



Wichtige Daten

Nordic Weekend Oberwald 2022
25.-27. November 2022

48. Clubrennen in Kandersteg
Montag, 2. Januar 2023

Cross-Country Events 2023
ab Dienstag, 3. Januar 2023

Erizer Langlauf, J0
Schweizermeisterschaften
11.-12. Februar 2023



Wir sagen **DANKE** an unsere **Sponsoren!**

Self-fitness.ch ist
JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



Dein Fitnesspartner für die
kommende Langlaufsaison



ST
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

Herausgeber

InFORMAT, das offizielle Organ des nordischen
Skiklub Thun – Ausgabe Oktober 2021

Erscheinungsweise & Ausgabe

Zweimal jährlich (Oktober, April), jeweils gedruckt &
digital unter www.nskthun.ch.
Auflage: 320 Exemplare

Druck

Jost Druck AG, Hilterfingen

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

Ivan Schmid
Hardegweg 2, 3612 Steffisburg
079 622 53 29, informat@nskthun.ch

Nächste Ausgabe

Mittwoch, 26. April 2023
Redaktionsschluss: Mittwoch, 05. April 2023

Titelbilder

Oben: Gemeinsames Sommer-Rollskitraining der
Aktiven und JO. Unten: Die Siegerinnen der 1. Rollski
Double 2022 Kombiwertung in der Kategorie Mädchen
U16. V.l.n.r. 2. Elin Kiener, 1. Elea Rieder, 3. Jael Sarah
Lang.
Abendstimmung Rollskitraining Heiligenschwendi

Liebe NSK Mitglieder, liebe Sponsoren, liebe Leser:innen

Es ist mir eine grosse Ehre, als neuer Redaktor des «InFORMAT», in die Fussstapfen von Edi Spring zu treten. Seit Oktober 2018 stellte Edi die letzten acht «Informat» zusammen. Das 72-seitige «Buch» im Frühling 2022 war sein letztes Werk in dieser Funktion. Für das eifrige Schaffen im Hintergrund und die abwechslungsreichen Publikationen bedanke ich mich im Namen des Vorstandes, allen Mitgliedern und der Leserschaft für sein herausragendes Engagement. DANKE EDI!



Foto: Edi Spring beim Ausüben seines liebsten Hobbys, dem Trail-Running.

In einem neuen Format und neuem Layout, versuche ich dieses Amt in gewohnter Qualität weiterzuführen und die vielen Informationen und Geschichten unserer Mitglieder und Freunde des NSK Thun bekannt zu machen.

Mit dem neuen Rollski-Double Anlass im Sommer, den bewährten Cross-Country Events in Kandersteg und dem Erizer, der im Februar 2023 als JO-Schweizermeisterschaft durchgeführt wird, engagiert sich der NSK Thun gleich an drei grossen Events. Zudem wird der Club nächstes Jahr den fünfzigsten Geburtstag feiern können.



Sportliche Grüsse
Euer Redaktor, Ivan Schmid

Die **ORTHOMOTION City Klinik Thun** ist JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



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



NSK THUN NEWS	Seite
Club-Update	7
Neuigkeiten vom Präsidenten Lukas Bähler	9
NSK Thun Sponsoren- und Inserateübersicht	11
What's On - Trainingsbetrieb und Agenda	13
Einkaufstag bei Grossen Sport in Kandersteg	15
Cross-Country Events 2023	17
NSK Clubrennen 2023	19
Vorschau Masters World Cup 2023 in Seefeld	21
Kandersteger Pick&Pack	23
JUGEND ORGANISATION (JO)	
JO Corner	23
Vorschau Erizer 2023 als JO-Schweizermeisterschaft	25
JO Winterplanung 2022/2023	27
NSK MENSCHEN & ERLEBNISSE	
Ignaz Kreuzer im Interview	31
Gianna & Carla Wohler's Sommertraining	35
Reisebericht von Ivan Schmid vom Master World Cup in Canmore	39
Brief von Hans Fiechter, Jahrgang 1925	44

Die **ORTHOMOTION City Klinik Thun** ist JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



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

Bleiben Sie gesund mit ORTHOMOTION



Mitgliedermutationen

Eintritte

- Sarah Schmid, Steffisburg
- René Walpen, Thun
- Roland Richter, Thun
- Thomas Wegmüller, Thun

Erstes Rollski-Double Rennen im August 2022 war ein voller Erfolg

Unter der Initiative von Seraina Mischol und Martin Lüthi fiel am 27. August 2022 der Startschuss zum ersten Rollski-Doppel-Rennen in Thun. Mit grossem Vorsprung siegte bei den Frauen Gianna Chiara Wohler. Bei den Herren lieferten sich Ricky Steinhauser und Samuel Neuhaus ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen, das Ricky für sich entschied. Neben den Wettkämpfen kam auch der Pastaplausch am Samstagabend in der Badi Steffisburg gut an, bei dem rund 65 Beteiligte anwesend waren.

Ranglisten, Fotos und Videos: www.nskthun.ch



Veröffentlichung von Fotos

Im Rahmen von Trainings, Wettkämpfen oder sonstigen Anlässen machen Trainingsleitende, Wettkampf betreuende oder andere Personen des NSK Thun Fotos von sportlichen Aktivitäten und Clubmitgliedern. 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 Social-Media-Plattformen oder auch Fotos im clubeigenen Heft (Informat) publiziert.

Der Club 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. Der Club erachtet eine explizite Zustimmung der in einer Publikation abgebildeten Personen als nicht verhältnismässig. Sollte ein Clubmitglied damit nicht einverstanden sein, so ist dies dem Vorstand zu melden (vorstand@nskthun.ch).

Besten Dank für die Kenntnisnahme.

Lukas Bähler, Präsident

Die Baumpflege Dietrich ist JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



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 Därligen
www.baumpflege-dietrich.ch
info@baumpflege-dietrich.ch

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

Neuigkeiten vom Präsidenten Lukas Bähler

Seraina Mischol wird Ehrenmitglied

Seraina Mischol hat die Verantwortung des Ressorts Nachwuchs abgegeben. Am 5. April 2013 noch als Gast bei einer Vorstandssitzung mit dabei, wurde sie am 31. Mai 2013 von der HV in den Vorstand und als Verantwortliche Nachwuchs gewählt. Nach **3311 Tagen** gibt sie dieses Amt wieder ab.

Erstaunlich ist nicht die Dauer ihres Engagements, sondern **die Schaffenskraft**, welche sie in dieser Zeit an den Tag gelegt hat. Regelmässige Sommertrainings auf den Rollskis, lange Wochenenden in Gsteig und Andermatt, JO-Wochendenden auf den LL-Latten, Besuche bei Davos Nordic, neue Klubkleider und nicht zuletzt den Erizer, mittlerweile sogar auch in der Sommeredition mit dem Rollski Double. Die Liste wäre noch lang. Kurz zusammengefasst: **Sie hat eine Generation Langläufer:innen aus der Region Thun geprägt. Dafür bedankt sich der gesamte Club und sicherlich besonders herzlich die ganze JO.**

Im Art. 3 Abs. 4 der Statuten steht: «Mitglieder, die in hervorragender Weise an den Bestrebungen des NSK Thun mitgearbeitet haben, können auf einstimmigen Antrag des Vorstandes durch die Hauptversammlung mit Stimmenmehrheit zu Club-Ehrenmitgliedern ernannt werden.» Der Vorstand war sich diesbezüglich bereits einig.

