Nordischer Skiklub Thun

inFORMAT

Oktober 2020



www.nskthun.ch

Mitgliedermutationen

Eintritte
- Plüss Colin, Thun
- Messerli Joël, Thun
- Schmid Ivan, Steffisburg

Austritte

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

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, baumgartner-coach.me

Langlauf Schnupperkurs für Goldmembers

Je nach Schnee- und Loipenverhältnissen bieten wir unseren Goldmember und Goldmember plus einen LL Schnupperkurs an.
Der Kurs wird Anfang bis Mitte Januar 2021 im Raum Heimenschwand/ Eriz oder Kandersteg durchgeführt, allenfalls auch auf der Nachtloipe Kandersteg.
Einladung mit Datum, Treffpunkt und Zeit wird von Paul Graber rechtzeitig per Mail verschickt.



Central Apotheke Thun

persönlich
freundlich
kompetent

Central Apotheke Thun AG
Markus & Janine Messerli
Bälliz 34 · 3600 Thun
Telefon 033 223 27 33
mail@centralapotheke-thun.ch
www.centralapotheke-thun.ch

KOHLE ALLEIN MACHT NICHT GLÜCKLICH.



JETZT JUGENDSPARKONTO ERÖFFNEN UND LOTUSGRILL ABHOLEN.

Mehr erfahren:
www.aekbank.ch/jugend

AEK BANK 1826

IMPRESSUM

Herausgeber	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe	Oktober 2020
Erscheinungsweise	zweimal jährlich (Oktober, April)
Auflage	320 Exemplare
Druck	Bubenberg Druck- und Verlags-AG, Bern

Präsident	Lukas Bähler Ulmenweg 27, 3604 Thun 079 / 210 87 25, 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	Das erste Schneetraining im Oktober auf den Niesen.


Trainieren und
geNIESEN,
Gutscheine schenken.
N
NIESEN
Niesenbahn CH-3711 Mülenen Berner Oberland Schweiz

JO

Veröffentlichung von Fotos

Im Rahmen von Trainings, Wettkämpfen oder sonstigen Anlässen machen Trainingsleitende, Wettkampfbetreuende oder andere Personen des NSK Thun Fotos von sportlichen Aktivitäten und Klubmitgliedern. Damit sollen die gemeinschaftlichen Aktivitäten, die sportlichen Leistungen und die schönen Erlebnisse dokumentiert und festgehalten werden. Um von den Eindrücken berichten zu können und diese zu teilen, werden Foto-Alben auf der Webseite (www.nskthun.ch/galerie), einzelne Bilder oder Videos unter dem Profil des NSK Thun auf den SocialMedia-Plattformen von Facebook und Instagram oder auch Fotos im klubeigenen Heft (Informat) publiziert.
Der Klub ist sich der Situation rund um das Recht der abgebildeten Personen am eigenen Bild bewusst. Niemals soll eine abgebildete Person in ihrer Privatsphäre tangiert oder in einem schlechten Licht dargestellt werden. Daher erachtet der Klub eine explizite Zustimmung der in einer Publikation abgebildeten Personen als nicht verhältnismässig und daher auch nicht als notwendig an. Sollte ein Klubmitglied damit nicht einverstanden sein, so ist dies dem Vorstand zu melden (vorstand@nskthun.ch).
Besten Dank für die Kenntnisnahme.

Für den Vorstand, Lukas Bähler

JO-Herbsttraining

Nach den Herbstferien und bis zum Start der Schneetrainings sind wiederum diverse Rollski-Trainings in der Region Thun geplant. Das erste Training findet am Samstag, den 17.10.20 statt. Geplant ist, mit den klassischen Rollskis den Berglauf-Klassiker von Gunten bis nach Beatenberg zu rollen/laufen. Danach geht es jeden Samstag weiter mit verschiedenen Trainingsorten. Alle Daten und Treffpunkte sind auf der Webseite www.nskthun.ch/jo eingetragen.
Sollte ein Rücktransport nötig sein, 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 des letzten Jahres wird es in diesem Jahr wieder im gleichen Stil durchgeführt. Das Wochenende findet am 5./6. Dezember 2020 in Adelboden statt. Die Chance ist wie immer da, bereits auf Schnee trainieren zu können: Sei dies im Talboden von Adelboden, auf der Engstligenalp oder wie letztes Jahr auf Sunnbüel. Im Moment warten wir noch ab (was das Wetter will), mehr Details werden aber zu einem späteren Zeitpunkt kommuniziert. Ohne Schnee als Grundlage haben wir mit Rollski-, Fuss- oder Stocklauftouren weitere Möglichkeiten uns nochmals ausgiebig auf den Winter vorzubereiten.

