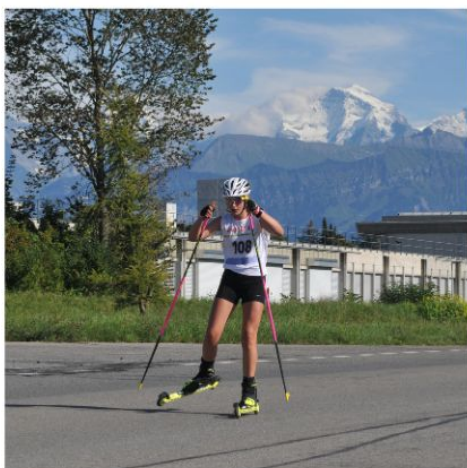
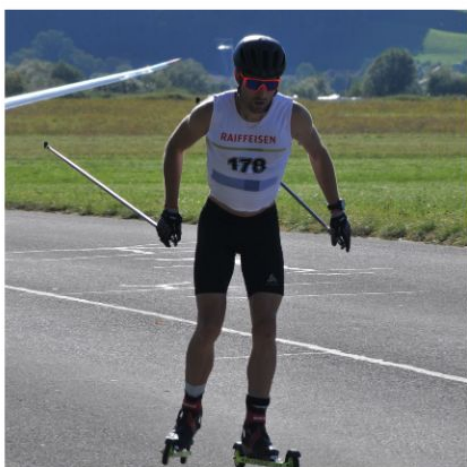




Offizielles Organ des Nordischen Skiclubs Thun

Oktober 2024



Wichtige Daten

Nordic Weekend Oberwald
23.-24. November 2024

50. Klubrennen in Kandersteg
Donnerstag, 2. Januar 2025

Cross-Country Events
ab Dienstag, 7. Januar 2025

BOSV/SSM Meisterschaft
am 15. Februar 2025 im Eriz

Ein herzliches **Dankeschön** an unsere **wertvollen Sponsoren!**

ZELLWEGER
ARCHITEKTEN AG

ORTHOMOTION

ST self-fitness.ch

BikeHoliday



payrex

AEK
BANK 1826

BC BAUMGARTNER
COACHING

JOSTdruck

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

Erscheinungsweise & Ausgabe

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

Ausgabe: Oktober 2024, Auflage: 280 Exemplare

Druck

Jost Druck AG, Hilterfingen

Präsident

Lukas Bähler
Ulmenweg 15, 3604 Thun
079 210 87 25, praesident@nskthun.ch

Administration

Hansjürg Gerber
Höheweg 51A, 3626 Hünibach
033 335 54 30, finanzen@nskthun.ch

Redaktion

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

Nächste Ausgabe

Mittwoch, 30. April 2025
Redaktionsschluss: Freitag, 11. April 2025

Titelbilder

Alle Impressionen vom Rollski Double 2024
Oben links: Verfolgerfeld Herren
Oben rechts: Elin Kiener
Unten links: Jens Urfer, Gwen Gafner
Unten rechts: Gil Messerli



Liebe Mitglieder,
liebe Sponsoren,
liebe Freunde des Nordischen Skiklubs Thun,

Der NSK Thun hat wieder einmal ein beeindruckendes Programm zusammengestellt. Beim Verfassen dieser inFORMAT-Ausgabe wurde mir bewusst, wie vielfältig unser Jahresprogramm ist. Mit zahlreichen Trainings und insgesamt 13 Event-Highlights, die auf Seite 13 aufgeführt sind, bietet der NSK seinen Mitgliedern und Freunden einiges.

Ein **herzliches Dankeschön geht an die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer**, die mit viel Leidenschaft für den Sport diese Veranstaltungen erst möglich machen.

In dieser Ausgabe finden Sie auf der Seite 11 **wichtige Informationen zur digitalen Swiss Ski Member Card**. Zudem gibt es die Ausschreibung für das 15. Nordic Weekend im malerischen Goms und die neuen Termine der Cross-Country-Event-Abendserie in Kandersteg, die in den vergangenen Jahren selbst unter schwierigen Schneeverhältnissen erfolgreich durchgeführt wurde.

Ein besonderer Höhepunkt erwartet uns am **Donnerstag, 2. Januar 2025**, wenn das 50. Klubrennen stattfindet. Dieses Rennen steht als Open-Rennen auch Nicht-Mitgliedern offen.

Auf Seite 23 finden Sie die Vorschau zum Erizer-Rennen, das in dieser Saison als BOSV/SSM-Meisterschaft ausgetragen wird. Unsere JO hat mit Christa Joder und Michel Luginbühl neue Verantwortliche, die für alle Interessierten eine coole Kick-Off-Veranstaltung mit Bowling in Thun organisieren werden – mehr dazu auf Seite 26.

In dieser Ausgabe erwarten Sie zudem spannende Interviews und Berichte von unseren aktiven NSK-Mitgliedern. Elea Rieder berichtet von ihrer Verletzung und dem geplanten Comeback, während Ignaz Kreuzer und Jens Urfer ihre ersten Erfahrungen im neuen «Team Madshus Double Poling» schildern. In der Vorstellungsserie unseres Vorstands gibt es ein interessantes Interview mit Martin Schupisser. Dazu kommen ein Rück- und Ausblick von Carla und Gianna Wohler, die in diesem Sommer sowohl den Frauenlauf in Bern als auch die Swiss Ski Gesamtwertung des Nordic Weekends gewonnen haben. Abgerundet wird die Ausgabe durch den Erlebnisbericht von Markus Jenni, der in seiner Altersgruppe den Vasaloppstrippeln 2024 gewonnen hat.

Ein Blick auf die Altersstruktur unseres Vereins

Unsere Mitglieder verteilen sich gleichmässig auf verschiedene Altersgruppen und machen den NSK Thun sowohl für junge Talente als auch für erfahrene Senior*innen attraktiv. Insgesamt hat der NSK Thun 170 Mitglieder, die sich wie folgt verteilen:

- Kinder (bis 12 Jahre): 24 (w: 13, m: 11)
- Jugendliche (13-18 Jahre): 24 (w: 14, m: 10)
- Junge Erwachsene (19-30 Jahre): 12 (w: 4, m: 8)
- Erwachsene (31-50 Jahre): 25 (w: 7, m: 18)
- Senioren (50-64 Jahre): 36 (w: 8, m: 28)
- Pensionierte (65+ Jahre): 49 (w: 5, m: 44)

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und eine erfolgreiche Langlaufsaison. Herzlichst, Ivan Schmid, Redaktor

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 modernen medizinischen Physiotherapie- und Trainingszentrum.

- Betreuung durch spezialisierte **Fachleute / Physiotherapeuten** für Schulter, Hüfte, Knie, Fuss- und Sprunggelenk sowie Wirbelsäule
- **Regel Austausch** zwischen Ärzten und Physiotherapeuten
- Profitieren Sie von **gezielten Behandlungsmassnahmen**
- Nach Behandlungsabschluss haben Sie die Möglichkeit, **Ihr individuell für Sie erstelltes Trainingsprogramm** fortzusetzen und sich jederzeit wieder an uns wenden zu können

ORTHOMOTION

Marktgasse 17 | 3600 Thun

033 533 80 -90 (Praxis)
033 533 80 -92 (Wirbelsäule)
033 533 80 -99 (Physio)

info@orthomotion.ch
www.orthomotion.ch



Dr. Christiane
Lechner



Dr. Andreas
Fischer



Dr. Ulrich
Haupt



Dr. Haris
Vasiliadis





Inhaltsverzeichnis

NSK THUN NEWS	Seite
Klub-Update	7
NSK Thun Sponsoren- und Inserateübersicht	9
Neuigkeiten vom Präsidenten Lukas Bähler	11
What's On – Trainingsbetrieb und Agenda	13
Vorstellung Nordic Weekend Oberwald	15
Einkaufstag bei Grossen Sport	17
Cross-Country Events 2025 in Kandersteg	19
Ausschreibung des 50. NSK Klubrennen 2025	21
Vorschau auf den Erizer BOSV/SSM Meisterschaften Eriz 2025	23
JUGEND ORGANISATION (JO)	
JO-Updates von Christa Joder und Michel Luginbühl	25
JO Winter-Saison-Kick Off mit Bowling in Thun	26
J+S Coach Corner & Bericht von Elea Rieder	28
NSK MENSCHEN & ERLEBNISSE	
«Team Madshus Double Poling» Ein neues Kapitel im Langlaufsport	30
Im Gespräch mit Martin Schuppisser – Sportchef und treibende Kraft des NSK Thun	34
Rückblick und Ausblick auf die Saison 2024/25: Ein Bericht von Carla und Gianna Wohler	38
Auf dem Weg zum Vasaloppstrippeln: Ein Erlebnisbericht von Markus Jenni	40



WhatsApp Klub-Chat

Für den spontanen Austausch, insbesondere zwischen Erwachsenen, zu gemeinsamen Trainings, Teilnahme an Wettkämpfen, Schneeberichten und Loipenzuständen, Aktionen, Neuigkeiten, Informationen, Resultaten, Materialverkäufen wird über die App «WhatsApp» ein Klub-Chat geführt. Teilnahmeberechtigt ist jedes Klubmitglied. Für die Aufnahme im Klub-Chat sende eine Nachricht mit Name und Mobiltelefonnummer an chat@nskthun.ch.