Und die Hauptversammlung bestätigte einstimmig, dass Seraina die Ehrenmitgliedschaft zugesprochen wird.

Seraina bleibt dem Vorstand zum Glück erhalten. Sie übernimmt das neu geschaffene **Ressort Wettkampf**, um insbesondere den Erizer weiterzuentwickeln, u. a. soll dieser national ausgerichtet werden und eben zusätzlich auch im Sommer stattfinden.

Ignaz Kreuzer übernimmt das Nachwuchs-Ressort

Als Nachfolger konnte Ignaz Kreuzer gewonnen werden. Er übernimmt künftig die Verantwortung für die sportlichen Belange im Ressort Nachwuchs.

Vergangenen Winter hat er bereits zahlreiche Trainings auf Schnee begleitet und geleitet und kennt die JO so bestens.

Im Sommer forderte er auch regelmässig die Erwachsenen auf den Rollskis.

In den administrativen Arbeiten wird er von Simon Moor unterstützt. Der Vorstand freut sich, mit den beiden zwei neue Zupferde mit viel Engagementswille in seinen Reihen zu wissen und freut sich auf die Zusammenarbeit. Besten Dank!

Lukas Bähler, Präsident



Ergo Sport, Bernhard Senn ist
JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



***Du hast dir ein Ziel gesetzt,
sei dies eine lange Tour,
ein Wettkampf oder gar
eine Expedition?***



**Du trainierst bereits regelmässig, möchtest
aber weiterkommen und dein Training optimieren?**

Gemeinsam strukturieren wir dein Training und setzen die richtigen Reize, damit du deine gesetzten Ziele erreichen kannst.

**Ich freue mich auf deine Kontaktnahme
unter 079 520 11 51 oder info@ergo-sport.ch**

**Bernhard Senn
Dipl. Physiotherapeut HF
Coach & Trainer FA**

ergo-sport  ***ch***

Sponsoren & Inserenten-Übersicht



JO-Gold-Member

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

Inserenten

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| ▪ Niesenbahn AG | ▪ Probst Optik |
| ▪ Coop Region Bern | ▪ Sanitas Trösch AG |
| ▪ Payrex AG | ▪ Amstutz Sport |
| ▪ Grossen Sport | ▪ Daniel Schärz, der Schlafspezialist |
| ▪ Hotel Des Alpes, Kandersteg | ▪ Central Apotheke Thun AG |
| ▪ Thomas Brügger Sattlerei | ▪ Langlauf Schule Edelweiss |
| ▪ Knecht AG Naturnahe Gärten | ▪ Bürgin Immobilien |
| ▪ Oetterli & Kiener, Zahnärzte | ▪ Wenger Fenster AG |
| ▪ Restaurant Kreuz Allmendingen | ▪ Widi Garage AG |

Aufruf an alle Mitglieder, Gönner und Freunde des NSK

Der Vorstand bittet alle Mitglieder, Gönner und Freunde, unsere geschätzten Sponsoren zu berücksichtigen und sich als NSK'ler erkennen zu geben. Herzlichen Dank.



Wir bedanken uns herzlich bei allen Sponsoren und Inserenten für das entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung während der kommenden Saison.

Die Zellweger Architekten AG ist
JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



ZELLWEGER

ARCHITEKTEN AG

**Ideenreiche, realistische und kostenoptimierte
Lösungen für komplexe Bauaufgaben.**

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

What's On



Trainingsbetrieb

Tag	Training / Ort	Datum / Zeit	Leitung
Mo.	JO-Hallentraining Turnhalle Lerchenfeld	ab 24.10.2022 19:00 - 20:15 Uhr	Leiterteam
Di.	Krafttraining Kraftraum Progymatte	ab 18.10.2022 18:30 - 20:00 Uhr	Ch. Thierstein, J. Lessing
Mi.	JO-Schneetraining Eriz oder Heimenschwand	ab 07.12.2022 14:00 - 16:00 Uhr	Simone Kiener und Leiterteam
Do.	Circuit-Training Turnhalle Schönau	ab 20.10.2022 18:30 - 20:00 Uhr	U. Schlatter und Leiterteam
Fr.	Allround-Training Erwachsene Turnhalle Hünibach	ab 21.10.2022 19:00 - 20:00 Uhr	D. von Rütte
Sa.	JO-Herbsttraining gem. Spond-App	ab 22.10.2021 nachmittags	I. Kreuzer und Leiterteam
Sa.	JO-Schneetraining gem. Spond-App	ab 03.12.2022 14:00 - 15:30 Uhr	R. Rieder, T. Gut und Leiterteam



Agenda

●	08.11.2022	Einkaufstag Grossen Sport, Kandersteg
●	11.11.2022	Anmeldeschluss Nordic Weekend Goms, Oberwald
●	25.-27.11.2022	Nordic Weekend Goms, Oberwald
●	03.12.2022	1. JO-Schneetraining
●	02.01.2023	NSK Klubrennen, Kandersteg
●	03.01.2023	1. Cross-Country Events Kandersteg, Einzelstart, klassische Technik
●	17.01.2023	2. Cross-Country Events Kandersteg, Einzelstart, freie Technik
●	31.01.2023	3. Cross-Country Events Kandersteg, Massenstart, freie Technik
●	04.02.2023	Kandersteger Pick&Pack
●	11.-12.02.2023	Erizer Langlauf, JO Schweizermeisterschaften

Die AEK Bank ist JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



Twitter oder Vogelgezwitscher?

Individuelle Bedürfnisse,
persönliche Lösungen

Deine Bank seit 1826

Für Generationen
033 227 31 00
termin@aekbank.ch

Aus Erfahrung
aekbank.ch

AEK 
— BANK 1826 —

Grossen Sport

Einkaufstag Grossen Sport

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

**Datum:**

Dienstag, 8. November 2022 (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, direkt beim Bahnhof Kandersteg.

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 19.11.2021
Die Ware wird ab ca. Ende November 2022 bei Martin Schuppisser verfügbar sein. Die Übernahme ist individuell zu vereinbaren. Das Wachs wird gegen Rechnung ausgehändigt.

TATEN STATT WORTE NR. 236

TATENDRANG

KOMMT AUCH MAL INS SCHWITZEN.



Wir unterstützen jährlich rund 50 Sportanlässe für Jung und Alt. Damit leisten wir einen starken Beitrag für mehr Bewegung und Gesundheit in unserer Gesellschaft.

TATEN-STATT-WORTE.CH



Für mich und dich.