Als Unterkunft dürfen wir wiederum das Haus von Simone in Adelboden benützen. Es hat für ca. 12 Personen Platz und ist somit grundsätzlich nur für JO-ler gedacht und zwar in erster Linie für jene, 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.



JO Sommertraining

Das Sommertraining konnte trotz Einschränkungen infolge des Coronavirus wie geplant am 25. Mai 2020 starten. Zu Beginn zwar noch in Kleingruppen mit 4 Athleten, was sich jedoch nicht als Nachteil herausstellte: Als Leiter konnte man so spezifischer auf die jungen Athleten eingehen. Die meisten Trainings konnten wie geplant auf den Rollskis durchgeführt werden. Nur einmal musste das Training mit den Laufschuhen absolviert werden.

Nach den Sommerferien wurde zudem noch eine Anfängergruppe von Benu Senn ins Leben gerufen. Mit 2 bis 3 Teilnehmern war diese Gruppe zwar noch sehr klein, jedoch war es schön zu sehen, dass diese Teilnehmer sehr motiviert und mit gezielten Übungen immer besser mit den Rollskis unterwegs waren. Diese jüngste Gruppe war mit Benu jeweils auf der Panzerpiste und somit nicht dem Verkehr ausgesetzt, was sicher eine sehr gute Überlegung war.





Die zwei anderen Gruppen mit den bereits routinierten Rollskiläufern trainierten an diversen Orten. In allen Gruppen entstand ein guter Teamspirit und die technischen Fortschritte waren in jedem Training sichtbar!

Ein grosses Dankeschön von meiner Seite an unsere Leiter Lukas, Simone und Benu für ihren Einsatz an den Abenden und natürlich ebenfalls an die Eltern, welche ihre Kinder jeweils zu den Trainings fahren und wieder abholen.

Seraina

JO Wintervorschau

Die Planung für den Winter 2020/21 ist abgeschlossen und es warten abwechslungsreiche Trainings auf die JO.

Informationsveranstaltung
Auf vielseitigen Wunsch hin findet vor dem ersten Training wieder eine kurze Informationsveranstaltung statt. Das Datum steht bereits fest: **Samstag, 5. Dezember 2020 um 13:00 Uhr**. Der definitive Ort kann aber erst kurzfristig angegeben werden: Lassen es die Schneeverhältnisse zu, wird diese Information im Hotel des Alpes in Kandersteg stattfinden und falls nicht, werden wir in der Region Thun bleiben. Im Anschluss folgt um 14:00 Uhr ein Training.

Schneetraining
Als JO-ler hast du die Möglichkeit, an zwei Nachmittagen pro Woche (Mittwoch und Samstag) am Training teilzunehmen. Am Samstagnachmittag peilen wir diverse Regionen an. In Aeschiried, Kandersteg und Heimenschwand, im Eriz, auf dem Gurnigel oder dem Jaunpass sind Loipen, auf welchen wir in den letzten Jahren anzutreffen waren und die wir weiterhin im Programm haben. Am Mittwochnachmittag ist der Fokus auf die Loipen in Heimenschwand oder als erster Ersatz im Eriz gerichtet. Die Trainings finden immer von 14:00 Uhr und neu bis 16:00 Uhr statt, den genauen Ort und welche Technik findest du jeweils im Teamplanbuch. An- oder Abmelden im Teamplanbuch ist immer Pflicht.
Sollte es schneebedingte Anpassungen geben, werden diese jeweils in der Woche vor dem Training per e-Mail den Eltern mitgeteilt.

Transport
Wir bieten weiterhin **keinen** Transport an den jeweiligen Trainingsort an! Vielleicht eignet sich aber im Teamplanbuch die Funktion mit den Kommentaren um mitzuteilen, ob man im Auto Platz für weitere JO-ler hat, oder ob man eine Mitfahrgelegenheit sucht. Die Informationsveranstal-

tung vom 05.12.2020 eignet sich ebenfalls um Kontakte für Fahrgemeinschaften zu knüpfen.

Wettkämpfe
Im Kalender findet ihr alle betreuten Wettkämpfe des 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 Goms dabei zu sein.
Alle, die sich termingerecht für Wettkämpfe im Teamplanbuch anmelden, erhalten jeweils im Vorfeld detaillierte Infos zu den Rennen.

Kosten
Fr. 40.- (inkl. Sommer- und Wintertraining, Wettkampfbetreuung, Lizenzen, Startgelder, 2x Informat NSK Thun und Klub-Aktionen).
Alle JO-ler des NSK Thun werden vom Klub bei Swiss Ski als unsere JO Mitglieder angemeldet und erhalten im Dezember die Rechnung für den Jahresbeitrag.