Veröffentlichung von Fotos

Während Aktivitäten machen Mitglieder Fotos, um Erlebnisse festzuhalten und zu teilen. Diese werden auf der Webseite, Social-Media-Plattformen und im inFORMAT veröffentlicht. Der Klub achtet auf das Recht am eigenen Bild und verlangt keine explizite Zustimmung, aber Mitglieder können dem Vorstand (vorstand@nskthun.ch) eine Nicht-Veröffentlichung mitteilen. Besten Dank für die Kenntnisnahme.

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



Ihr Medical Partner

ORTHOMOTION unterstützt die NSK Mitglieder bei Verletzungen oder orthopädischen Beschwerden.

Der Support beinhaltet folgende Leistungen:

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

Termine können unter der Nummer 033 533 80 99 vereinbart werden.



Dr. Alexandra
Hildebrandt



Prof. Dr. Ulrich
Berlemann



Simone
Kiener

Leitung Physiotherapie



Dominique
Fässler



Dr. Sonja
Vulcu



ORTHOMOTION



Mitgliedermutationen

Wir freuen uns, die folgenden neuen Mitglieder in unserem Verein begrüssen zu dürfen:

Eintritte

- Christa Joder, Höfen b. Thun

Austritte

- Daniel Ducret, Interlaken
- Pius Epp, Bern
- Annemarie Friedrich, Oberhofen

Kurzvorstellung von Bruno Briker

Bruno Briker, 51 Jahre alt und wohnhaft in Kyburg Buchegg (SO), ist neues Mitglied im NSK Thun. Der Geschäftsführer der Strausak Holzbau AG ist ein sportbegeisterter Allrounder und ehemaliger Swiss-Loppet-Gesamtsieger bei den Herren – und bringt damit frischen Wind in den Klub.

Was hat dich dazu bewegt, Mitglied beim NSK Thun zu werden? Die tolle Kameradschaft, die gute Organisation und die Freude an der Jugendförderung haben mich dazu bewegt, Mitglied beim NSK Thun zu werden.

Was erhoffe ich mir vom Club?

Da ich motiviert bin, als Masterläufer wieder an Langlaufrennen teilzunehmen, freue ich mich besonders auf gemeinsame Erlebnisse und den Austausch bei den Swiss Loppet- und Masters World Cup-Rennen. Für die Masters-WM in Klosters habe ich mir das Ziel gesetzt, eine Medaille im Einzelrennen zu gewinnen und mit der Staffel sogar Gold zu holen.

Kurzvorstellung von Christa Joder

Christa Joder, aus Höfen bei Thun, Mutter von drei Kindern (Jahrgänge 2015, 2017 und 2018). Meine Hobbys sind Bergsport – früher vor allem Hochtouren und Skitouren, heute geniesse ich auch Wanderungen mit den Kindern. Zudem bin ich gerne auf dem Rennvelo unterwegs. Dabei darf der gemütliche Teil nie zu kurz kommen, und ich kenne fast jede Bäckerei. Beruflich arbeite ich als Chiropraktin.



Was hat dich dazu bewegt, Mitglied beim NSK Thun zu werden?

Vor allem durch unseren ältesten Sohn bin ich zum Langlauf gekommen. Obwohl wir eigentlich eher im alpinen Bereich unterwegs sind, hat er grosse Freude am Langlauf gefunden. Dieses Hobby unterstütze ich gerne, und inzwischen teilen wir uns die Wochenenden zwischen Alpin- und Langlaufsport auf.

Welche Erwartungen hast du bezüglich deiner Klub-Mitgliedschaft?

Tipps, Tricks und gute Ideen, die ich besonders mit den jüngeren Mitgliedern umsetzen kann.



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

Sponsoren & Inserenten-Übersicht



JO-Gold-Member

- ✓ Baumpflege Dietrich, Därligen, www.baumpflege-dietrich.ch
- ✓ BikeHoliday AG, Bern, www.bikeholiday.ch
- ✓ Orthomotion City Klinik Thun, www.orthomotion.ch
- ✓ Payrex AG, Thun, www.payrex.ch
- ✓ self-fitness, Thun, www.self-fitness.ch



JO-Silber-Member

- ✓ AEK BANK 1826, Thun, www.aekbank.ch
- ✓ Baumgartner Coaching, baumgartner-coach.me
- ✓ Jost Druck AG, Hünibach, www.jostdruckag.ch
- ✓ Zellweger Architekten AG, Thun, www.za-ag.ch

Inserenten

- | | |
|---|---------------------------------|
| ▪ Amstutz Sport | ▪ Knecht AG Naturnahe Gärten |
| ▪ Bürgin Immobilien | ▪ Langlauf Schule Edelweiss |
| ▪ Central Apotheke Thun AG | ▪ Niesenbahn AG |
| ▪ Coop Region Bern | ▪ Oetterli & Kiener, Zahnärzte |
| ▪ Daniel Schärz, der Schlafspezialist | ▪ Probst Optik |
| ▪ die Mobiliar, Generalagentur Thun, Julian von Känel | ▪ Restaurant Kreuz Allmendingen |
| ▪ Ergo-Sport.ch | ▪ Schmid AG Küchenbau |
| ▪ Grossen Sport, Kandersteg | ▪ Thomas Brügger Sattlerei |
| ▪ Hotel Des Alpes, Kandersteg | ▪ Wenger Fenster AG |
| | ▪ 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.

PayrexX aus Thun ist JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



payrexX®payrexX.ch

**Die perfekte Zahlungslösung
für Deinen Verein,
Deinen Onlineshop, Dein KMU**

Empfange Zahlungen, online und vor Ort.
Schnell. Einfach. Zuverlässig.

- ✓ Verifizierung am selben Tag
- ✓ Support aus der Schweiz
- ✓ Nur ein Konto
- ✓ Alle beliebten Zahlungsmittel

Scannen & sofort loslegen!

**Gemeinsam für die
Zukunft des Sports**

Als führender Zahlungsanbieter
für KMU in der Schweiz ist
PayrexX stolz, den NSK Thun
als Goldsponsor unterstützen
zu dürfen!

Neuigkeiten vom Präsidenten Lukas Bähler

Trainingsweekend im Herbst: Umfrageergebnisse und Zukunftsaussichten

An der Umfrage haben 17 Personen teilgenommen, wobei einige die Umfrage für mehrere Personen ausgefüllt haben. Zwei Drittel der Teilnehmenden haben Interesse an einem mehrtägigen Trainingswochenende mit Übernachtungsmöglichkeit und Schwerpunkt auf Rollski geäußert. Uneinheitlich fielen die Rückmeldungen zum bevorzugten Zeitpunkt aus (vor, zu Beginn, während oder gegen Ende der Herbstferien). Als mögliche Orte wurden Andermatt/Realp, Ulrichen/Goms und Notschrei im Schwarzwald genannt.

Das Thema wurde im September im Vorstand besprochen. Für dieses Jahr wird es kein solches Wochenende geben. Künftige Lösungsansätze werden jedoch weiterhin intensiv diskutiert. Mitglieder, die sich in diesem Zusammenhang engagieren möchten, sind eingeladen, sich mit dem Vorstand in Verbindung zu setzen.

