



Nordischer Skiklub Thun



inFORMat

Oktober 2017

www.nskthun.ch



Mitgliedermutationen

Eintritte

- Schuppisser Katrin, Steffisburg
- Schuppisser Martin, Steffisburg
- Schuppisser Stefan, Höfen

Sponsoring-Konzept

Auf das neue Vereinsjahr 2017/18 hat der Vorstand ein gesamtheitliches Konzept für das Sponsoring ausgearbeitet. Im Zentrum stehen die JO-Gold- und –Silber-Member, die mit ihrem Engagement direkt die Aktivitäten rund um den Nachwuchs unterstützen. Eine Gönnermitgliedschaft oder auch ein Inserat in diesem Heft sind weitere Möglichkeiten, den Klub zu supporten. Preise und Gegenleistungen sind dem Sponsoring-Konzept auf unserer Webseite zu entnehmen. Gerne darf auch direkt unser Sponsoring-Verantwortlicher Paul Graber (sponsoring@nskthun.ch) kontaktiert werden.

Für den entgegengebrachten Goodwill bedankt sich der Klub recht herzlich!

Rochade im Vorstand

Nach langjähriger Zugehörigkeit als Beisitzerin hat **Regula Däppen** per Ende Vereinsjahr ihren Rücktritt im Vorstand erklärt. Als J&S-Coach war Regula zudem dafür verantwortlich, dass die Trainingsstunden bei J&S korrekt verbucht wurden und der NSK Thun sich regelmässig über einen ordentlichen Batzen für die Nachwuchsförderung freuen konnte. Für ihren Einsatz bedankt sich der Klub und sagt **MERCI!**

Als neues Vorstandsmitglied in der Funktion des Beisitzers konnte **Ueli Schlatter** gewonnen werden. Neuer J&S-Coach ist **Mirjam Niederhauser**. Mirjam übernimmt das Amt ohne Einsitz im Vorstand.

Der Klub bedankt sich im Voraus dafür, dass ihr euch für diese Aufgaben zur Verfügung stellt und den Vorstand damit unterstützt und entlastet.

Mitgliederbeiträge

An der HV vom 09.06.2017 wurde kommuniziert, dass SwissSki auf die neue Saison hin die Mitgliederbeiträge um 10.- Fr. je Person erhöht. Auf Antrag des Vorstands wurde in der Folge beschlossen, diese Erhöhung den Mitgliedern weiter zu verrechnen und nicht dem Klub zu belasten. Damit erhöht sich der Mitgliederbeitrag der Kategorien Junioren, Senioren, Renngruppe und Passive.

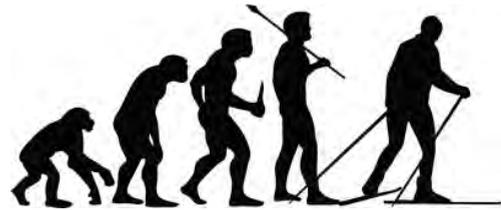
Neue Webseite

Der Webmaster hat zusammen mit dem Vorstand einen Anlauf unternommen, die bestehende Webseite zu beurteilen und ist aufgrund einer Analyse zum Schluss gekommen, eine neue Lösung anzustreben. Hierfür wurde eine Task Force eingesetzt, welche zurzeit auf einem neuen System eine frische Webseite aufbaut, mit dem Ziel, diese noch vor Beginn der Wintersaison online zu schalten. Es lohnt sich also www.nskthun.ch im Auge zu behalten!

Trainingshinweis:

„Bauchmuskeln ohne B sind Auchmuskeln“

Die LL-Evolution ☺



Intern

Anstelle eines Inserates offeriert Samy Gugger von der Alaska à la



Carte AG dem Vorstand an der nächsten Sitzung einen Apéro!



Central Apotheke

Im Zentrum stehen Sie
und Ihre Anliegen!
Wir beraten Sie gerne.

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



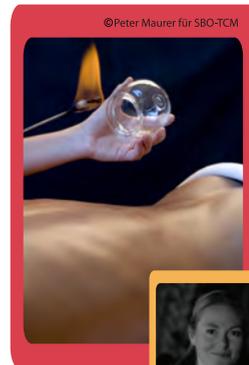
Druckpunkt

Praxis Für Akupunktur &
Traditionelle Chinesische Medizin

“Steigern Sie Ihre Gesundheit und Ihr
Wohlbefinden mit Chinesischer Medizin“.