Versicherung
Ist Sache der Teilnehmer

Kontakt
Seraina Mischol, nachwuchs@nskthun.ch

JO-Wettkämpfe

Wir vom NSK Thun versuchen weiterhin, unsere JO-ler für Wettkämpfe zu motivieren. Der Wettkampfkalender ist prall gefüllt mit diversen Rennen, die sich auch für Wettkampf-Einsteiger eignen. Nachfolgend die verschiedenen 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)

Sa, 02.01.2021	Klubrennen NSK Thun*	Klassisch Einzelstart
Sa, 06.02.2021	Nordic Day*	Skating Massenstart
Sa, 06.03.2021	Erizer Langlauf*	Skating Einzelstart

Cross-Country Events Kandersteg
(Anmeldung selber auf www.cce-kandersteg.ch)

Di, 05.01.2021	CCE Kandersteg*	Klassisch Einzelstart
Di, 19.01.2021	CCE Kandersteg*	Skating Einzelstart
Di, 02,02.2021	CCE Kandersteg*	Skating Massenstart

Raiffeisen Trophy
(Anmeldung im Teamplanbuch)

So, 13.12.2020	Les Mosses Klassisch	Einzelstart
Di, 05.01.2021	CCE Kandersteg*	Klassisch Einzelstart
So, 20.01.2021	HNT Marbach**	Skating Einzelstart
Sa, 30.01.2021	BOSV MS – Lenk	Klassisch Einzelstart
Sa, 30.01.2021	BOSV MS – Lenk	Skating Staffel
So, 07.02.2021	Craft Kids Cup Kandersteg	Skating Massenstart
Sa, 20.02.2021	Sprint Plasselb	Skating Sprint
Sa, 28.02.2021	XCX Schönried	XCX Langlauf Cross
Sa, 06.03.2021	Erizer Langlauf*	Skating Einzelstart

Nordic Games
(Anmeldung im Teamplanbuch)

Sa, 20.03.2021	Nordic Games Goms*/**	XCX Langlauf Cross
So, 21.03.2021	Nordic Games Goms*/**	Skating Massenstart

* mehr Infos zu diesen Wettkämpfen in dieser Ausgabe
** für diese Wettkämpfe braucht es eine Swiss Ski Lizenz.

Achtung: Beachtet bei den Wettkämpfen die **Anmeldefrist** im Teamplanbuch. Dieser Termin muss zwingend eingehalten werden, da Nachmeldungen vor Ort immer zusätzliche Kosten verursachen und auch mehr Zeit in Anspruch nehmen. Bei Helvetia Trophy Wettkämpfen ist dies umso wichtiger, da die Lizenzen erst vor dem Wettkampf gelöst werden (ca. 10 Tage vorher).



payrexx

Lassen Sie Ihre Kunden online bezahlen

Akzeptieren Sie Visa, Mastercard, TWINT, Postfinance, PayPal und über 200 weitere Zahlungsmittel online.

Mit den integrierten E-Commerce Tools von Payrexx besitzen Sie alles, um Produkte und Dienstleistungen auch ohne Online-Shop zu verkaufen.

Kostenlos anmelden und unverbindlich testen

Mehr erfahren unter www.payrexx.com



Lust auf neue **4** *Wände?*

BÜRGIN
IMMOBILIEN THUN

033 223 75 00 | immobuergin.ch

edelweiss
langlaufschule

www.myedelweiss.ch
Schweiz. Langlaufschule Edelweiss
Urs Niedhart, Bahnhofstrasse
3718 Kandersteg
Tel. 033 675 07 78

...hinterlässt Spuren!

Taten statt Worte Nr. 236



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

coop

Für mich und dich.

HAVAS WORLDWIDE ZÜRICH

JO Lizenzen

Die 6 Helvetia Nordic Trophy Rennen (inkl. Nordic Games) sind lizenzpflichtig. Dieses Jahr zählt zudem die HNT Marbach (10.01.21) zur Raiffeisen Trophy.
Ein grosser Vorteil der Swiss Ski Lizenz ist die vereinfachte Anmeldung für die Raiffeisen Trophys, die jeweils auf der Webseite www.swiss-ski-kwo.ch eingetragen sind. Deshalb werden wir für aktive Wettkampfläufer im November eine Lizenz lösen.
Zählst du dich zu den aktiven Wettkampfläufer der Raiffeisen Trophy? Dann melde dich bis am 5. November 2020 bei Seraina (nachwuchs@nskthun.ch) mit dem Wunsch für eine Lizenz. Die Kosten der Lizenz werden vom NSK Thun übernommen.

