab 19.10.19 bis 23.11.19	Seraina Mischol und Leiterteam
Sa	JO-Schneetraining	ab 7.12.19 von 14:00 bis 15:30 Uhr	M. Plüss, R. Rieder und Leiterteam

Agenda

Do. 10.10 - So. 13.10.19	Herbstcamp, Andermatt
Mo. 14.10.19	1. JO Hallentraining, Turnhalle Lerchenfeld
Di 15.10.19	1. Krafttraining, Turnhalle Progymatte
Do. 17.10.19	Material-Börse, Turnhalle Schönaun
Do. 24.10.19	1. Circuittraining, Turnhalle Schönaun
Sa. 02.11.19	Einreichung Wachsbestellung
Di. 05.11.19	Einkaufstag Grossen
Fr. 22.11.19 - So. 24.11.19	Nordic Weekend Goms, Oberwald
Sa. 30.11.19 - So. 01.12.19	JO Kick-off-Weekend
Sa. 07.12.18	1. JO-Schneetraining
Do. 02.01.19	Klubrennen, Kandersteg
Fr. 03.01.19	CCE Einzelrennen klassisch
Di. 14.01.20	CCE Einzelrennen frei
Di. 28.01.20	CCE Massenstart frei
05. - 14.03.20	Masters World Cup Cogne