Cross-Country Events 2023 in Kandersteg

In der kommenden Saison finden die **Cross-Country Events** bereits zum **21. Mal** statt. Die in Kandersteg durchgeführten **Abendrennen** werden im bewährten Zwei-Wochen-Rhythmus ausgetragen.

Ihr könnt euch folgende Termine im Kalender markieren.

- ★ **Di., 03.01.2023, Einzelstart klassische Technik**
- ★ **Di., 17.01.2023, Einzelstart freie Technik**
- ★ **Di., 31.01.2023, Massenstart freie Technik**

Wir sind überzeugt, wiederum drei attraktive und abwechslungsreiche Rennen zu bieten. Lizenzen sind nicht erforderlich. Die Anmeldung erfolgt online bis 12:00 Uhr am Wettkampftag. Gestartet wird ab 18:30 Uhr. Im Anschluss an das letzte Rennen erfolgt die Gesamt-Rangverkündigung im Hotel des Alpes.

Weitere Informationen sind auf der Webseite www.cce-kandersteg.ch zu finden.

Neuerungen

Noch nicht ganz klar ist, ob und wie wir die bisherigen Kategorien U10, U12, U14, U16 jeweils Knaben und Mädchen, Damen ab Jg. 2006, Herren Jg. 1983-2006 und Herren Masters ab Jg. 1982 erweitern werden. Es stehen unter anderem die Schaffung zusätzlicher Jugend- und Masters-Kategorien im Raum. Die OK-Sitzung findet nach Redaktionsschluss statt und die Entscheide werden deshalb nach Mitte November auf der Website <https://www.cce-kandersteg.ch> publiziert. Diese wird ab der kommenden Saison in neuem Glanz erstrahlen. Ivan Schmid hat die Verantwortung für die Website übernommen.

Im Namen des OK Cross-Country Events Kandersteg wünsche ich allen einen guten Start in den Winter und ein zahlreiches Erscheinen an den Abendrennen.

Markus Jenni, webmaster@cce-kandersteg.ch



Trainieren und
geNIESEN,
Gutscheine schenken.

N

NIESEN

Niesenbahn CH-3711 Mülönen Berner Oberland Schweiz

48. NSK Clubrennen 2023

Das **48. Clubrennen** in der Geschichte des NSK Thun findet nach Möglichkeit in Kandersteg statt. Nebst den Mitgliedern und Gönnern sind auch Gäste und Langläufer:innen aus anderen Clubs herzlich willkommen. Das Einzelstart-Rennen findet in der klassischen Technik statt.



Datum & Ort

Montag, 02. Januar 2023
Kandersteg, Hotel des Alpes



Programm

07.45 - 8.30 Uhr
ab 09.30 Uhr

- Einzelstart (20 Sek.-Intervall), klassische Technik
- Startnummernausgabe im Hotel Des Alpes
- 1. Start der Kategorien Damen beim Hotel des Alpes
- die Kategorie Herren folgt im Anschluss,
- die restlichen JO-Kategorien folgen nach einem Unterbruch von ca. 10 Min.

Kategorien, Strecken und Startgeld

MU10 m/w:	Jg 2012 und jünger	bis 2.5 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
MU12 m/w:	Jg 2010/2011	ca. 2.5 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
MU14 m/w:	Jg 2008/2009	ca. 5.0 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
MU16 m/w:	Jg 2006/2007	ca. 7.5 km, Fr. 5.-
Damen:	Jg 2005 und älter	ca. 8.0 km, Fr. 15.-
Herren:	Jg 2005 und älter	ca. 12.0 km, Fr. 15.-
Gäste:		bezahlen zum Startgeld zusätzlich Fr. 10.-, Kids bis MU16 Fr. 5.-

Anmeldung: Online via www.nskthun.ch bis am 1. Januar 2023, 12.00 Uhr. Nachmeldungen (+ Fr.10.-) bitte am Renntag bis spätestens 08.30 Uhr bei der Startnummernausgabe.

Informationen: Bei zweifelhafter Witterung / Verhältnissen wird über die Durchführung der Veranstaltung auf www.nskthun.ch am Vortag 01. Januar 2023 ab 19.00 Uhr informiert!



Rangverkündigung und Preise

Nach dem Rennen im Hotel des Alpes. Preise: Heimberger Töpfergeschirr oder Squeasy®-Trinkflaschen, Medaillen für die Kinder- und Jugendkategorien.



DER *Schlaf* SPEZIALIST

BETTEN

Naturbetten | Wasserbetten
Klassische Betten...

WASSERBETTEN

Wartung, Installation und Reparatur
Transport und Einrichtung
bei Umzug | Zubehör

TEXTILIEN

Bettwäsche | Duvets | Kissen

Frutigenstrasse 46A | 3600 Thun | Tel: 078 776 44 92 | derschlafspezialist.ch



wenger
fenster

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



SPORTLICH UNTERWEGS
MIT WENGER FENSTER.

Masters World Cup 2023 in Seefeld, Tirol



Sei dabei, beim Masters World Cup 2023 in Seefeld, Tirol. Der MWC findet vom 18. bis 24. März 2023 in Tirols Hochplateau Seefeld statt.

Die Schweizer Delegation wird im Hotel Hochland residieren, bestens bekannt durch die Langlauf-Vorbereitungs- und Trainingswochen von Beat Scheuner. Zimmerreservierungen sind durch die Teilnehmer direkt im Hotel Hochland unter Seefeld@hotel-hochland.com vorzunehmen. Wichtig: Bei der Anfrage Team CH MASTERS erwähnen.

Bereits vereinbart ist der Preis pro Person/Nacht im Doppelzimmer u. Halbpension: € 120.- Auskünfte dazu erteilt Beat Scheuner (beat.scheuner@bluewin.ch).

Offiziellen Website der Veranstaltung.
www.mwc2023.com.

Schweizer Masters Meisterschaften 2023

Die Schweizer Langlauf-Masters-Meisterschaften finden am Samstag, 7. Januar 2023, in Kandersteg statt.



Weitere Informationen zu beiden Veranstaltungen werden über www.swiss-ski.ch/masters publiziert.





**SPORT
AMSTUTZ
THUN**

**FÜR JEDE
STUTZ**

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



**WIDI GARAGE
FRUTIGEN**



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

Kandersteger Pick&Pack 2023

Liebe Mitglieder, reserviert euch den **4. Februar 2023!**

Hier die ersten Informationen, die wir auf der Homepage finden konnten.

Der neue Orientierungs-Langlauf für Teams aus Firmen, Vereinen und Familien. Beim Suchen der 9 Posten stehen Spass und Teamgeist im Mittelpunkt. Der Anlass eignet sich für Jede und Jeden, egal auf welchem Leistungsniveau und Altersstufe, ob AnfängerIn oder KönnernIn. Jeder Posten bietet eine kleine Überraschung und mehrere Kulinarik-Posten sorgen für das leibliche Wohl und ausreichend Verpflegung für die Abenteuerreise.

Letztes Jahr gelang es uns mit einer kleinen NSK-Thun-Gruppe, am meisten Posten zu sammeln. Es war spannend, im ganzen Langlaufgebiet möglichst viele Posten zu suchen und auch zu finden.