JO Hallentraining

Das Hallentraining hat sich letztes Jahr bestens bewährt und so werden wir dies erneut anbieten. Das Training startet nach den Herbstferien und dauert bis Mitte März 2021. Der Schwerpunkt liegt auf Stabilisations- und Rumpftraining und die Teilnahme steht allen JO-lern offen. Das Training findet jeden Montagabend (ausser Schulferien) von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr in der Turnhalle Lerchenfeld statt und wird von verschiedenen J&S Leiterinnen geleitet. Die genauen Termine sind im Kalender und im Teamplanbuch ersichtlich.

Seraina

JO Schnuppertraining

Um neue Mitglieder für unsere JO zu gewinnen, bieten wir dieses Jahr einen JO-Schnuppertag auf Langlaufskis an. Unsere Nachwuchsabteilung war auch schon grösser und gerne dürfen ab sofort alle wieder Werbung für unsere Langlauftrainings machen! Vor allem bei den jüngeren Gruppen suchen wir neue motivierte Teilnehmer.
Für diesen Schnuppertag haben wir einen Flyer und eine Anmeldung auf www.nskthun.ch/jo/schnuppertraining erstellt. Der Flyer ist gerade in die Produktion gegangen und liegt demnächst bei mir im Briefkasten.
Hilfst du uns neue JO-ler zu suchen? Dann gib mir Bescheid, wie viele Flyer du gerne verteilen möchtest und ich bringe dir diese dann gerne vorbei.

Seraina










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 | Baumpflanzungen | Kronenschnitte
Kronensicherungen | Baumschutz
Bodenverbesserungen | Spezialfällungen | Ausfräsungen von Wurzelstöcken | Schulungen | Kurse

Baumpflege
Dietrich GmbH

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

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

INFO

Einkaufstag Grossen Sport

Für den bevorstehenden Winter können Mitglieder des NSK Thun am Einkaufstag bei Grossen-Sport in Kandersteg zu speziellen Konditionen Langlaufmaterial und Kleider einkaufen.

Datum: Dienstag, 03. November 2020 (mit Abendverkauf bis 21:00 Uhr)
Ort: Grossen Sport, Bahnhofstrasse 15, Kandersteg
Konditionen: 20 % Rabatt auf das gesamte Sortiment, ausgenommen Netto-Angebote und Vermietungen.
Klubzugehörigkeit: zum Bezug mit Rabatt bitte dieses Heft vorweisen

Achtung: Grossen Sport hat für Langlaufartikel einen neuen Standort: Bahnhofstrasse 15!

Wachsbestellung

Mitglieder des NSK Thun können bei Grossen Sport gemeinsam eine Sammel-Wachsbestellung zu speziellen Konditionen tätigen.
Im Angebot sind unter anderem Wachsprodukte der Firmen Toko, Swix, Rode und Rex, sowie Puuru-Wachsböcke enthalten.
Bestellformulare sind bei Martin Schuppisser (sportchef@nskthun.ch) anzufordern.

Konditionen: 30% Rabatt bei einer Sammelbestellung. (Puuru 20%)
Termine: Anfordern und retournieren des Bestellformulars bis 06.11.2020
Die Ware wird ab ca. Ende November 2020 bei Martin Schuppisser verfügbar sein. Die Übernahme ist individuell zu vereinbaren.
Das Wachs wird gegen Rechnung ausgehändigt.

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**
- **Reger 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

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.

Seit November 2019 steht den NSK Mitgliedern 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

Termine können von NSK-Mitgliedern 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

	Oktober 2020		November 2020		Dezember 2020	
1		Herbstferien	1		1	
2			2	Halle Montag	2	
3			3		3	
4			4		4	
5			5		5	Kickoff Adelb JO Samstag STAR
6			6		6	Kickoff Adelboden
7			7	RS Training	7	Halle Montag
8			8		8	
9			9	Halle Montag	9	JO Mittwoch
10	Reichenbach-Niesen		10		10	
11	Steffisburg-Heimenschwa		11		11	
12	Halle Montag START		12		12	JO Samstag
13			13		13	RT Les Mosses KL
14	Eveningclassics RS KL		14	RS Training	14	Halle Montag
15	erstes Hallentraining		15		15	
16			16	Halle Montag	16	JO Mittwoch
17	RS Training		17		17	
18			18		18	
19	Halle Montag		19		19	JO Samstag
20			20		20	
21			21	RS Training	21	Halle Montag
22			22		22	
23			23	Halle Montag	23	JO Mittwoch
24	RS Training		24		24	Weihnachten
25			25		25	
26	Halle Montag "Mut tut gut"		26		26	
27			27	NW Goms	27	
28			28	NW Goms RS Training	28	
29			29	NW Goms	29	
30			30	Halle Montag	30	
31	RS Training				31	

JO Herbsttraining Samstag	14:00 - 16:00, gemäss Teamplanbuch
JO Schneetraining Samstag	14:00 - 16:00, 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!!