SWISSski

Swiss Ski Member Card

So gelangst du zu deiner digitalen Mitgliedskarte

Die Swiss Ski Member Card wird nicht mehr per Post verschickt. Neu müsst ihr die Karte im Online-Portal von Swiss Ski selbst herunterladen. **Falls ihr euch nicht direkt** im Memberportal unter <https://mein.fairgate.ch/swiss-ski/internal/signin> einloggen könnt, folgt bitte diesen Schritten:

1. **Melde deine E-Mail-Adresse** dem Kassier Hansjürg Gerber unter finanzen@nskthun.ch. Wichtig: Jede Person benötigt eine eigene E-Mail-Adresse, d. h. jedes Familienmitglied muss separat eine E-Mail-Adresse angeben.
2. **Nach der Registrierung** kannst du dich mit deiner E-Mail-Adresse im Online-Portal von Swiss Ski unter <https://mein.fairgate.ch/swiss-ski/internal/signin> anmelden.
3. **Nach dem Einloggen findest du die Member Card in deinem Mitgliederbereich und kannst sie dort selbst herunterladen.**



Zum Swiss-Ski Login

Die Jost Druck AG ist
JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



Was macht
eine **Druckerei**
im digitalen
Zeitalter?



Finde es heraus

jostdruck

Stationsstrasse 5
3626 Hünibach | Thun

033 244 80 80
info@jostdruckag.ch

www.jostdruckag.ch

What's On



Trainingsbetrieb

Tag	Training / Ort	Datum / Zeit	Leitung
Mo.	J0-Hallentraining Turnhalle Lerchenfeld	ab 21.10.2024 19:00 – 20:15 Uhr	J0-Leiterteam
Di.	Krafttraining Kraftraum Progymmatte	ab 15.10.2024 18:30 – 20:00 Uhr	Ch. Thierstein, J. Lessing
Mi.	J0-Schneetraining Region Thun	ab 30.11.2024 14:00 – 16:00 Uhr	J0-Leiterteam
Do.	Circuit-Training Turnhalle Schönauf	ab 17.10.2024 18:30 – 20:00 Uhr	Ueli Schlatter Lukas Bähler
Fr.	Allround-Training Erwachsene Turnhalle Hünibach	ab 18.10.2024 19:00 – 20:30 Uh	D. von Rütte
Sa.	J0-Herbsttraining gem. Spond-App	ab 19.10.2024 Vormittag	J0-Leiterteam
Sa.	J0-Schneetraining gem. Spond-App	ab 02.12.2024 Vormittag 10–12 Uhr	J0-Leiterteam

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



Agenda mit 13 Event-Highlights

●	05.11.2024	Einkaufstag Grossen Sport, Kandersteg
●	08.11.2024	J0 Winter Kick-off
●	08.11.2024	Anmeldeschluss Nordic Weekend Goms, Oberwald
●	20.11.2024	Einreichung Wachsbestellung
●	22.-24.11.2024	Nordic Weekend Goms, Oberwald
●	30.11.2024	1. J0-Schneetraining
●	02.01.2025	NSK Klubrennen, Kandersteg
●	07.01.2025	1. Cross-Country Events Kandersteg
●	21.01.2025	2. Cross-Country Events Kandersteg
●	01.02.2025	Kandersteger Nordic Days, Pick&Pack
●	04.02.2025	3. Cross-Country Events Kandersteg
●	15.02.2025	Erizer Langlauf / BOSV-SSM Meisterschaften 2025
●	19.06.2025	52. Hauptversammlung, Restaurant Kreuz Allmendingen

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

15. Nordic Weekend Oberwald

(Freitag 22.), 23. + 24. November 2024



Das traditionelle Nordic Weekend findet bereits zum 15. Mal in Oberwald im Goms statt. Das **Hotel Ahorni ***** in Oberwald stellt uns erneut sämtliche Zimmer zur Verfügung. Da das Hotel extra für uns die Saison früher eröffnet, ist der Anmeldeschluss verbindlich. Eine Anreise am Freitag ist möglich (mit Halbpension).

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, 13.00 Uhr Mittagessen, Rückreise

Kosten: Erwachsene Fr. 130.- (+ Fr. 110.- für Freitag), Kinder unter 16 Jahren Fr. 100.-, Vollpension, Einzelzimmerzuschlag ca. Fr. 35.-. Die Kosten sind durch die Teilnehmenden vor Ort mit dem Hotel zu begleichen.

Ort: Hotel Ahorni *** in Oberwald

Anmeldeschluss: Freitag, 8. November 2024. Wer sich kurzfristig wieder abmeldet oder nicht am Weekend teilnimmt, hat einen Unkostenbeitrag von Fr. 50.- zu bezahlen!

Durchführung: Das Nordic Weekend findet statt, unabhängig von den Wetter- / oder Schneebedingungen, statt.



Herzlich willkommen heissen wir natürlich auch Verwandte und Bekannte von Klubmitgliedern und Gönnern. Die Teilnehmerzahl ist auf 34 Personen beschränkt.

Hinweis: Da das Hotel extra für uns die Saison früher eröffnet, ist der Anmeldeschluss verbindlich. Allfällig spätere Abmeldungen werden mit Fr. 50.- berechnet.



Anmeldung bis 8. November 2024

<https://www.nskthun.ch/sport/schnee-events>



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



YOUNGSTARS

NICE!

Bist du zwischen 14 und 24 Jahre alt? Werde Teil von AEK YOUNGSTARS und profitiere von zahlreichen Benefits. Sichere dir jetzt deinen Willkommensgutschein für angesagte Onlineshops!

WERDE JETZT
MEMBER*



Leandro, Spieler EHC Wiki Münsingen

AEK
BANK 1826

*Voraussetzung für eine Mitgliedschaft bei AEK YOUNGSTARS ist ein Jugendkonto Free25 bei der AEK Bank. Eröffne eines, falls du nicht schon über eines verfügst.

NSK Einkaufstag bei



Es erwarten uns, Lars und Svenja, in der dritten Generation.

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, 5. November 2024 (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

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:**

25% Rabatt bei einer Sammelbestellung. (Puuru 20%)

**Termine:**

Anfordern und retournieren des Bestellformulars bis 10.11.2024. Die Ware wird ab ca. Ende November 2024 bei Martin Schuppisser verfügbar sein. Die Übernahme ist individuell zu vereinbaren. Das Wachs wird gegen Rechnung ausgehändigt.

Baumgartner Coaching ist
JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



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

In der kommenden Saison finden die **Cross-Country-Events Kandersteg** bereits zum **23. Mal** statt. Die in Kandersteg durchgeführten **Abendrennen** werden im bewährten Zwei-Wochen-Rhythmus ausgetragen.

Ihr könnt euch folgende Termine im Kalender markieren.

1. **Dienstag, 7. Januar 2025: Skating Einzelstart**
2. **Dienstag, 21. Januar 2025: Klassisch Einzelstart**
3. **Dienstag, 4. Februar 2025: Skating Massenstart**

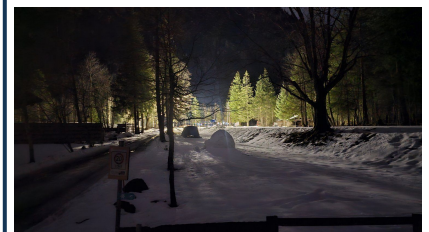


Wir sind überzeugt, auch in dieser Saison drei attraktive und abwechslungsreiche Rennen anbieten zu können. Eine Lizenz ist nicht erforderlich. Die Anmeldung erfolgt online bis spätestens 12:00 Uhr am Wettkampftag. Der erste Startschuss fällt um 18:30 Uhr. Nach dem letzten Rennen findet die Gesamt-Rangverkündigung im Hotel des Alpes statt. Weitere Informationen und die Anmeldung findet ihr unter www.cce-kandersteg.ch.

Aufruf für Helfer:innen bei den CCE-Rennen

Aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre wissen wir, dass für die Durchführung der CCE-Rennen etwa sechs Helfer pro Abend benötigt werden. Als kleines Dankeschön erhalten die Helfer ein Sandwich und einen Konsumations-Bon für das Hotel des Alpes.

Die letztjährigen Helfer werden zu Beginn des Winters von Markus Jenni kontaktiert. Wer neu als Helfer dabei sein möchte, darf sich gerne bei Markus Jenni oder unter sekretariat@cce-kandersteg.ch melden. Wir freuen uns auf eure Unterstützung!



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, sekretariat@cce-kandersteg.ch

«Grosspapi, wer passt eigentlich auf die Berge auf?»



Damit wir für unsere Kinder eine Antwort haben, setzen wir uns für den Schutz der Schweizer Berggebiete ein.

Taten statt Worte Nr. 234: Mit Pro Montagna unterstützen wir die Schweizer Berggebiete.



taten-statt-worte.ch



Für mich und dich.