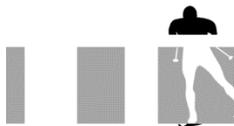
Chinesische Medizin hilft bei chronischen und akuten Beschwerden wie:

- Bewegungsapparatchprobleme (Achillessehne, Zerrungen, etc.),
- Verdauungsprobleme aller Art
- Allergien und Hautbeschwerden
- Schlafstörungen, psychischen Problemen, Burnout
- Gynäkologische Beschwerden (Menstruation, Wechseljahre, Kinderwunsch)
- Hormonelle Störungen (Diabetes, Schilddrüse)
- Schmerzen (Kopf, Nacken, Rücken, Schulter, Knie)
- Altersbeschwerden
- Und vieles mehr...



©Peter Maurer für SBO-TCM

Alexandra Nievergelt. Dr. Phil. Nat. Dipl. Therapeutin TCM SBO. 079 819 79 28. info@praxisdruckpunkt.ch.



Impressum

Herausgeber Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe Oktober 2017
Erscheinungsweise zweimal jährlich (Oktober, April)
Auflage 290 Exemplare
Druck Frei Print AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

Präsident Bernhard Senn
Lerchenfeldstrasse 27A, 3603 Thun
033 / 221 54 93, praesident@nskthun.ch

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

Redaktion Lukas Bähler
Ulmenweg 27, 3604 Thun
079 / 210 87 25, informat@nskthun.ch

Nächste Ausgabe Montag, 23. April 2018

Redaktionsschluss Freitag, 30. März 2018

Titelbild Das Bild der aussergewöhnlichen Abendstimmung haben sich am Mo, 21. August 2017 um 20:06 Uhr die Teilnehmenden des JO-Rollskitrainings verdient, nachdem sie mit Start in Steffisburg, die 10 km und 500 Höhenmeter bis nach Heiligenschwendi erfolgreich absolviert haben!



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

JO-Gold-Member

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

JO-Silber-Member

- AEK BANK 1826, Thun, www.aekbank.ch
- ergo-sport, Thun, www.ergo-sport.ch
- Flurakus, www.flurakus.ch
- Zellweger Architekten, Thun, www.za-ag.ch



70 Jahre Langlauf

Auf Ende des letzten Vereinsjahres erhielt der Vorstand vom Mitglied Hans Fiechter einen ebenso überraschenden wie erfreulichen Brief. Hans Fiechter verfolgt seit den

1940er-Jahren den Langlaufsport, war ab Anfangs 1950 mit Militärausrüstung selber aktiver Läufer und ist seit der Klubgründung 1973 Gönner des NSK Thun.

Hans Fiechter hat auf viereinhalb Seiten die Historie des Langlaufs aus seiner Perspektive in Verse gefasst und uns diese zukommen lassen.

Anlässlich der Hauptversammlung vom Juni dieses Jahres ist der eine oder andere Vers bereits dem einen oder anderen Anwesenden zu Ohren gekommen. Gerne mache ich nun Auszüge aus dem amüsanten Werk hier in schriftlicher Form einem grösseren Publikum zugänglich. Im gesamten Heft findet ihr deshalb

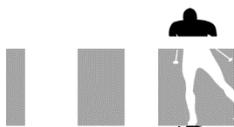
zwischendurch immer wieder Verse, kenntlich gemacht durch eine Umrahmung.

Ich wünsche viel Vergnügen und bedanke mich herzlich bei Hans Fiechter für den kreativen Beitrag.

Lukas Bähler

Es war noch in den 50er Jahren
Als der Langlauf Virus mich befiel
Oft streifte ein Lächeln den Narren
Der per Velo auszog, mit Schwendi als Ziel

Das Spuren ist Sache der Läufer gewesen
Verpflegung gab's nur im Alpenblick
Dort gab's Glühwein auf eigene Spesen
Konnte WC benutzen zum grossen Glück



Events

Conconi-Tests

Seit April 2016 organisiert der NSK Thun in Zusammenarbeit mit dem Tri Team Steffisburg und dem Laufteam Thun jeweils im Frühling und Herbst einen Leistungstest in Form eines Conconi-Laufs auf der Leichtathletik-Anlage im Lachen Thun. Dieser Test dient der Bestimmung des aktuellen individuellen Leistungsvermögens,

kann aber auch als Gradmesser für die längerfristige Leistungsentwicklung genutzt werden, wenn dieser wie angeboten regelmässig absolviert wird. Folgende Durchführungsdaten stehen fest:

- Mi. 18. Oktober 17 18:00
- Mi. 18. April 18 18:00

Detailinformationen sind auf der Webseite www.nskthun.ch zu finden. Eine Anmeldung an sportchef@nskthun.ch ist gewünscht.