	Januar 2021		Februar 2021		März 2012
1		Winterferien			Halle Montag
2	Klubrennen KL		CCE SK Massenstart		
3			JO Mittwoch		JO Mittwoch
4					
5	RT.+CCE KL Einzel				
6			Nordic Day K'steg		RT Finale Erizer SK Einzel
7			RT Kids Craft Cup SK		
8			Halle Montag		Halle Montag
9	JO Samstag+Schnuppertag				
10	HNT+RT Marbach SK Einz		JO Mittwoch		JO Mittwoch
11	Halle Montag				
12					
13	JO Mittwoch		JO Samstag		JO Samstag Abschluss
14					
15			Halle Montag		Halle Montag
16	JO Samstag				
17			JO Mittwoch		
18	Halle Montag				
19	CCE SK Einzel				
20	JO Mittwoch		RT Sp. Plasse JO Samstag	Sportferien	Nordic Games Ulrichen XCX SK
21					Nordic Games Ulrichen SK Mas
22					Halle Montag
23	JO Samstag				
24					
25	Halle Montag				
26					
27	JO Mittwoch		JO Samstag		
28			XCX Schönried		
29					Halle Montag
30	BOSVMS Len JO Samstag				
31					

Wettkämpfe:

Raiffeisen Trohpy	U8	2013 - 14
Helvetia Trophy/Nordic Games	U10	2011 - 12
Klubanlässe	U12	2009 - 10
CrossCountry-Events	U14	2007 - 08
	U16	2005 - 06

Am 6. Februar findet kein JO Training statt -> Nordic Day Kandersteg

Am 6. März findet kein JO Training statt -> Erizer Langlauf organisiert vom NSK

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 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

Dein Fitnesspartner für die kommende Langlaufsaison

life in motion

self-fitness.ch

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



6 STANDORTE ★ 1 PREIS

TOP FITNESSPARK

für CHF 390 pro Jahr

★★★

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



WIDI GARAGE FRUTIGEN

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



Herbstweekend, Samstag 10.10.20

Das Trainingslager in Andermatt wurde leider abgesagt, wegen Corona und zu wenig Teilnehmer. Dadurch mussten sie, also Seraina und Lukas, improvisieren und entschieden sich für ein Trainings-Wochenende im Raum Thun.

Am Samstag dem 10.10.2020 trafen wir uns bei der Talstation Niesen in Mülenen. Um 9:40 machten wir uns auf den Weg. Am Anfang hat es mega geregnet und es war kalt, wir waren alle schon zirka in der Hälfte komplett durchnässt gewesen. In der Mittelstation angelangt, machten wir eine kurze Trinkpause. Und weiter ging es, auf dem Weg kamen uns kleine Bäche entgegen. Nach etwa 200 Höhenmeter mehr, fing es an zu schneien. Linn und ich hatten durchgefrorene Hände. Als wir dann endlich auf dem Niesen waren, konnten wir uns warm umziehen. Anschliessend gingen wir ins Restaurant Niesen. Der NSK spendierte uns eine warme Schoggi und Sandwich. Um 13.45 gingen wir auf das Bähnli zurück nach Mülenen. Am Abend waren wir bei Simone zum Spaghetti Plausch eingeladen. Das Essen war sehr lecker und ein toller Samstag ging zu Ende.