50. NSK Klubrennen 2025

Das **50. Klubrennen** 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 Klubs herzlich willkommen. Das Einzelstart-Rennen findet in der klassischen Technik statt.



Datum & Ort

Donnerstag, 2. Januar 2025
Kandersteg, Hotel des Alpes



- Einzelstart (20 Sek.-Intervall), klassische Technik
- 07.45-08.30 Uhr: Startnummernausgabe im Hotel Des Alpes
- ab 09.30 Uhr: 1. Start der Kategorien Damen beim Hotel des Alpes
- die Kategorie Herren folgt im Anschluss.
- die JO-Kategorien folgen nach einem Unterbruch von ca. 10 Min.
- Rangverkündigung nach dem Rennen im Hotel des Alpes.

Kategorien, Strecken und Startgeld

MU10 m/w:	Jg 2015 und jünger	bis 2.5 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
MU12 m/w:	Jg 2013/2014	ca. 2.5 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
MU14 m/w:	Jg 2011/2012	ca. 5.0 km, Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)
MU16 m/w:	Jg 2009/2010	ca. 7.5 km, Fr. 5.-
Damen:	Jg 2008 und älter	ca. 8.0 km, Fr. 15.-
Herren:	Jg 2008 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 2025, 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, 1. Januar 2025 ab 19.00 Uhr informiert!



Rangverkündigung und Preise

Nach dem Rennen im Hotel des Alpes. Preise: Heimberger Töpfergeschirr oder Sportsocken mit NSK Thun, Medaillen für die Kinder- und Jugendkategorien.

*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**

Vorschau auf den Erizer BOSV/SSM Meisterschaften Eriz 2025



Nach den erfolgreichen U14/U16-Schweizermeisterschaften im Februar 2023 freuen wir uns, in der kommenden Saison erneut eine spannende Meisterschaft in der Gemeinde Eriz auszurichten.

Der NSK Thun wird Gastgeber der BOSV/SSM Meisterschaft sein, welche am **15. Februar 2025** gleich neben dem Snowpark Eriz stattfindet.



Weitere Informationen und Anmeldung:
www.nskthun.ch/erizer

Programmablauf:

- Vormittag: Einzellauf in der klassischen Technik
- Nachmittag: Teamsprint in der freien Technik

Am Vormittag messen sich die Athleten im Einzellauf auf einer anspruchsvollen Strecke in der klassischen Technik in verschiedenen Kategorien. Am Nachmittag folgt der spannende Teamsprint in der freien Technik, der sicherlich wieder für actionreiche und packende Momente sorgen wird.

Teamsprint-Anmeldung:

Für den Teamsprint können sich Interessierte bis um 12 Uhr vor Ort anmelden. Es gibt drei Kategorien: U16 (ein Mädchen und ein Knabe), Erwachsene Frauen und Erwachsene Männer. Alle Teams (je 2 Athleten) laufen 3 Runden à ca. 600 m (U16 und Frauen) bis 800 m (Männer) in der Nähe des Snowparks Eriz.

Mehrere Teams pro Klub sind möglich und Preis berechtigt. Gemischte Teams (mit Athleten aus verschiedenen Klubs) sind ebenfalls erlaubt, werden jedoch ausser Konkurrenz rangiert.

Für den Skiclub mit den meisten Teams wird es einen Spezialpreis geben.

Die Strecke in der attraktiven Umgebung des Snowparks Eriz bietet ideale Bedingungen für beide Wettkampfdisziplinen. Sobald genügend Schnee liegt, wird die genaue Streckenführung vor Ort festgelegt.

Merkt euch den 15. Februar 2025 bereits jetzt im Kalender vor – ob als Teilnehmer oder Zuschauer, dieser Tag wird ein Höhepunkt für alle Wintersportbegeisterten!

Herzliche Grüsse

das Organisationskomitee Erizer

in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Eriz und Tourismus Eriz

Wer gerne beim Erizer Langlaufrennen helfen möchte, kann sich direkt bei Seraina melden.





**Skis, Schnee,
Sonnenschein:
Geniessen Sie den Tag
in den Bergen.**

Generalagentur Thun
Julian von Känel

Bernstrasse 7
3600 Thun
T 033 226 88 88
thun@mobilier.ch

mobilier.ch

die **Mobilier**

J0-Updates

von Christa Joder und Michel Luginbühl

Neue J0-Verantwortliche

Name	Alter	Wohnort	Sport	J0-Ausbildung
Christa Joder	47	Höfen bei Thun	Bergsport und Wanderungen mit den Kindern, Rennvelo	Skitouren, Skifahren
Michel Luginbühl	38	Thierachern	Radsport, Joggen, Langlauf	Mountainbike, Skispringen

Programm Saison 2024/25

- **Hallentraining:** Ab 14. Oktober, jeweils montags von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle Lerchenfeld.
- **Rollski:** Vom 19. Oktober bis 23. November, jeweils samstags von 10:00 bis 11:30 Uhr.
- **Langlauf:**
 - **8. November: Winter-Saison-Kick-Off mit Bowling in Thun.**
 - 30. November 2024 bis 29. März 2025:
Mittwochs von 14:00 bis 15:30 Uhr (Skating)
samstags von 10:00 bis 12:00 Uhr (Skating oder klassisch)

Die genauen Trainingszeiten werden frühzeitig in der Spond-App veröffentlicht. Fällt ein Training auf einen Termin, an dem ein BOSV Trophy Wettkampf stattfindet, nehmen wir gemeinsam am BOSV Trophy teil.



BOSV/SSM TROPHY 2024/25



Datum	KWO Nr.	Anlass / Ort	Technik	Gewertet für			
				U10/U12	U14/U16	U20	Erwachsene
Sa, 07.09.24	6001	Rollski Double Thun/Steffisburg	Einzelstart RS SK		X	X	
So, 08.09.24	6002		Massenstart RS KL				
Sa, 14.12.24	6074	Gadmen	Einzelstart SK	X	X	X	X
Sa, 04.01.25	6076	Riffenmatt	Sprint KL	X	X	X	X
Di, 07.01.25	6075	CCE-Kandersteg	Einzelstart SK	X	X	X	X
Sa, 18.01.25	6012	HNT Kandersteg	Einzelstart KL	X	X		
Sa, 25.01.25	6072	XCX-Cross Schönried	XC-Cross SK	X	X		
Sa, 25.01.25	6073	XCX-Cross Schönried	Einzelstart SK			X	X
So, 26.01.25	6044	Gantrisch Loppet	Massenstart SK			X	X
So, 02.02.25	6071	Kids Craft Cup Kandersteg	Massenstart SK	X	X		
Sa, 15.02.25	6068	BOSV/SSM Meisterschaften Eriz	Einzelstart KL	X	X	X	X
Sa, 15.02.25	6069	BOSV/SSM Meisterschaften Eriz	Teamsprint SK				
Sa, 15.03.25	6070	Lenker Langlauf	Massenstart SK	X	X	X	X
BOSV/SSM Trophy 2024/25 zählende Veranstaltungen pro Kategorie:				8	9	8	7

BOSV/SSM Trophy Preisverteilung Gesamtwertung

25.04.2025

Schulhaus Chrümig, Wimmis

J0 Winter-Saison-Kick Off mit Bowling in Thun



Datum: 8. November

Treffpunkt: 16:00 Uhr, Parkplatz VitaParcour

Programm:



Spiele im Wald



Bowling im Playoff

Für: NSK J0ler oder die, die es werden möchten & Leiter

Anmeldung: über Spond oder nachwuchs@nskthun.ch



53. KANDERSTEGGER Nordic Days 2025

Liebe Mitglieder, markiert euch den **1. und 2. Februar 2025** fett im Kalender! Wir hoffen auf eine starke Präsenz des NSK bei den Nordic Days in Kandersteg. Sobald wir mehr Details zum Event haben, informieren wir euch. Packen wir es an! Herzliche Grüsse.

Bilde dich weiter.

Hast du Freude am Langlaufen und möchtest du diese Freude weitergeben? Dann bist du genau die richtige Person für einen Leiterkurs. Es finden laufend Kurse statt.

Auch für die bestehenden LeiterInnen hat es immer attraktive Weiterbildungen.

Lust auf 2 Tage Rollski? Dieser findet nächsten Frühling in Magglingen statt, auf geht's! 😊

Weitere Informationen auf der **Homepage von J+S** oder bei mir.