Es wäre schön, wenn es in dieser Saison wieder ganz viele vom NSK wagen würden, sich in Kleingruppen auf den Weg zu machen. Sobald wir mehr wissen, werden wir euch darüber informieren.

Familie Auer

JO Corner

Lizenzen

Die Helvetia Nordic Trophy Rennen (inkl. Nordic Games) sind lizenzpflichtig. 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, auch wenn sie «nur» bei der Raiffeisen Trophy teilnehmen möchten.

Zählst du dich zu den aktiven Wettkampfläufern der Raiffeisen Trophy? Dann melde dich bis am 6. November 2022 bei **Simon Moor (nachwuchs@nskthun.ch)** mit dem Wunsch für eine Lizenz. Die Kosten der Lizenz werden vom NSK Thun übernommen. Lizenzen können auch später noch nachbestellt werden.

Simon Moor, nachwuchs@nskthun.ch

J+S Coach

Auch im Januar 2023 findet in Kandersteg wieder ein FK statt. Näher geht es fast nicht 😊

Es freut mich sehr, dass sich drei Clubmitglieder für den J&S Grundkurs angemeldet haben. Es sind dies **Lisa Kienle, Urs Kuonen und Jens Urfer**, wünsche euch viel Erfolg im Kurs und ein grosses "Merci" im Voraus.

Mal etwas Neues probieren? Das J+S Modul Rollski findet am 29.-30. April 2023 in Magglingen statt.

Wir sind weiterhin auf der SUCHE nach neuen Leitern. Wenn du Lust und Zeit hast, das Leiterteam zu unterstützen, melde dich bei mir. Der Grundkurs dauert eine Woche. In dieser Zeit erhältst du eine EO-Entschädigung - gerne melde ich dich an.

J+S Coach, Roger Rieder, 079 640 40 34



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

Vorschau Erizer 2023

J0-Schweizermeisterschaft (SM) der U14/U16!

Nach zwei erfolgreichen Durchführungen von «unserem» Erizer kam schon die Anfrage von Swiss Ski, ob wir nicht eine Helvetia Nordic Trophy durchführen möchten. Nach einer Begehung im Eriz im Frühling 2022 mit zwei Vertretern von Swiss Ski waren wir somit schon der erste Wettkampf im J0-Kalender der nationalen Serie.

Die **Helvetia Nordic Trophy** ist die Nachwuchsserie von Swiss Ski, wo sich alle unter 16-Jährigen messen. Zwei Wettkampforte beinhalten jeweils nur einen Wettkampf am Samstag. Die Nordic Games, jeweils Mitte März, bilden den Abschluss und dann gibt es noch die Schweizermeisterschaften Mitte Februar. Da wir das Risiko für Mitte März nicht eingehen wollten, bekamen wir die **Zusage für die J0-Schweizermeisterschaft (SM) der U14/U16!**





11.02.2023 - SM U16/U14 Einzellauf
12.02.2023 - SM U16/U14 Staffellauf

Die SM ist ebenfalls ein **zweitägiger Event** und beinhaltet am Samstag einen Einzelwettkampf in der freien Technik, sowie am Sonntag die Staffeln in der klassischen Technik.

Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren und alle Regionalverbände wurden schon angeschrieben und können ihre Wünsche betreffend Unterkunft angeben.

Als Nächstes steht nochmals eine Begehung an und dann werden die Strecken und das Stadion fixiert. Somit wundert euch nicht, wenn ihr Anfang nächstes Jahr ins Eriz langlaufen geht und ihr neue Loipen entdecken werdet. Wir werden uns eine neue anspruchsvolle Strecke für die Jugendlichen einfallen lassen und diese bereits von Anfang an so spüren.

Da die J0-SM nur für die Kategorien U14 und U16 ist, haben wir uns im OK entschieden, dieses Jahr keine weiteren Kategorien in den Wettkampf zu integrieren. Natürlich finden wir es schade, wenn ein zehnjähriges Mädchen oder ein Junior somit dieses Jahr keine Startmöglichkeit beim Erizer haben wird, aber wir möchten diese Chance bei Swiss Ski nützen und eine perfekte SM organisieren. Keine Sorge, nächstes Jahr dürfen alle wieder bei uns im Eriz an den Start gehen.

Für einen zweitägigen Event sind wir ebenfalls auf viele Helfer angewiesen. Es wird alles ein wenig grösser sein und vor allem beim Rahmenprogramm möchten wir uns nur von unserer besten Seite zeigen. Darum notiert euch unbedingt das Wochenende vom 11./12. Februar 2023, sei es als Zuschauer oder als Helfer.

Seraina Mischol



Weitere Informationen folgen auf der Webseite von www.erizer.ch

BC

BAUMGARTNER COACHING

<https://baumgartner-coach.me>

Klarheit - Perspektive - Mut
Tel. 079 751 10 62

*Steht Ihr wachsendes KMU vor
organisatorischen Herausforderungen?*
KMU-TO-GROW.COM

payrex^x

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 Payrex besitzen Sie alles, um Produkte und Dienstleistungen auch ohne Online-Shop zu verkaufen.

**Kostenlos anmelden
und unverbindlich testen**

Mehr erfahren unter www.payrex.com

VISA

TWINT

mastercard

PayPal

PostFinance

JO Winterplanung 2022

Oktober 2022			November 2022			Dezember 2022		
1		Herbstferien	1			1		
2			2			2		
3			3			3	JO Samstag START	
4			4			4		
5			5	RS Training		5	Halle Montag	
6			6			6		
7			7	Halle Montag		7	JO Mittwoch	
8			8			8		
9			9			9		
10			10			10	JO Samstag	
11			11			11		
12			12	RS Training		12		
13			13			13	Halle Montag	
14			14	Halle Montag		14		
15			15			15	JO Mittwoch	
16			16			16		
17			17			17	JO Samstag	
18			18			18	HNT Steg FL	
19			19	RS Training		19	Halle Montag	
20			20			20		
21			21	Halle Montag		21	JO Mittwoch	
22	RS Training		22			22		
23			23			23		
24	Halle Montag START		24			24		
25			25	NW Goms		25		Weihnachten
26			26	NW Goms	RS Training	26		
27			27	NW Goms		27		
28			28	Halle Montag		28		
29	RS Training		29			29		
30			30			30		
31	Halle Montag					31		

Legende: Siehe nächste Seite.

Für die Richtigkeit gelten die Angaben in der Spond App sowie die Ausschreibungen der Wettkampf-Veranstalter!



GROSSEN SPORT KANDERSTEG

033 675 00 16

Nordischer Skiklub Thun

Die JO NSK Thun ist die Langlauf- Nachwuchsabteilung des Nordischen Skiklubs Thun (NSK). JO steht für Jugendorganisation und wir bieten für unseren Nachwuchs diverse Trainings das ganze Jahr hindurch an. Den Kindern und Jugendlichen eine gute Ausbildung im Bereich Langlauf anzubieten ist seit mehreren Jahren ein Anliegen des NSK Thun.

langlaufen lernen leichtgemacht



Interessiert?