Nordic Weekend Oberwald

Das traditionelle Nordic Weekend findet bereits zum neuen Mal in Oberwald im Goms statt! Das Hotel Ahorni stellt uns erneut sämtliche Zimmer zur Verfügung. Wie letztes Jahr ist eine individuelle Anreise am Freitag möglich (mit Halbpension). Da das Hotel extra für uns die Saison früher eröffnet, ist der Anmelde-

schluss wie gewohnt am 1. November. Auch die Gebühr von Fr. 50.– für Abmeldungen nach dem 1. November gilt weiterhin.

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

Datum/Ort: (24.), 25. + 26.11.2017 in Oberwald, Hotel Ahorni

Programm:

Freitag, 24.11.17:

Individuelle Anreise und Laufen

18:30 Uhr Nachtessen

Samstag, 25.11.17:

07:15 Uhr Besammlung beim Expressbuffet Bahnhof Thun, mit gelösten Billetten!

7:25 Uhr Thun ab, Umsteigen in Brig

9:39 Uhr Oberwald an

10:00 Uhr Zug- und Autoreisende treffen im Hotel Ahorni ein; Zimmerbezug; individuelles Laufen auf den Loipen im Goms

12:30 Uhr Mittagessen

Nachmittags individuelles Laufen (Klassisch oder Skating) in Gruppen auf den Loipen im Goms.

18:30 Uhr Nachtessen und gemütliches Beisammensein.

Sonntag, 26.11.17:

Vormittags individuelles Laufen (Klassisch oder Skating) in Gruppen auf den Loipen im Goms.

12:00 Uhr Mittagessen

Die Rückreise wird vor Ort unter den Teilnehmern organisiert.

Kosten: Klubmitglieder / Gönner: Fr. 120.- (+ Fr. 100.- für Freitag)
Kinder unter 16 Jahren: Fr. 90.-
Familien bezahlen für maximal zwei Kinder
Einzelzimmerzuschlag: Fr. 35.-
Nicht-Klubmitglieder / Gönner: Aufpreis Fr. 20.- pro Person/Nacht

In diesem Preis inbegriffen sind:

- Nachtessen am 24.11. und Frühstück am 25.11. bei Anreise am Freitag
- Mittag- und Nachtessen am 25.11.
- Frühstück und Mittagessen am 26.11.
- Übernachtung(en)

Nicht inbegriffen: Bahnfahrt Thun – Goms

Anmeldung: Bis Mittwoch, 01.11.2017 unter www.nskthun.ch oder bei Ueli Schlatter (079 285 65 53, beisitzer@nskthun.ch)

Abmeldung: Wer sich nach dem 01.11.2017 wieder abmeldet oder nicht am Weekend teilnimmt, hat einen Unkostenbeitrag von Fr. 50.- zu bezahlen!

Durchführung: Das Nordic Weekend findet bei jeder Witterung statt!



Freude wächst, wenn man sie teilt.

Im besten Mobilfunknetz der Schweiz.



* In einer repräsentativen Umfrage des Instituts Link im Feb/17 stufen 69% der Befragten das Swisscom Mobilfunknetz als das Beste ein. Details: swisscom.ch/netz



swisscom

DIE SCHWEIZ
HAT GEWÄHLT:

DAS BESTE
NETZ*
DER SCHWEIZ

Davos Nordic

In einem Zweijahres-Rhythmus besuchte der NSK Thun zuletzt die Langlaufrennen von Davos Nordic. Dies Jahr wäre es wieder soweit. Das Programm der Wettkämpfe und Side Events sind fixiert. Am Samstag 09. Dezember 2017 findet der Weltcup Skating-Sprint mit Prolog am Morgen und den Finals nach dem Mittag

statt. Am Nachmittag startet zudem der 17. Daehlie-Kids Event, wo sich alle JÖler zusammen mit den Weltcup-Cracks auf einem Langlaufcross-Parcours messen können. Zum Abschluss gibt's als Andenken die Daehlie-Mütze mit Erinnerungsfoto. Für ein abwechslungsreiches Programm von den Jüngsten bis zu den Erwachsenen ist also gesorgt. Organisiert wird die Hin- und Rückreise mit Car vom Bahnhof Thun nach Davos mit Zustiegemöglichkeit in der Raststätte Grauholz.