J & S Coach, Roger Rieder, +41 79 640 40 34



Elea Rieder

Bericht über meine Verletzung und den Weg zum Comeback

Im Juli 2024 erlitt ich eine Verletzung, die meine sportlichen Ambitionen vorübergehend ausbremste. Während eines intensiven Biathlon-Trainings zog ich mir Ermüdungsbrüche im Sprunggelenk zu – das Ergebnis von wiederholter Belastung, einer Fussfehlstellung und Überanstrengung, die sich über längere Zeit aufgebaut hatten. Die Diagnose kam als Schock, da ich mich mitten in einer wichtigen Sommer-Trainingsphase befand. Die Ärzte rieten mir zu einer längeren Ruhepause und einem gezielten Wiederaufbau, um eine vollständige Heilung sicherzustellen.

Die ersten Wochen nach der Verletzung waren besonders frustrierend. Nicht trainieren zu können und die bisherigen Fortschritte zurückstellen zu müssen, war eine grosse Herausforderung. Trotzdem entschied ich mich, mich auf mein Comeback zu fokussieren und hart daran zu arbeiten. Ich folge einem strukturierten Physiotherapie-Plan, der spezielle Übungen und gezielte Mobilisation des Sprunggelenks umfasst. Mein Ziel ist es, die Muskulatur rund um das Gelenk zu stärken und die volle Beweglichkeit wiederherzustellen.

Um meinen Körper bestmöglich zu unterstützen, habe ich auch meine Ernährung angepasst, um die Heilung zu fördern. Gemeinsam mit meinem Physiotherapeuten Sorge ich dafür, dass ich auf dem richtigen Weg bin und Rückschläge vermeide. Ein weiterer entscheidender Faktor in meinem Genesungsprozess ist die mentale Stärke.

Durch Stressbewältigungstechniken und Visualisierung halte ich meine Motivation hoch und bleibe fokussiert auf meine Ziele.

Es ist essenziell, positiv zu bleiben und an die Rückkehr in den Wettkampf zu glauben. Obwohl der Weg zur vollständigen Genesung anspruchsvoll ist, bin ich fest entschlossen, stärker zurückzukommen. Erste Fortschritte sind bereits sichtbar, und ich kann langsam mit leichtem Training beginnen. Mein Ziel ist es, pünktlich zu den Schweizer Meisterschaften mein Comeback zu feiern – dafür bin ich bereit, alles zu geben.

Die Unterstützung meiner Familie und Freunde in dieser schwierigen Zeit bedeutet mir viel, und dafür bin ich sehr dankbar. Mit harter Arbeit, Geduld und Entschlossenheit bin ich zuversichtlich, dass ich mein Comeback erfolgreich gestalten werde.

Der NSK Thun wünscht Elea viel Erfolg beim Comeback!





Central Apotheke Thun AG

Markus & Janine Messerli

Bälliz 34 · 3600 Thun

Telefon 033 223 27 33

mail@centralapotheker-thun.ch

www.centralapotheker-thun.ch

Börsenabend

Nach den eingegangenen Rückmeldungen bis Anfang September 2024 zum NSK-Börsenabend hat der Vorstand am 11.09.2024 folgenden Entscheid getroffen:

- **Leider muss der Börsenabend 2024 mangels Interesse abgesagt werden. Bis auf Weiteres werden wir keinen Börsenabend mehr anbieten.**
- **Grossen Sport in Kandersteg hat jedoch Occasionsware zu verkaufen. Bei Interesse könnt ihr euch direkt bei der Familie Grossen melden.**

Online-Börse des NSK Thun: Deine Plattform für gebrauchte Sportartikel

Hast du gebrauchte Sportartikel, die noch in gutem Zustand sind, aber nicht mehr benötigt werden? Oder bist du auf der Suche nach qualitativem Gebrauchtmaterial? Die Lösung liegt nur einen Klick entfernt!

Wir freuen uns, euch die Sportartikel-Gebrauchtmaterialbörse des NSK Thun vorstellen zu dürfen. Ein Ort, an dem ihr eure Sportausrüstung verkaufen oder interessante Angebote entdecken könnt, ohne das Haus zu verlassen.

Nutze diese grossartige Gelegenheit, sowohl um Platz in deinem Schrank zu schaffen, als auch um nachhaltig und günstig an Sportartikel zu kommen.



Direktlink zur NSK Online-Börse

<https://www.nskthun.ch/miete-boerse/onlineboerse>

«Team Madshus Double Poling»

Ein neues Kapitel im Langlaufsport



Ignaz und Jens, beides Mitglieder des NSK Thun, haben zusammen mit weiteren begeisterten Langläufern das Team «Team Madshus Double Poling» ins Leben gerufen.

Dieses Amateurteam verfolgt die Mission, die Faszination für den Langdistanz-Skisport und die Double Poling-Technik auf die nächste Ebene zu heben. In unserem Interview erzählen die Gründer von den Zielen und Herausforderungen des Teams, dem intensiven Training und dem starken Teamgeist, der sie verbindet.

Sie teilen ausserdem ihre Visionen für die Zukunft und laden Interessierte ein, ein Teil ihrer Reise zu werden.



Ignaz, kannst du das «Team Madshus Double Poling» kurz vorstellen? Was hat euch dazu motiviert, das Team zu gründen?

Am heutigen Tage sind wir ein 4-köpfiges Amateur Ski Classics Team – vier Jungs mit einer grossen Passion für den Langlaufsport und der Faszination kompetitiv an Langdistanzrennen teilzunehmen – und dies komplett im Doppelstock.

Anfang Januar dieses Jahres haben ein paar Leute und ich ein übergeordnetes Projekt entworfen, welches das Ziel hat, der/dem ambitionierten LangläuferIn den Zugang zu professionellem Support in den Bereichen Coaching, Material und Betreuung zu ermöglichen. Kern dieses Projektes ist das Team Madshus Double Poling, das pulsierende Herz, das den Groove in all den genannten Bereichen vorgibt.

Was sind die Hauptziele und die Mission des Teams? Was möchtet ihr damit erreichen?

Die Leidenschaft für den Sport, die (körperliche) Bewegung und das «Doppelstöckeln» in die Welt zu tragen und die Menschen dafür zu begeistern, sich weiterzuentwickeln. Die Menschen anzufixen, ihre eigenen Grenzen zu durchschreiten und als Resultat, in einer SportlerInnen-Sprache ausgedrückt: bestaunen zu dürfen, wie die eigenen «Muskeln» wachsen, lol!

Jens, wie habt ihr das Team zusammengestellt? Wer ist alles dabei, und welche Rollen spielen die einzelnen Mitglieder?

Wir haben nach Athletinnen und Athleten gesucht, die das Ziel haben, sich in der SkiClassic Serie (siehe www.skiclassics.com) zu etablieren.

- **Ignaz Kreuzer** aus Thun ist Athlet und Teamchef
- **Neil Romang** aus Gstaad, **Timofei Moiseev** aus Thun und **Jens Urfer** aus Wichtrach sind Athleten.

Die Aufgaben wie Anmeldungen, Hotels, Reisen, usw. werden im Team aufgeteilt, sodass jeder seine Rolle hat.

Vlnr: Jens Urfer, Ignaz Kreuzer, Neil Romang. Es fehlt auf dem Foto Timofei Moiseev

Jens, warum habt ihr euch auf die Double Poling-Technik spezialisiert? Was fasziniert euch daran?

Double Poling klingt simpel und einfach, aber ohne Technik ist nicht viel zu machen. Ich finde es extrem faszinierend, was für Distanzen, Zeiten und Geschwindigkeiten gelaufen werden können mit dem Doppelstock Stoss.

Ignaz, welche Herausforderungen seht ihr bei der Double Poling-Technik, und wie trainiert ihr gezielt dafür?

In meinen Augen steht beim Double Poling noch viel mehr der athletische Aspekt im Vordergrund. Ich kann mich noch genau erinnern, als ich zum ersten Mal Petter Northug im Fernsehen sah und dachte: «oh Schxxx! Was geht jetzt ab? Sind jetzt aus uns Waldwanderer Topathleten geworden?». Darin wird wohl die grösste Herausforderung liegen, die SportlerInnen so zu coachen, dass sie sich in eine solche Transformation begeben. Unser Weg dazu führt über eine ausgewogene Gewichtung zwischen Kraft, Technik und dem Haltevermögen (der Ausdauer). Nicht zu unterschätzen ist der Teamgroove, durch ihn wächst stetig ein neues Verständnis oder wir nennen es Bewusstsein.