Elea Rieder









Herbstweekend, Sonntag 11.10.20

Am zweiten Tag trafen wir uns wieder um halb zehn, aber diesmal am Bahnhof Steffisburg und bei wärmeren sowie weniger regnerischen Bedingungen. Unser Weg führte uns zuerst neben dem Tierheim vorbei, wo wir mit lautstarkem Gebell angefeuert wurden. Ab Brenzikofen ging es dann richtig aufwärts. Der Weg war sehr steil, so dass ihn praktisch alle im Diagonalschritt bewältigten. Ab Bleiken wurde es flacher und wir konnten uns ab und zu sogar ab kleineren Abfahrten freuen. Alle trafen deutlich vor der Abfahrt des Busses in Heimenschwand ein. Da der Volg geöffnet hatte, konnten wir uns noch etwas Kleines besorgen, bevor wir uns die Masken anzogen und den Bus bestiegen.
Da die gesamte Strecke recht steil war und wir kaum Eintakt oder Doppelstock laufen konnten, haben wir den Diagonalschritt dafür wirklich intus. Das wird wahrscheinlich auch bei etlichen für Muskelkater sorgen.
Insgesamt haben sich die zwei Tage sehr gut ergänzt: ein Tag Stocklauf, ein Tag Rollskitraining. Am ersten Tag hatten einige so kalt, dass sie aufpassen mussten, dass sie die heisse Schoggi im Niesenrestaurant nicht verschütten. Am zweiten Tag wagten sich einige sogar in kurzen Hosen auf die Skis.
Leider haben sehr wenig JO-ler mitgemacht (am ersten Tag drei und am zweiten Tag nur noch zwei). Hoffentlich können wir nächstes Jahr wieder ein richtiges Andermatt-Herbstcamp mit vielen Teilnehmer durchführen.
Wie man sieht, sind wir für den Winter gerüstet. Der Schnee kann kommen!

Linn Fuhrer





Rollskitour Steffisburg-Ascona

Ich mit den Rollskis und meine Mutter mit Velo und Anhänger hatten das Ziel in vier Tagen von Steffisburg ins Tessin zu gelangen. Am Mittwochmorgen starteten wir bei der Musterplatzhalle in Steffisburg und fuhren Richtung Konolfingen und Zäziwil. In Langnau machten wir dann eine Pause und kauften uns etwas zu essen. Weiter ging es dann nach Wolhusen, dort übernachteten wir dann auch. Der ganze Tag verlief trocken doch es war sehr anstrengend und ich habe mich über einen feinen Burger zum Znacht sehr gefreut. Am Donnerstagmorgen und durch die Nacht hatte es geregnet und am Anfang waren die Strassen noch nass, doch mit der Zeit trockneten sie ab. Mit den Skatingskis machten wir uns auf den Weg nach Kriens, Beckenried. Dort warteten wir auf die Fähre und aßen etwas. Weiter ging es dann von Gersau Richtung Morschach. Dort übernachteten wir dann im Swiss Holiday Park. Am Nachmittag konnten wir noch baden gehen und am Abend gab es ein vielfältiges Abendessen.





Am nächsten Morgen war es etwas kühler und ich musste zuerst mit dem Bus bis an den See runter, da die Strasse zu steil herunter ging und mich auch meine Mutter nicht hätte bremsen können mit dem Velo. Da die Strasse, die wir eigentlich hätten fahren wollen gesperrt wurde, mussten wir mit dem Zug bis nach Flühelen fahren. Es hatte schon ein wenig geregnet, doch in Schattdorf fing es richtig an zu regnen. In Erstfeld wechselte ich von den Skating Skis auf Klassischen, da es von da an hauptsächlich hoch ging. Da es ein Freitagnachmittag war, hatte es viele Autos auf der Strasse Richtung Andermatt. Die Strasse war recht schmal und deshalb war es ein bisschen unangenehm. Da es in der Gegend keine passenden Züge oder Buse gab, mussten wir bis nach Göschenen laufen obschon es ziemlich kalt und sehr nass war. Da es von da an nicht mehr regnete sondern schneite, war der Boden rutschig und wir beschlossen auf den Zug zu gehen. Doch da in diesen Zug keine Velos durften musste meine Mutter noch bis Andermatt hochfahren. Ich ging dann bereits zum Hotel Gemsstock. Dort konnte ich einchecken und bereits das Zimmer beziehen. Da ich vollkommen durchnässt war, war ich froh endlich angekommen zu sein.









Am Abend gingen wir in ein Restaurant essen und gingen dann müde ins Bett. Am nächsten Tag war das Ziel Ascona. Weil der Gotthardpass wegen Schnee geschlossen war, gingen wir am nächsten Morgen auf den Zug nach Göschenen und von da nach Biasca. Dort stiegen wir dann aus. Auf der anderen Seite der Bergen schneite und regnete es zwar nicht mehr, doch ein bisschen kühl war es immer noch. Wir fuhren dann mit kleinen Trinkpausen Richtung Tenero. Dort machten wir noch eine letzte grössere Pause, bevor es noch etwa 10 Kilometer bis nach Ascona ging, wo auch der Rest der Familie schon war. Die insgesamt 240 km habe ich ohne Sturz und Panne überstanden. Nur der Veloanhänger meiner Mutter hatte zwei Mal einen Plattfuss, zum Glück aber konnten wir die Löcher jeweils geflicken. Die Strecke haben wir so gewählt, dass es möglichst wenige Abfahrten hatte. Bei längeren, steilen oder unübersichtlichen Abfahrten konnte ich mich hinten am Anhänger festhalten und meine Mutter konnte mich so bremsen. Die Reise mit den Rollskis war für mich ein Abenteuer, welches ich auf jeden Fall in Erinnerung behalten werde.