Wer: ab 7 Jahre
Wann: Mittwoch- oder
Samstagnachmittag
Wo: Kandersteg, Aeschi-
ried, Heimen schwand
oder Eriz

Anmeldung und weitere
Informationen:
nachwuchs@nskthun.ch



JO Winterplanung 2023

Januar 2023			Februar 2023			März 2023		
1		Winterferien	1	JO Mittwoch		1	JO Mittwoch	
2	Klubrennen SK		2			2		
3			3			3		
4	RT.+CCE KL Einzel		4	Nordic Day K'steg		4	JO Samstag	Gadmen
5			5	Craft Kids Cup		5		
6			6	Halle Montag		6	Halle Montag	
7	JO Samstag		7			7		
8	BOSV MS Ks		8	JO Mittwoch		8	JO Mittwoch	
9	Halle Montag		9			9		
10			10			10		
11	JO Mittwoch		11	Erizer U16 SM		11	JO Samstag Abschluss	
12			12	Erizer U16 SM		12		
13			13	Halle Montag		13	Halle Montag	
14	JO Samstag		14			14		
15			15	JO Mittwoch		15		
16	Halle Montag		16			16		
17	CCE SK Einzel		17			17		
18	JO Mittwoch		18	JO Samstag	Sportferien	18	Nordic Games Les Mosses FT	
19			19			19	Nordic Games Les Mosses KL	
20			20			20	Halle Montag	
21	JO Samstag		21	XC Cross Schönried		21		
22	HNT KL Zweisimmen		22			22		
23	Halle Montag		23			23		
24			24			24		
25	JO Mittwoch		25	JO Samstag		25		
26			26			26		
27			27	Halle Montag		27	Halle Montag	
28	JO Samstag		28			28		
29						29		
30	Halle Montag					30		
31	CCE SK Massenstart					31		

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

Wettkämpfe:

Raiffeisen Trophy
Helvetia Trophy/Nordic Games
Klubanlässe
CrossCountry-Events

Am 4. und 11. Februar findet kein JO Training statt, da Wettkämpfe stattfinden.

Für die Richtigkeit gelten die Angaben in der Spond App sowie die Ausschreibungen der Wettkampf-Veranstalter!



**PROBST**
OPTIK



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

Thun-Allmendingen
Restaurant Kreuz

Ignaz Kreuzer im Interview

Ignaz ist seit diesem Sommer verantwortlich für die sportlichen Belange im Bereich Nachwuchs des NSK Thun. Zudem ist Ignaz neuer Trainer des Langlaufs- und Biathlon-Teams vom Berner Oberländischen Skiverband (BOSV).

Alter: 39 Jahre

Zivilstand: in einer Partnerschaft mit Danja Stoller

Beruf: Trainer im BOSV / Schreinermeister

Wie kommt ein Walliser nach Thun?

Wegen See, Berg, Liebe, «Stadt» und Klima.

Wie bist du zum Langlaufsport gekommen?

Die Loipe war direkt vor meinem Zuhause im Goms. So gingen meine Mutter, meine Geschwister und ich mit alten Ski auf die Loipe. Wir haben uns bewegt und Freude gehabt. Diese Freude trage ich noch heute in mir. Als ich ein älterer Junge wurde, kam dann noch der Enthusiasmus für den kompetitiven Sport und später die Neugierde und Begeisterung für die Kinästhetik hinzu.

Was sind deine Hobbys?

Fixie fahren, Musik, gemütliche in einer coolen Kaffeebar einen Cappuccino schlürfen, exklusives Handwerk. Bewegung allgemein.

Was zeichnet dich aus?

Dass ich den Menschen wahrhaftig, ohne Vorurteile begegnen zu kann und mein analytisches Denken mit einem grossen Vertrauen in die Intuition.

Wieso engagierst du dich für die JO vom NSK Thun?

Weil es mir sehr viel Freude bereitet, mit Menschen zu «arbeiten», um den Enthusiasmus dieser Sportart zu verbreiten resp. weiterzugeben. Und nicht zuletzt, um den Jungen eine Plattform zu bieten, sodass sie den Langlauf erlernen und in die Wettkampfluft schnuppern können.

Was ist dir wichtig im Leben (Sinn des Lebens)?

Zuzulassen, dass mein Wachstum in allen Bereichen voranschreitet und dabei immer öfter das Ego wie ein abgenutzter Mantel im Schrank hängen lassen.



Was sind deine grössten sportlichen Erfolge?

Wer richtig tiefen Flow erlebt hat, wird das nie vergessen. So überwältigend und dennoch so vertraut es scheint ...

An einem eisig kalten Winterwochenende im Jahre 2000, durfte ich dieses Gefühl, dieser Urzustand zum ersten Mal erleben. Es war nach einer misslungenen SM an einem Swiss Cup auf dem Gurnigel. Mein alter rosa Atomic Ski war schnell wie Sau, ich hatte nichts zu verlieren, lief einfach los, ohne Erwartung, ohne nachzudenken und ohne jeglichen Fokus.

Dies mündete in einer passiv beobachtenden Rolle meines Verstands – alles geschah ... Ich kann mich genau an eine Szene erinnern: Als ich Elmer Rico folgte, liefen wir auf eine langsamere Athletin auf – er war im Stress und trat ihr auf die Stöcke, sie stürzte, stand wieder auf und dann wiederholte sich das Szenario erneut, bis wir dann weiterliefen. Ich hingegen habe dahinter gewartet, und mir dieses wilde Gezappel in aller Ruhe angeschaut – es war mir völlig egal, was da passierte und dass ich warten musste.

Dies trat ungeplant und unvorhergesehen in mein Leben. Am Ende schaute für mich einen zweiten Rang heraus.

... es schreibt sich bereits das Jahr 2017: Frankfurt am Main, ich verschlucke in der Turbulenz der Stadt, an Erdung war nicht mehr zu denken ...