Fortsetzung auf der nächsten Seite

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

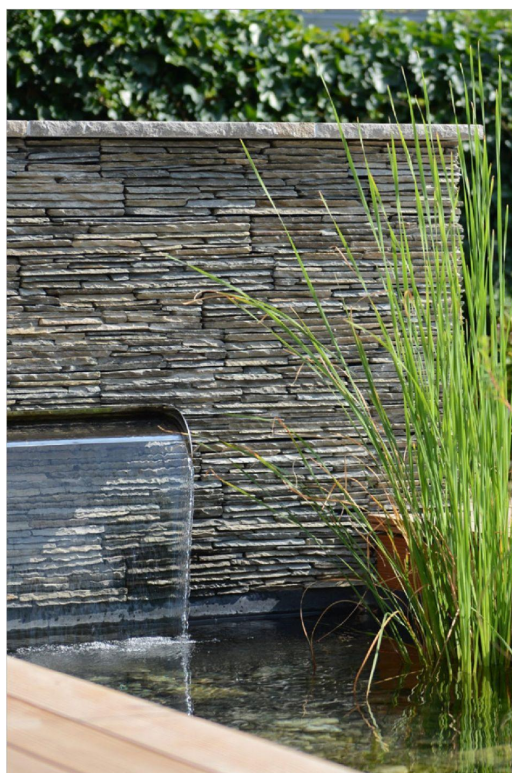


**Du trainierst bereits regelmässig, möchtest
aber weiterkommen und dein Training optimieren?
Gemeinsam strukturieren wir dein Training und setzen die richti-
gen Reize, damit du deine gesetzten Ziele erreichen kannst.**

**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***




KNECHTGARTEN
NATUR & DESIGN

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

2. Teil: «Team Madshus Double Poling» Ein neues Kapitel im Langlaufsport



Wie sieht euer Trainingsalltag im Team aus? Welche Schwerpunkte setzt ihr?

Unser Plan ist im Normalfall, zwei Einheiten pro Woche als Team zu absolvieren. Dabei lag der Fokus in diesem Sommer auf der Technik und auf Schwellentrainings, um Stehvermögen aufzubauen, damit wir die hohe Geschwindigkeit über die Distanzen laufen können.

Welche Tipps habt ihr für Langläufer:innen, die sich ebenfalls im Double Poling verbessern möchten?

Kontaktiert uns für ein gemeinsames Training, wir geben gerne Tipps und sind offen für neue Teammitglieder.



Folgt uns auf Instagram:
[team_madshus_double_poling](https://www.instagram.com/team_madshus_double_poling)

Welche Wettkämpfe und Events plant ihr mit dem Team in der kommenden Saison? Gibt es bestimmte Ziele, die ihr erreichen möchtet?

Der Fokus liegt auf der Ski Classic/Challenger Serie mit dem Saisonstart in Bad Gastein am 13. Dezember. Im Januar folgen dann der 3 Zinnen Marathon, die La Diagonela, Marcialonga und Toblach Cortina. Die weiteren Rennen sind noch offen.

Ziel wäre sicher, fixe Startplätze zu ergattern, da wir in dieser Saison aus finanziellen Gründen noch keine Rennlizenz für die Ski Classic besitzen.

Ignaz, welche Rolle spielt der Teamgeist für euch im «Team Madshus Double Poling», und wie fördert ihr diesen?

Teamgeist kann Grosses bewegen, wenn die Konstellation stimmt, können innert Kürze Dinge normal und alltäglich werden, die zuvor noch als utopisch oder unerreichbar schienen. Vom ersten Doppelstock 2.5-Stünder in relativ flachem Gelände zum 4-Stünder über Belp-, Zwieselberg usw. mit einer zurückgelegten Distanz von 70 km, hin zu den 80 km Ausdauertrainings bei ähnlichem Gelände und Dauer ...

Basis dafür ist die gemeinsame Freude, der Spass und das gegenseitige Vertrauen – Gemeinsames erleben, erlernen und erlangen, immer mit Appetit auf den nächsten Schritt.

Wie unterstützt euch der NSK Thun in euren sportlichen Aktivitäten? Welche Bedeutung hat der Klub für euch persönlich?

Der NSK Thun ist unsere Homebase, ein Netzwerk von Langlaufbegeisterten. Unmittelbar stellt uns der NSK Thun die Lizenzen von Swiss Ski und der FIS, was uns Vorteile bei den Startplätzen bringt und bei gewissen Rennserien Voraussetzung für eine Startberechtigung ist. Und vielleicht lässt sich in Zukunft der & die eine oder andere dazu begeistern, mit uns die Herausforderung eines Ski Classics Rennen anzugehen.

Gibt es zukünftige Pläne oder Visionen für das Team? Wo seht ihr das «Team Madshus Double Poling» in den nächsten Jahren?

In der Wintersaison respektive auf die nächste Saison hin streben wir es an, Frauen für unser Team zu begeistern. Eine coole Vorstellung wäre es, zu acht zu sein, vier Frauen, vier Männer. Zudem sind wir daran, Angebote für Nicht-Teammitglieder zu schaffen und planen, diese stetig auszubauen und zu optimieren.

In der Rubrik Visionen steht das Thema der Gründung eines international konkurrenzfähigen Ski Classic Pro Teams. Dies setzt das Zusammentreffen der richtigen Personen voraus – operativ wie auch in den Bereichen der finanziellen Belange.

Redaktor Ivan Schmid bedankt sich herzlich bei Ignaz und Jens für das Online-Interview und wünscht dem gesamten Team viel Erfolg, Freude und eine grosse Menge an Kraft im Sixpack!



**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

Im Gespräch mit Martin Schuppisser – Sportchef und treibende Kraft des NSK Thun



Steckbrief:

Name: Martin Schuppisser

Alter: 55

Wohnort: Steffisburg

Beruf: Maschinentechniker TS

Familienstand/Kinder: Verheiratet mit Katrin, zwei Söhne: Yanik und Dario

Seit wann im NSK Thun aktiv: 2017

Persönliches Motto: Never give up

Lieblingessen: Italienische und Schweizer Küche, im Herbst besonders gerne Wild

Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?

- Zeit mit der Familie genießen
- Biken, Wandern, Langlauf

Was steht noch auf deiner persönlichen Bucket List?

- Einmal länger nach Skandinavien oder Kanada reisen
- Noch dreimal am Engadiner Skimarathon teilnehmen, um mein Ziel von insgesamt 10 Starts zu erreichen – ursprünglich wollte ich nur einmal starten
- Die Gesundheit hat jedoch immer höchste Priorität.

Wie lange bist du schon Mitglied im NSK Thun, und was hat dich ursprünglich zum nordischen Skisport gebracht?

Da unsere Söhne richtig Langlauf lernen wollten, entschieden wir uns 2017, dem NSK Thun beizutreten.

Was motiviert dich, die Rolle des Sportchefs zu übernehmen, und was sind deine Hauptaufgaben in dieser Position?

Mein Ziel war es ursprünglich, nie in den Vorstand einzutreten. Doch die Rolle des Sportchefs ergab sich aus der Not des NSK Thun, nachdem Benu Senn als Präsident zurücktrat und Lukas Bähler das Amt nur übernehmen wollte, wenn jemand die Funktion des Sportchefs übernehmen würde. Daher entschied ich mich, dem Vorstand beizutreten.

Was begeistert dich persönlich am nordischen Skisport, und wie oft kommst du selbst zum Trainieren oder Langlaufen?

Langlauftraining ist ideal nach der Arbeit und wunderbar, um es mit der Familie zu genießen – entspannter als alpines Skifahren. Im Winter versuche ich, 2–3-mal pro Woche auf die Loipe zu gehen. Im Sommer bin ich wieder häufiger mit dem Mountainbike unterwegs.

Fortsetzung auf der nächsten Seite.

Wir leben Qualität.

schmid 
Küchenbau. Individuell. Kompetent.

www.schmidkuechen.ch
Industriestrasse 10, 3661 Uetendorf
033 223 41 00



GROSSEN SPORT KANDERSTEG

033 675 00 16

Teil 2: Im Gespräch mit Martin Schuppisser – Sportchef und treibende Kraft des NSK Thun



Wie wichtig ist dir die Gemeinschaft innerhalb des Klubs, und welche Rolle spielt das Teamgefühl für dich?

Die Gemeinschaft ist essenziell für einen Klub. Bei unseren Events, wie dem Klubrennen, dem Erizer und dem Rollski Double, zeigt sich der Zusammenhalt. Noch mehr neue Unterstützer wären wünschenswert, denn jede helfende Hand ist willkommen!