Elin Kiener

47. Klubrennen 2021

Das 47. Klubrennen in der Geschichte des NSK Thun findet nach Möglichkeit in Kandersteg statt. Nebst den Mitgliedern und Gönnern sind auch Gäste und Langläufer aus andern Klubs herzlich willkommen.

Datum und Ort
Donnerstag, 02. Januar 2021, Kandersteg, Hotel des Alpes

Programm

8.15 - 9.00 Uhr	Startnummernausgabe im Hotel Des Alpes
10.00 Uhr	1. Start beim Hotel des Alpes, Einzelstart (20 Sek.-Intervall), klassische Technik, die restlichen JO-Kategorien folgen im Anschluss, die Erwachsenen-Kategorien nach einem Unterbruch 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 Jungendkategorien. Wanderpreise für die Klubmeister

Anmeldung
Die Online-Anmeldung unter www.nskthun.ch/sport/wintersport#Klubrennen ist bis am 1. Januar 2021 12:00 Uhr offen.
Nachmeldungen bitte am Renntag bis spätestens 09:00 Uhr bei der Startnummernausgabe. 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 2021, ab 19.00 Uhr informiert!



Nordic Weekend Oberwald 2020

Das traditionelle Nordic Weekend findet bereits zum 12. Mal in Oberwald im Goms statt! Das Hotel Ahorni stellt uns erneut sämtliche Zimmer zur Verfügung. Wie letztes Jahr ist eine individuelle Anreise am Freitag möglich (mit Halbpension). Da das Hotel extra für uns die Saison früher eröffnet, ist der Anmeldeschluss am 6. November. Auch die Gebühr von Fr. 50.-- für Abmeldungen nach dem 1. November gilt weiterhin.

Speziell einladen möchten wir die Kinder und Leiter des JO. Herzlich willkommen heissen wir natürlich auch Verwandte und Bekannte von Klubmitgliedern und Gönnern. Die Teilnehmerzahl ist auf 34 Personen beschränkt!

Datum:	(27.), 28. + 29. November 2020
Ort:	Oberwald, Hotel Ahorni

Programm:

Freitag:	Individuelle Anreise, Langlaufen, Check-In, 18.30 Uhr Nachtessen
Samstag:	Morgenessen, (Check-In), Langlaufen, 12.30 Uhr Mittagessen, Langlaufen, 18.30 Uhr Abendessen und gemütliches Beisammensein
Sonntag:	Morgenessen, Langlaufen, Check-Out, 12.00 Uhr Mittagessen, Rückreise

Kosten: Erwachsene ca. Fr. 120.- (+ Fr. 100.- für Freitag), Kinder unter 16 Jahren ca. Fr. 90.-, Vollpension, Einzelzimmerzuschlag ca. Fr. 35.-
Die Kosten sind durch die Teilnehmenden vor Ort mit dem Hotel zu begleichen.

Anmeldeschluss: Freitag 6. November 2020

Abmeldung: Wer sich kurzfristig wieder abmeldet oder nicht am Weekend teilnimmt, hat einen Unkostenbeitrag von Fr. 50.- zu bezahlen!

Durchführung: Das Nordic Weekend findet bei jeden äusseren Bedingungen statt!



Unser Erizer

Nach dem 2020 infolge prekären Schneeverhältnissen der Erizer Langlauf kurzfristig und in reduzierter Form auf den Jaunpass verschoben werden musste, wagen wir uns an die Organisation für den Erizer 2021. Das Datum für das Rennen im Eriz ist auf Samstag, 6. März 2021 festgelegt worden und ist zeitgleich der Final der Raiffeisen Trophy 20/21. Weitere Informationen werden wir auf unserer Homepage www.nskthun.ch publizieren.

Liebe Eltern und Freunde, wir sind auf Eure Hilfe für die Durchführung dieses Anlasses angewiesen, sei es vor-/während-/oder nach dem Rennen. Diesbezüglich werden wir euch noch per Mail mit mehr Informationen anschreiben. Ebenfalls sind wir noch auf der Suche nach Sponsoren. Ab 20 Franken kann man bereits Gönner vom Erizer werden. Entsprechende Informationen werden auf unserer Homepage unter Erizer erscheinen.