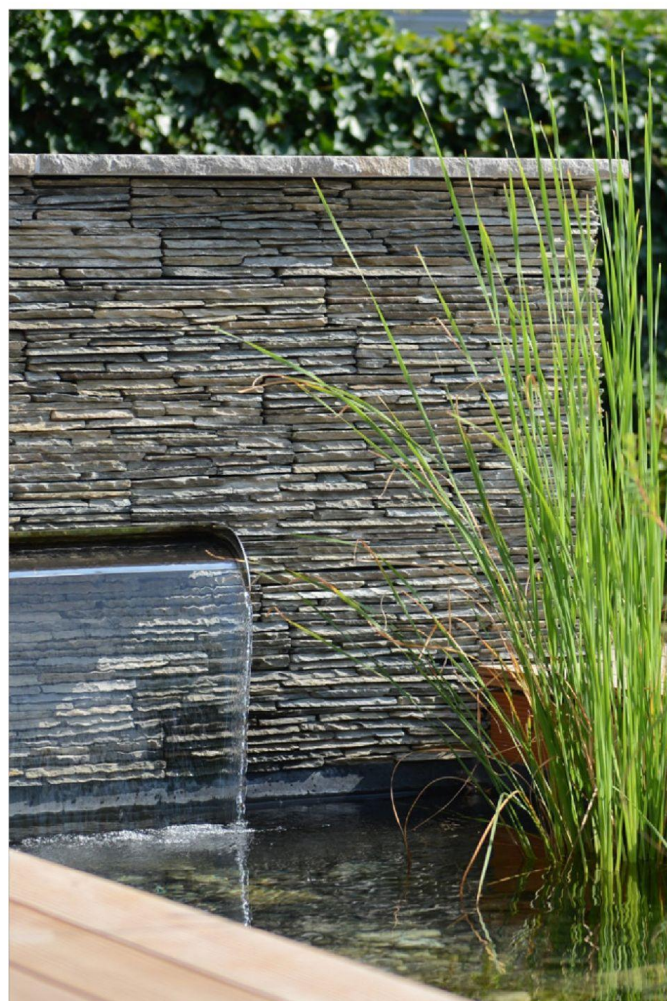
Fortsetzung auf der nächsten Seite



Der neue Stil für Ihr Bad

Sanitas Troesch AG | C. F. L. Lohnerstrasse 28 | 3645 Gwatt (Thun)
Tel. +41 33 334 59 59 | sanitastroesch.ch

Bad. Küche. Leben.



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

Ignaz Kreuzer im Interview (2/2)

Fortsetzung: Was sind deine grössten sportlichen Erfolge?

Dann tat sich über einen Freund die Möglichkeit auf, an den European Company Sports Games in Gent teilzunehmen. Es standen Bahnradevents auf dem Programm – wir meldeten uns an. Und dann war da noch das mit dem Training, denn trainiert hatte ich kaum. Wir taten, was in der kurzen Zeit noch möglich war und fuhren dann nach Gent.

Die Zeit hat einem viel gelehrt, und so war für mich damals Flow zwar nicht wirklich etwas Greifbares, aber immerhin so vertraut, dass ich wusste, es steckt unermessliches Potenzial dahinter und dass es sich alle Male lohnt danach zu greifen. Zudem waren die Voraussetzungen, um Flow zu erleben gegeben: Mein Wille war gebrochen und ich hatte nichts zu verlieren ...

250 m fliegend standen an: Die 12 Sekunden tickten wie eine alte Fahrrad-Trommelschaltung gemütlich vor sich hin, ich schaute mir meine Bewegungen in aller Ruhe an, es war wie eine Ewigkeit ...

Am Ende fuhr ich die Bestzeit. Und heute darf ich mich glücklich schätzen, zu wissen, dass Flow jederzeit und überall herbeiführbar ist. *Wenn der Inhalt stimmt, kommen die Resultate von ganz allein. Der Fokus liegt auf dem Resultat und Flow ist der Inhalt.*

Das Interview führte Ivan Schmid mit Ignaz Kreuzer im Oktober 2022



Indiemotion

take care of your other side

Ignaz Kreuzer
Mittlere Strasse 30
CH-3600 Thun

Phone: +41 (0)78 946 69 20
E-Mail: xc@indiemotion.ch
Website: www.indiemotion.ch

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

Lust auf neue **4** Wände?



033 223 75 00 | immobuergin.ch

Sommertraining 2022 von Gianna & Carla Wohler



Foto: Gianna (links) und Carla Wohler

Erfolgreiche
Athlet:innen wissen,
dass
Langläufer:innen im
Sommer gemacht
werden.

Das nehmen wir uns auf unsere Art und Weise zu Herzen.

Unsere Saisonvorbereitung startete bereits früh, da wir mit dem **Grand Prix von Bern (GP)** schon im Mai einen Wettkampf hatten, welchen wir bestritten. Somit gab es nach den Schneekilometern, welche wir bis Ende April auf der Engstligenalp sammeln konnten, viele Laufkilometer abzulaufen. Glücklicherweise konnten wir uns schnell wieder ans vermehrte Laufen gewöhnen und mit einem guten Gefühl am GP starten. Trotz der erschwerten Bedingungen durch die Hitze konnten wir im Vergleich zum letzten Mal neue Bestzeiten laufen. Carla beendete das Rennen auf dem guten 29. Rang und Gianna auf dem 38. Rang (7. und 11. in der Kategorie).

Wie im letzten Bericht mitgeteilt, waren wir auf der Suche nach neuen Wegen und hatten mehrere Entscheidungen, welche anstanden. Wir haben uns beide entschieden, den Langlaufsport weiterzuverfolgen.

Da Gianna für ein Modul im Rahmen des Studiums im Herbst bis Ende Dezember nach Olten ins Spital auf eine Medizinische Station arbeiten geht, wird sie das Training den Sommer über reduzieren. Im Winter wird sie sich vermehrt auf Volksläufe und Regionale Wettkämpfe fokussieren. Carla wird sich für die Universiade, welche im kommenden Jahr in Amerika, genauer in Lake Placid stattfinden wird, bewerben und vorbereiten. Dabei haben wir vom BOSV in das **SAS Team (Schweizerisches Akademisches Ski Team)** gewechselt, wo wir uns neue Herausforderungen erhoffen.

Das Training ging neben dem Studium und der Arbeit (Carla) mit Rennvelotouren, mehr Fusslauf, Skigang und Krafttraining im Kraftraum weiter. Das Rollski-Training nahmen wir etwas später wieder auf, da zuvor der Schwerpunkt auf dem Laufen gelegen hatte.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Self-fitness.ch ist
JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



Dein Fitnesspartner für die
kommende Langlaufsaison



ST
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

Sommertraining 2022 von Gianna & Carla Wohler (2/2)

Wenige Wochen nach dem GP folgte der **Niesentreppenlauf**, welchen wir zusammen in der Staffel bestreiten wollten. Leider konnte Gianna aufgrund eines Viralen Infekts nicht starten, was sie sehr bedauerte. Martin von Känel sprang für sie ein und ersetzte sie somit würdig. Carla und Martin gewannen die Mixed-Kategorie.

Nach dem Treppenlauf folgt bei uns jeweils das **Turnfest**. Dieses Jahr in Frutigen stattfindend. Wir hatten grosses Wetterglück und konnten für den TV Spiez eine gute Zeit im 800-m-Lauf herauslaufen. Es waren die besten zwei Zeiten der teilnehmenden TV's. Jedoch zählt die Gesamtleistung. Hierbei kann der TV sicherlich noch etwas trainieren. Zu erwähnen ist, dass es beim TV Spiez vorrangig um den Spass und die Teilnahme ging.

Nach intensiven Wochen und vielen Prüfungen, die zu absolvieren waren (Gianna) und nach getaner Arbeit (Carla) folgen nun für Gianna 4 Wochen Ferien, in welchen weiter trainiert wird, wobei glücklicherweise etwas mehr Zeit zur Verfügung steht. Carla wird mit dem SAS Team nach Prémamanon (F) reisen, wo sie ein Trainingslager absolviert. Zum Ferienbeginn fand der **Vogellisi Berglauf** zeitgleich mit den Berglauf Schweizermeisterschaften in Adelboden statt. Gianna wurde bei den Damen Overall 10te und konnte somit ein gutes Rennen absolvieren.