Welche Events und Wettkämpfe organisiert der NSK Thun, und was ist für diese Saison geplant?

Der NSK Thun hat im September das 3. Rollski Double organisiert. Weitere Events sind:

- Nordic Weekend im Goms vom 22. bis 24. November 2024
- NSK Klubrennen in Kandersteg am 2. Januar 2025
- Cross-Country Events 2025 in Kandersteg am 7., 21. Januar und 4. Februar, gemeinsam mit dem Skiclub Kandersteg
- Nordic Day in Kandersteg am 1. Februar 2025, Anmeldung über die Website
- Erizer BOSV/SSM Meisterschaft am 15. Februar 2025

Welche Herausforderungen siehst du für den nordischen Skisport in der Region Thun, und wie geht der Klub damit um?

Schneearme Winter sind eine wachsende Herausforderung, besonders für Training und Wettkämpfe. Im Vorstand haben wir uns bereits damit befasst, jedoch noch keine Lösung gefunden. In den vergangenen Jahren konnten wir in Kandersteg kaum einen gesamten Winter lang trainieren und mussten vermehrt auf höher gelegene Orte wie den Jaunpass oder die Engstligenalp ausweichen, was die Organisation und Kosten für die JO steigert.



Welche Bedeutung haben Nachhaltigkeit und Umweltschutz für den Klub, insbesondere im Hinblick auf den nordischen Wintersport?

Der Fluorwachs-Verzicht ist ein Schritt in die richtige Richtung, aber allein reicht das nicht. Besonders auffällig sind die vielen Fahrzeuge bei JO-Rennen, trotz Fahrgemeinschaften. Ein gemeinsames Fahrzeug für den NSK Thun wäre ideal, wie es andere Klubs haben, auch wenn dies aktuell aus finanziellen Gründen nicht möglich ist.

Was sind deine persönlichen Höhepunkte und schönsten Momente, die du als Sportchef erlebt hast?

Die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen an Wettkämpfen war immer ein Höhepunkt. Viele von ihnen schätzen das Miteinander mehr als die Resultate. Mir ist es wichtig, dass die jungen Athleten Freude am Langlaufsport bewahren – sei es bei Wettkämpfen oder einfach nur aus Spass am nordischen Skisport.

Gibt es ein Vorbild im Sport, das dich besonders inspiriert hat, und warum?

Ayrton Senna. Ich konnte ihn von 1991 bis 1993 in Monaco beobachten. Anfangs wirkte er auf mich arrogant, aber als ich ihn in Monaco näher erlebte, sah ich, wie er sich mit Mechanikern und Zuschauern austauschte und sich intensiv um die Details kümmerte – im Gegensatz zu anderen Top-Piloten, die nur auf ihren Jachten zu finden waren. Besonders beeindruckte mich sein soziales Engagement in seiner Heimat Brasilien.

Besten Dank und viel Erfolg!



Deine Sportbrille in deiner Sehstärke.


PROBST
OPTIK



probst.ch

Thun-Allmendingen
Restaurant Kreuz



SWISSski+

Rückblick und Ausblick auf die Saison 2024/25

Ein Bericht von Carla und Gianna Wohler

Quelle: Stephan Bögli/Swiss-Ski.

In weniger als 7 Wochen beginnt mit den ersten Wettkämpfen in Ulrichen im Goms unsere Langlaufsaison 2024/25.

Gleichzeitig liegen jetzt 26 Wochen an der Vorbereitung für die Saison 2024/25 hinter uns. Wir möchten uns für die Möglichkeit bedanken, in diesem Rahmen einen Einblick in unsere Vorbereitung auf die neue Saison zu geben.

Ende April hat die Vorbereitung begonnen. Weil Mitte Mai bereits die ersten Fusslauf-Wettkämpfe anstanden, lag der Fokus auch im Training auf dem Fusslauf und auf der richtigen Laufbewegung. Rollskieinheiten kamen dann ab Mitte Mai dazu. Mit unterschiedlichen Lauf-Wettkämpfen, vor allem zwischen Mai und Juli, gestaltete sich die Langlaufsaisonvorbereitung sehr abwechslungsreich. Die Wettkämpfe dienten uns dazu, den Wettkampfmodus regelmässig zu trainieren. Sie dienten aber auch als Formtest und Abwechslung zu den «normalen» intensiven Einheiten. Wenn die Wettkämpfe dann auch noch gut verlaufen, sind sie zusätzliche Motivation für weitere intensive Trainingsstunden.

Sowohl der **Doppelsieg über die 10 Kilometer am Frauenlauf in Bern** als auch der **Doppelsieg in der Gesamtwertung des Nordic Weekends** sind Ergebnisse, die uns stolz machen und an die wir uns im Winter an der Startlinie gerne zurückerinnern werden.

Zu den Höhepunkten der Vorbereitung gehören für uns aber auch die Trainingslager mit dem Team. In diesem Sommer waren es zwei. Ein erstes fand Mitte Juli im französischen Corrençon statt und ein zweites Anfangs September im italienischen Toblach.

So dürfen wir bisher auf eine gute Vorbereitung zurückschauen, in der wir aus gesundheitlicher Perspektive mehr oder weniger gut durchgekommen sind. Es sind bisher immerhin 1300 Kilometer auf den Rollskis mit insgesamt nur drei Stürzen und über 700 Kilometer zu Fuss ohne Misstritt. Wir blicken daher zuversichtlich auf die letzten verbleibenden Wochen vor der Saison. Der Fokus in diesen Wochen ist das Training auf Schnee in Davos, auf das wir uns sehr freuen. **Im Hinterkopf wird dabei immer unser grosses Saisonziel sein: Die Winter World University Games in Turin im Januar 2025.**

Ein Teil der Qualifikation fehlt noch – wir werden daher die ersten Wettkämpfe im Goms nutzen, um uns für die Winteruniversiade zu empfehlen.

Wir sind gespannt, was die neue Saison für uns mitbringt und hoffen fest, dass wir die absolvierten Trainingsstunden auch mit dem einen oder anderen guten Resultat bestätigen können.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir allen NSK-Thun Mitgliedern eine gute Schlussphase der Vorbereitung und dann vor allem eine gute Saison 2024/25 wünschen.

Carla und Gianna Wohler

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

Auf dem Weg zum Vasaloppstrippeln

Ein Erlebnisbericht von Markus Jenni

Nach der erfolgreichen Teilnahme am Vasalauf im März stand bereits ein Jahr zuvor fest, dass, sollte gesundheitlich alles passen, ich es nach 2019 wieder versuchen werde, das Vasaloppstrippeln zu absolvieren. Das Trippeln umfasst die Beendigung des Vasaloppet, des Cykelvasan und des Ultravasen im selben Jahr. Die beiden Sommerwettkämpfe finden innerhalb einer Woche statt, was zu einem längeren Ferienaufenthalt in Schweden einlädt. Dank meines 25-jährigen Firmenjubiläums hatte ich drei zusätzliche Wochen zur Verfügung, und so hatte ich die Ferien bereits im August 2023 beantragt und bewilligt bekommen.

Nach der Langlaufsaison war ich Ende März zu Fuss eigentlich recht fit, habe es dann jedoch ein wenig schleifen lassen. So kam es, dass ich nach Wiederaufnahme eines intensiven Trainings mit muskulären Problemen in der linken Gesässmuskulatur und dem Ischiasnerv zu kämpfen hatte, die mich etwas ausgebremst haben.

Schnelle Trainings mit den Stevenage Striders wurden teilweise zur Qual, und auf eine längere Einheit folgten meist ein oder zwei Pausentage mit intensivem Gebrauch der Blackroll. Die Trainingsresultate waren rund 10 % langsamer als im Jahr zuvor, was definitiv nicht nur am Alter liegt. Im Juni hatte ich zum ersten Mal Bedenken, ob ich die 90 km zu Fuss auch wirklich schaffen würde.

Mitte Juli hatte ich die Probleme nach je einer Sitzung Atlaslogie (Hans von Niederhäusern, Bern) und Massage (Stefan Keller, Manual Balance, Steffisburg) – sorry, aber Schleichwerbung muss sein – endlich im Griff, und ich konnte bis zu meiner Abreise in Richtung Schweden noch ein paar gute Trainings ohne Schmerzen absolvieren.