ERIZER

Helvetia Nordic Games Goms

Nachdem die Nordic Games letzte Saison infolge Coronavirus leider nicht stattgefunden haben, hoffen wir auf eine erneute Ausführung im kommenden Winter. Als Organisator hat sich der SC Obergoms zur Verfügung gestellt und wir freuen uns ins Goms zu reisen.
Die Wettkämpfe finden am Wochenende vom 20./21. März 2021 statt. Am Samstagnachmittag stehen die spektakulären XCX Cross Sprints an und am Sonntag kämpfen die jeweiligen Jahrgänge in der freien Technik um die Medaillen.

Dabei sein ist jedoch das Wichtigste: Es soll ein tolles NSK Thun Wochenende im Goms 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 des NSK Thun weitere Infos finden.



Nordic Day 2021

Am 6. Februar 2021 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 auch in diesem Jahr wiederholen möchten.

Das Thema für die Verkleidung haben wir noch nicht bestimmt. Eine Idee wäre z.B. «Corona». Vermutlich wird es andere Gruppen geben, die auch dieses Thema wählen.
Für bessere Ideen sind wir sehr empfänglich. Teilt sie uns doch bitte per Mail mit, damit wir uns so bald wie möglich definitiv entscheiden können.

Anfang Jahr werdet ihr zum Nordic Day auf der Webseite des NSK Thun das Programm sowie weitere Informationen finden. Personen, die das Projektteam in der Vorbereitung und bei der Ausführung am 6. Februar 2021 unterstützen möchten, dürfen sich gerne bei uns melden.

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


easy
Team Joker


Allianz




DER Schlaf SPEZIALIST
FÜR GEMÜTLICHE
STUNDEN UND
TRAUMHAFTE NÄCHTE
Frutigenstrasse 46A | 3600 Thun | Tel: 078 776 44 92 | derschlafspezialist.ch

Cross-County Events 2021

Zum 19. Mal finden im Januar 2021 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:

- Di. 05.01.2021, Einzelstart klassische Technik
- Di. 19.01.2021, Einzelstart freie Technik
- Di. 02.02.2021, 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 Uhr am Wettkampftag.
Gestartet wird ab 18:30 Uhr. Weitere Informationen sind auf der Webseite www.cce-kandersteg.ch zu finden.

Markus Jenni

Masters World Cup Anfangs März 2021 in Canmore

Auf Grund der aktuellen, schwierigen Situation mit Covid 19 wurde die Masters WM um 1 Jahr auf 2022 verschoben!

OETTERLI & KIENER

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

PROBST
OPTIK



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

SANITAS TROESCH

Ein neuer Stil fürs Bad



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


BC
BAUMGARTNER COACHING
Klarheit - Perspektive - Mut
https://baumgartner-coach.me


SPORT
AMSTUTZ
THUN
FÜR
JEDE
STUTZ
Freiestrasse 1 | CH-3604 Thun | Tel. 033 336 88 77
info@sport-amstutz.ch | www.sport-amstutz.ch

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

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 12.10.20 von 19:00 bis 20:15 Uhr	Leiterteam
Di	Krafttraining Kraftraum Progymatte	ab 13.10.20 von 18:30 bis 20:00 Uhr	Ch. Thierstein, J. Lessing
Mi	JO-Schneetraining Eriz oder Heimenschwand	ab 09.12.20 von 14:00 bis 16:00 Uhr	Simone Kiener und Leiterteam
Do	Circuit-Training Turnhalle Schönau	ab 15.10.20 von 18:30 bis 20:00 Uhr	E. Tschumi, U. Schlatter
Fr	Circuit-Training Erw. Turnhalle Hünibach	ab 16.10.20 von 19:00 bis 20:00 Uhr	D. von Rütte
Sa	JO-Herbsttraining gem. Teamplanbuch	ab 17.10.20 nachmittags	Seraina Mischol und Leiterteam
Sa	JO-Schneetraining	ab 05.12.20 von 14:00 bis 15:30 Uhr	R. Rieder, T. Gut und Leiterteam

Agenda

Di. 03.11.20	Einkaufstag Grossen
Fr. 06.11.20	Einreichung Wachsbestellung
Fr. 27.11.20 - So. 29.11.20	Nordic Weekend Goms, Oberwald
Sa. 05.12.20 - So. 06.12.20	JO Kick-off-Weekend
Sa. 05.12.20	1. JO-Schneetraining
Sa. 02.01.21	Klubrennen, Kandersteg
Di. 05.01.21	CCE Einzelrennen klassisch
Di. 19.01.21	CCE Einzelrennen skating
Di. 02.02.21	CCE Massenstart frei
Sa. 06.02.20	Nordic Day Kandersteg
Sa. 06.03.20	Erizer Langlauf