Carla hatte bei ihrer Praktikumsstelle bei NZZ Connect vor allem um das Swiss Economic Forum (SEF) eine intensive Zeit, welche mit der Nachbearbeitung und Auswertung auch lange nachhallt. Weitere Events, bei deren Planung sie beteiligt ist, stehen an. Gianna hatte mehrere Abschlussprüfungen, welche sie erfolgreich bestand und freut sich, ab August in die letzten beiden Semester zu starten.

Liebe Grüsse und Heja

Gianna und Carla Wohler

www.familiewohler.ch



HOTEL des Alpes KANDERSTEG

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

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



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

...hinterlässt Spuren!

Ein Reisebericht von Ivan Schmid vom Langlauf Masters World Cup 2022 in Canmore



Die Staffel Schweiz 1
mit Ivan Schmid, Samy
Laubscher, Marc
Steinegger und Thomas
Graf v.l.n.r.

Die Vorbereitung

Nachdem ich im ältesten Juniorenalter als 19-jähriger den BOSV Langlauf-Cup gewann und an den Schweizermeisterschaften auf den 12. Platz lief, habe ich zugleich meine Langlauf-Karriere für rund 20 Jahre pausiert. In dieser Zeit wohnte ich in Chur, spielte zum Plausch in der 4. Liga Fussball und habe mich vorwiegend beruflich weitergebildet.

Zwischenzeitlich auf rund 90 kg Körpergewicht gereift, fand, ich ende dreissig wieder zu meiner grossen sportlichen Leidenschaft zurück. In den ersten Jahren, vorrangig mit Bergtouren und Expeditionen im Himalaya, dann vermehrt auch wieder auf den Langlaufski in Heimenschwand und Kandersteg.

Durch die Erfolge von Paul Graber und Ueli Gerber inspiriert, hatte ich mir zum Ziel gesetzt, auch mal an einem internationalen Masters World Cup Rennen zu starten. Doch leider kam die Covid-Zeit dazwischen und ich musste **ganze drei Jahre verharren**, um dann diesen März endlich in Canmore starten zu können.

Vorbereitet habe ich mich so professionell wie möglich, mit einem Coaching und Trainingsplan von Peter von Allmen (U23 Trainer bei Swiss Ski) aus Heimberg. Mit Familie, zwei Kindern und der Verantwortung über zwei Firmen, schaffte ich es auf knapp 30h Training pro Monat und habe mich insgesamt 24 Monate darauf vorbereitet.

Die Wettkämpfe

Vom 3. bis 11. März 2022 fanden in Canmore, Kanada, die 40. Masters World Cup Wettkämpfe statt. Der Masters World Cup ist eine inoffizielle Weltmeisterschaft der Mastersskilangläufer (ab 30-jährig), die seit 1980 durch die The World Masters Cross-Country Ski Association durchgeführt wird. Die Titel werden jeweils jährlich in allen Alterskategorien (jeweils fünf Jahrgänge zusammen) für Frauen und Männer vergeben. Dabei war es eine besondere Ehre, auf den Olympialoipen von 1988, auf welchen Andy Grünenfelder zur Bronze lief, laufen zu dürfen.

Für mich hat sich das gezielte Training nach Plan auszahlt. So erreichte ich in **Höchstform auf den Olympialoipen über 30 km Skating den 3. Platz, am Staffeldenrennen über 4 × 5 km den 2. Platz und über 10 km klassisch sogar die Goldmedaille in meiner Alterskategorie** und war an diesem Rennen auch schneller, als die Teilnehmer der nächst jüngeren und älteren Kategorien.

Die «kleine, aber feine» Schweizer Delegation, bestehend aus zwölf Teilnehmern, belegte im Medaillenspiegel hinter den USA, Gastgeber Kanada und Finnland den exzellenten 4. Rang. «Fein» war, und das hat seit Jahren Tradition, vor allem auch der Teamspirit des Schweizer Teams unter der Leitung von Routinier Beat Scheuner.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

*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**



30 Km Skating Rennen. Kampf um Platz 2. Ivan Schmid als Frontläufer.

Kanada, Alberta – das Traumland für Naturliebhaber und Outdoor-Sportler

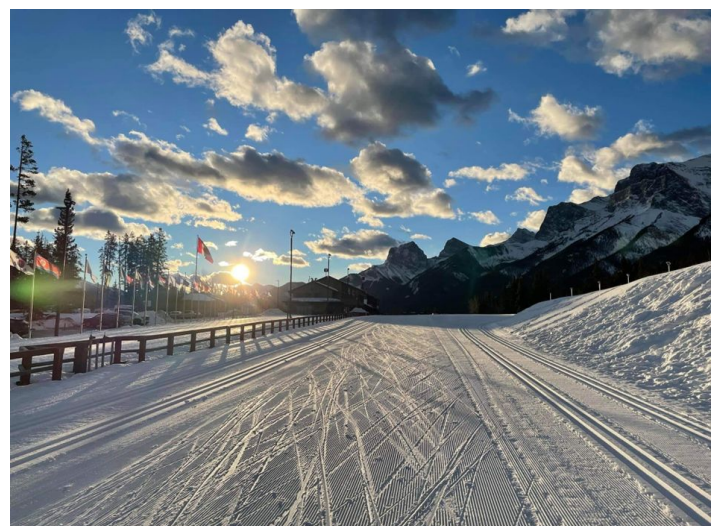
Canmore ist eine Kleinstadt in Alberta, etwa 110 km westlich von Calgary. Sie liegt unmittelbar östlich des Banff National Park im Bow Valley, in den Ausläufern der Front Range der kanadischen Rocky Mountains am Fuss der Three Sisters. Die Langlaufloipen durch die endlosen Wälder sind einzigartig und sehr imposant. Allerdings sind Temperaturen unter -30 Grad keine Seltenheit.

Rund um Canmore sind zahlreiche Hotspots wie Lake Louis, Banff und auch der Peter Lougheed Nationalpark innerhalb von zwei Autostunden erreichbar. Die Loipennetze sind wunderschön gelegen und erstrecken sich zwischen 20 und 100 Kilometern, meist als grosse Runden (z. B. 40 Kilometer) und vermehrt in der klassischen Technik gespurt. Dank des Winterschlafes der Bären sind die Wälder im Winter auch sicher. Die Kanadier sind ausgesprochen freundlich und hilfsbereit.

Fazit

Ich habe die Gunst der Stunde genutzt und habe mich über den **Masters-Weltmeistertitel** und die drei Medaillen sehr gefreut.

Eine «Once-in-a-Lifetime»-Geschichte, über die man sich als Hobbysportler gerne erinnert. Und zu guter Letzt einen grossen Dank an meine liebe Frau Sarah Schmid, die mir die kleine Auszeit ermöglichte ❤️.