Am 2. August machte ich mich mit dem VW-Bus auf in Richtung Norden. Ich beschloss, im Harz-Gebirge einen Stopp einzulegen, um ein Bike und ein Lauftraining zu absolvieren. Allerdings hatte ich beim Lauftraining wiederum Probleme, die ich mental zu verdrängen versuchte. Als Konsequenz machte ich mich auf die Suche nach Massagemöglichkeiten und buchte im Lugnets Fysiocenter in Falun gleich drei Termine. In der Nacht auf den 5. August ging es mit der Fähre von Travemünde nach Trelleborg und von dort an den Bolmensee, wo ich ein lockeres Lauftraining und am darauffolgenden Tag nochmals eine längere Bike-Einheit absolviert habe.

Der Cykelvasan ist eine der grössten Radveranstaltungen in Schweden, und so sind die Übernachtungsmöglichkeiten im Zielort Mora jeweils ziemlich ausgebucht. Deshalb buchte ich meinen Campingplatz im Nachbarort Orsa. Auf dem Weg dorthin hatte ich meinen ersten Massagetermin im Physiocenter in Falun. Alicia hatte harte Arbeit zu verrichten, und am Tag darauf, einen Tag vor dem Rennen, spürte ich die Nachwehen, insbesondere im Rücken. Für das Bikerennen konnte ich im Gegensatz zu 2019, dank des guten Vasalaufs und einer netten Frau im Rennbüro, einen Startplatz in einem der vordersten Startblöcke ergattern.

Am Samstag, dem 10. August, hiess es um 05.00 Uhr Tagwache, und nach meiner obligatorischen Portion Haferbrei und einer kurzen Fahrt nach Mora ging es mit dem offiziellen Bus zum Start nach Sälen. Rasch, das Bike im Startkorridor platziert, und dann hiess es warten bis zum Start.



Der **Vasaloppstrippeln** ist eine besondere Herausforderung im Langlaufsport, die darin besteht, innerhalb eines Jahres an drei der berühmtesten Vasaloppet-Langlaufrennen in Schweden teilzunehmen. Der Begriff „Trippeln“ bezieht sich darauf, dass Athleten drei Vasaloppet-Veranstaltungen absolvieren:

- Vasaloppet im Winter: Dies ist das klassische 90 km Langlaufrennen, das traditionell am ersten Sonntag im März stattfindet. Es ist eines der ältesten und berühmtesten Langlaufrennen der Welt.
- Cykelvasan: Dieses Rennen wird im Sommer auf der gleichen Strecke wie der Wintervasalauf, jedoch mit dem Mountainbike, durchgeführt.
- Ultravasen: Hierbei handelt es sich um einen Ultramarathonlauf, der ebenfalls über die 90 km Strecke führt.

Wer alle drei Rennen innerhalb eines Kalenderjahres erfolgreich absolviert, darf sich stolz als **„Vasaloppstrippeln“-Teilnehmer** bezeichnen.



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.

Teil 2: Markus Jenni auf dem Weg zum Vasaloppstrippeln

Nachdem es Mitte der Woche noch ziemlich heftig geregnet hatte, sah das Wetter für den Renntag trocken und sonnig aus. Die ersten 1,5 km waren neutralisiert, da das Kiestrassen aufgeschüttet und es links und rechts weich und nass war. Nach 1,5 km ging es dann denselben Aufstieg wie beim Vasalauf hinauf. Irgendwie kam mir dieser auf dem Bike steiler vor als auf Skiern – wahrscheinlich, weil ich im Winter viel Zeit mit Warten verbracht habe und erst gegen Ende des Anstiegs einigermaßen laufen konnte.

Oben angekommen, musste ich die ersten beiden Schnellzüge ziehen lassen; beim dritten konnte ich dann mithalten. Bis zum Ziel hatte ich mehr oder weniger immer dieselben Leute um mich herum und beendete die effektiven 96 km nach 3h 38:47 auf dem Rang 248 – mit einer schönen Schicht Dreck auf mir und dem Bike.

Am Folgetag ging es zurück nach Falun, wo ich am Montag den nächsten Massagetermin hatte und weiter zu Fuss trainierte, darunter auch ein paar Hügelläufe, den berühmten Mörderbakken hinauf.

Am Freitag früh hatte ich noch meinen dritten und letzten Massagetermin, bevor ich am Flughafen Stockholm meine Partnerin Carol abholen durfte. Zusammen ging es auf den Campingplatz in Mora. Die Startnummer war rasch abgeholt, und nach dem Abendessen stand mir eine kurze Nacht bevor.

Fortsetzung auf der nächsten Seite.



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!

Teil 3: Markus Jenni auf dem Weg zum Vasaloppstrippeln

Um 02.00 Uhr ging bereits der Wecker, und nach meinem Standard-Wettkampfrühstück, Haferbrei, machte ich mich auf zum offiziellen Bustransport nach Sälen. Irgendwie war der Veranstalter dieses Jahr etwas überfordert, die Warteschlange für den Einstieg war relativ lang, und die Abfahrt war anstelle 03.00 Uhr über eine Viertelstunde später. Der Start des Rennens ist um 05.00 Uhr und die Fahrt dauert etwa 90 Minuten ...

Ich hatte gerade Zeit, meine Kleider abzugeben, in der Schlange zum ToiToi anzustehen und nach der Erleichterung zum Start zu rennen. Eine Minute später ging es bereits los – ich bin ziemlich sicher, dass es einige nicht pünktlich zum Start geschafft haben. Da ich entsprechend weit hinten gestartet war, ging es ganz gemütlich los; Überholen war fast nicht möglich, da es links und rechts des Trasse nass und weich war...

Im Aufstieg zum höchsten Punkt war ich einer der wenigen, die nicht gehen mussten, und so konnte ich mich in eine bessere Position bringen. Das Ambiente mit dem Sonnenaufgang und dem Nebel in der Moorlandschaft war fast schon mystisch. Meine Idee war, mein Tempo bei rund 11 km pro Stunde zu halten, was bei einer effektiven Distanz von 94 km eine Zeit um die 8:30 Stunden bedeutet hätte. Die erste Hälfte des Ultravasan hat viele Abschnitte mit Singletrails, auf denen das Überholen eher schwierig ist. Deshalb hiess es in diesen Abschnitten geduldig zu sein und im nächsten Abschnitt weiter Boden gutzumachen.

Alicia hatte mit ihrer Massage beste Arbeit geleistet, und so konnte ich an meinem Plan lange festhalten. Nach etwas mehr als der Hälfte der Distanz war ich gewissermassen eingereiht und hatte mehr oder weniger immer dieselben Leute um mich herum. Ich heftete mich an die Fersen einer Schwedin, die von allen mit „Anna“ gegrüsst und angefeuert wurde – sie musste jemand aus der Region sein, dachte ich mir. Sie hatte private Verpflegung, während ich mich, wie beim Vasalauf, über das Verpflegungspaket von Enervit versorgen liess.

Nach gut 60 km kam dann jedoch die Krise mit Anzeichen von Krämpfen, und ich musste die Gruppe ziehen lassen und darauf achten, mich zu erholen, um zumindest unter 9 Stunden ins Ziel zu kommen. Ich hatte zum Notfall noch Antikrämpfmittel und zwei zusätzliche Gels von Sponsor dabei, und nach dem Oxberg war ich so weit erholt, dass ich wieder laufen konnte.

Gefühlsmässig hatte ich viele Plätze eingebüsst, was sich erstaunlicherweise in der Rangliste und den Abschnittszeiten nicht bestätigte. Offensichtlich war ich nicht der Einzige mit einer Krise, da ich danach etliche einholte, die nicht einmal mehr rennen konnten.

Auf den letzten 10 km hatte ich dann nochmals ein **Runner's High** und konnte noch einige einholen, die ich nach 60 km ziehen lassen musste. **Nach 8:36:47 erreichte ich das Ziel glücklich und zufrieden auf dem 46. Rang Overall und dem 1. Rang meiner Altersklasse.**

In der Wertung des Vasaloppstrippeln war ich mit dem Rang 6 inmitten der schwedischen Jungspunde gut vertreten.



Übrigens, Anna Jönsson Haag beendete den Ultravasan mit 8:29:54. Sie wurde von ihrem Mann Emil gepflegt.

Im Anschluss an die Strapazen gings langsam aber sicher wieder Richtung Schweiz und wir genossen für eine Woche die prächtige Landschaft von Schweden.

Markus Jenni

NORDISCHER SKIKLUB THUN



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 Jahren



Wann: Mittwoch- oder Samstagvormittag



Wo: Region Thun bis Kandersteg

Anmeldung und weitere Informationen:

nachwuchs@nskthun.ch



SWISSski