Impressionen vom Canmore Nordic Centre

Post von Hans Fiechter, Jahrgang 1925!

Am 1. Oktober erhielt das Vorstandsmitglied Hansjürg Gerber einen ebenso überraschenden wie erfreulichen Brief von Hans Fiechter. Hans Fiechter verfolgt seit den 1940er-Jahren den Langlaufsport, war ab Anfang 1950 mit Militärausrüstung selber aktiver Läufer und ist seit der Klubgründung 1973 Gönner des NSK Thun.

Hans Fiechter hat auf zwei Seiten die Geschichte des Langlaufs aus seiner Perspektive in Verse gefasst und uns diese zukommen lassen. In dieser und in der nächsten Ausgabe des InFormat werden wir diese Abdrucken.

Liebi Langlauf-fründe

Äs herbschtelet u scho gli geit Langlauf
saison wieder los!

Us Altersgründ ich mir leider nimmer
möglich id Lope z'stah, i Gedanke aber
immer no drumit verbünde u so freuts
mi, i Erinnerunge i däm herrliche
Sport dörfe unterwägs z'si; hie es chlis
Musterli drvo.

Beschte Dank für's interessante Bulletin
u ganz alls Gute u Gfaly.

Heja u Bündlerlei Grüss

Hans Fiechter, Jg. 1925
Gönner NSK Thun

Verse von Hans Fiechter (Teil 1)

Heja, Heja

Sport sig ja, so ghört me oft säge
die schönschti Näbesach uf diesere Wält,
das mag ja scho si, ha nüt dergäge
Langlounf gäb i nie häre, o für ne Hüfe Gäld

s isch ja no erschwinglich u sogar gsund drzu
sofern gut u o no massvöll betriebe
hesch geng suberi Luft u ir Loipe di Ruh
Sportärzt chönnte vielech Söttigs o verschribe.

Härz u Lunge wärde testet
dr Kreislounf voll uf Tuure bracht
der Geist blibt wach, für d Seel vom Beschte
isch ds stille Gleite dür d Winterpracht

Wenn i aube, mit em Velo bi gstartet
mit ufbundene Schi, notabene
hets öpe gheisse, lueg eis dä Usgartet
eine vor komische Langläufer Szene

Gut 10 Jahr später, nach Erfolge vo Sepp Haas
steit Langlounf o hie zur Debatte,
jitz findet o üses Ski Volk, ändli Spass
u secklet dervo, uf sine schmale Latte.

Ueberall si jitz schöni Loipe entstande
wahri Bijou, mi gloubts ja nid,
u trozdam isch i mir, dr Wunsch vorhande
einisch ga z luege, wie s im Norde obe sig.

Statt uf d Maledive chli ga z touche
ziehts mi zum 50 schte am Norde zu
überlah ds schön Bädele, lieber Durchlouchte
u finde uf nordische Loipe, verdienti Ruh.

Grad vor em Abflug, hani no gsinnnet
s wär ok z Kenne chli finnisch
es Hyvä päivää, we Tage tüe beginne
öffnet dir doch d Härze, o wie himmlisch

Bi rächt gut zwäg und o voll bereit
u hoffe zuversichtlich, dass no schneit
doch gits o Faktore, wo s chlemmt
obwohl sich alles dergäge stemmt.

Voll frösche Mut, gah n i jitz a Start
no weiss i nid, was mir da alls harrt
klar hoffen i, s göng alles gut
gloub scho, ha schliessli Langläuferblut

Wüll d Schneeeverhältnis, eher chli schitter
het me Start u Ziel nach Lahti gno
für üs Läufer, isch das chli bitter,
wüll jitz zusätzlich, Höger drzu si cho

Entschuldigung

Mit „anteksi“ hani chönne erreiche
dass ufrachti Läufer, mir zuglost hei,
wüll e Rowdy vo üs, e Finnin tut preiche
u die verletzt, du z Bode isch gheit

Spricht jemand Englisch
„Puhuuko Englantia“ het Ufregig glichtet
mi het chönne erkläre, warum u wieso
si froh gsi, dass mes jitz gschlichtet
u beduuret sehr, dass zum Unfall isch cho.

Mit Star Allüre, isch s äbe nid gmacht
sött chli wüsse, was sich öpe ghört
ha mir vorgnoh, ihm z säge ganz sacht
dass ab jitz o nieme meh stört

Churz vorem Ziel, o chli uf der Schnure
gseh n i ne, vor mir i dr Spur
jitz möglichscht locker, schnäll näbe dure
es ufmunterns Heja Heja, sägi nur.

Sieger ds Lahti, isch Pauli Siitone worde
unbewusst Vorfahre, vom Skatingschritt
het bessere Abstoss, näb der Spur gortet
Siitönele isch worde, e Riese Hit

Vo dert a isch Skating, populär worde
ds Wachse het nid die gliichi Bedütig gha
hesch aber müsse, für längi Stöck Sorge
dass richtige Schub, nach vorne het zuglah

Ha dr Finlandia Hihto, no mit Holzski bestritte
Rottafella Bindig u no niedere Schuh
bir Ziel Akunft, grad vi ne chli glitte
Freude Träne abputzt u für hüt hani gnu

D Loipe sälber, si ja sicher nid besser
vielfach 1 Spur aber unendlich lang,
einisch isch sogar, es Rentier drin gsässe
„ja was machsch denn du, jitz aber gang „

Wit obem Polarkreis, si mir ds zwöit unterwägs
hei plötzli ds Gefühl, s tüeg irgendwo rouche
ja richtig, dert äne, am Waldrand e Kläggs
usem Chemi vom ne Hüttli tuts rouche.

Tue Türe uf, säge fründli „Hyvä Päivää“ *Gute Tag*
d Finne schiine öpis wie Sakaleine z murmele *Deutsch*
„olen Sveitsleine“ i entgägne, ja wohär *bin Schweizer*
u sofort toue Gsichter uf u tüe nümm brummle

Dank König Hans bin i am Vasaloppet glandet
är het dä scho gmacht u Trainer Olson kennt
u bim ne Haar, wär i kläglich gstrandet
wüll dr stärkend Bouillon, mir öper vergönnt

im Training passiert

ute Tag

H. Fiechter, Thun

24. 9. 22

NORDISCHER SKICLUB THUN



Die JO NSK Thun ist die Langlauf-Nachwuchsabteilung des Nordischen Skiclubs Thun (NSK). JO steht für Jugendorganisation und wir bieten für unseren Nachwuchs diverse Trainings das ganze Jahr hindurch an. Den Kindern und Jugendlichen eine gute Ausbildung im Bereich Langlauf anzubieten, ist seit mehreren Jahren ein Anliegen des NSK Thun.

Langlaufen Lernen Leichtgemacht

INTERESSIERT?



Wer: ab 7 Jahren



Wann: Mittwoch- oder Samstagnachmittag



Wo: Kandersteg, Aeschiried, Heimenschwand oder Eriz

Anmeldung und weitere Informationen:

nachwuchs@nskthun.ch



SWISSski