Datum:	Samstag 09. Dezember 2017
Programm:	ca. 06:00 Abfahrt mit dem Car am Bahnhof Thun ca. 06:30 Zustiegemöglichkeit Raststätte Grauholz 10:45 Ankunft Davos ab 10:45 Weltcup Sprint, freie Technik, Prolog ab 13:15 Sprint-Finals 14:45 Siegerehrung Weltcup Sprint ab 15:30 17. Daehlie Kids-Event 18:00 Preisverteilung 17. Daehlie Kids-Event ca. 19:00 Abfahrt Car in Davos, Rückfahrt nach Thun ca. 22:30 Aussteigemöglichkeit Raststätte Grauholz ca. 23:00 Ankunft Thun Bahnhof

Anzahl Teilnehmer: mindestens 30, maximal ca. 50

Kosten*: Erwachsene: max. 50 Fr.
Kinder: max. 10 Fr.
* Je mehr Teilnehmer, desto günstiger. Ein allfälliger Restbetrag wird durch den Klub getragen.

Gepäck: Je Person max. eine Langlaufausrüstung und ein Rucksack

Anmeldefrist: Sonntag 19. November 2017 20:00 Uhr

Anmeldungen: An Seraina Mischol, nachwuchs@nskthun.ch, oder über die Webseite www.nskthun.ch

frei print

gestalten
drucken
beschriften



Schulstrasse 25
3604 Thun
033 334 58 58
freiprint.ch

design&print

44. Klubrennen 2018

Wir versuchen es ein weiteres Mal das nächste Klubrennen in der

klassischen Technik auszutragen. Schaut also für winterliche Verhältnisse in und um Kandersteg, damit es im 2018 endlich klappt. Wir freuen uns auf zahlreiche Klubmitglieder, solche die es gerne werden wollen und weitere Gäste.

Datum und Ort

Dienstag 02. Januar 2018, Kandersteg, Hotel des Alpes

Programm

8.45-9.30 Startnummernausgabe im Hotel Des Alpes

10.30 1. Start beim Hotel des Alpes (Einzelstart 20 Sek. Startintervall),
klassische Technik

Strecken und Startgeld:

U10, U12: 1 Runde (1.5km) Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)

U14: 1 Runde (2.5km) Fr. 5.- (kein Titel „Klubmeister“)

U16: 2 Runden (5.0km) Fr. 5.-

Damen: 3 Runden (7.5km) Fr. 15.-

Herren: 4 Runden (10km) Sfr. 15.-

Gäste: bezahlen zum Startgeld zusätzlich Sfr. 10.-, Kids bis U16 Sfr. 5.-

Rangverkündigung

nach dem Rennen im Hotel des Alpes

Preise

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

Anmeldung

Unbedingt online auf www.nskthun.ch. Ihr könnt euch bis am 1. Januar 2018 12.00 anmelden. Nachmeldungen, nur in Ausnahmefällen, bis 9.30 Uhr am Wettkampftag. Die Nachmeldegebühr beträgt Sfr. 10.-

Weitere Informationen:

Bei zweifelhafter Witterung wird über die Durchführung der Veranstaltung auf www.nskthun.ch am Vortag 01.01.2017 ab 19.00 Uhr informiert! **Bitte am Vorabend unbedingt die Webseite konsultieren!**



GROSSEN SPORT
KANDERSTEG

033 675 00 16

H O T E L 
des Alpes
K A N D E R S T E G

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



Einkaufstag Grossen Sport

Für den bevorstehenden Winter können sich Mitglieder des NSK

- Datum:** Dienstag, 31. Oktober 2017 (mit Abendverkauf bis 21:00 Uhr)
Ort: Grossen Sport Kandersteg
Kondition: 20 % Rabatt auf gesamtem Sortiment, ausgenommen Netto-Angeboten und Vermietung
Klubzugehörigkeit: zum Bezug mit Rabatt dieses Heft vorweisen

Thun am Einkaufstag bei Grossen-Sport in Kandersteg zu vergünstigten Konditionen mit verschiedenstem Langlaufmaterial eindecken. Folgende Eckdaten sollten in der Agenda notiert werden:

Wachsbestellung 2017

Der NSK Thun kann bei Grossen Sport Kandersteg eine gemeinsame Wachsbestellung zu besonderen

Konditionen tätigen. Im Angebot stehen Wachs-Produkte der Firmen Toko, Swix, Rode, Rex und Puuru. Bestellformulare sind bei Lukas Bähler (sportchef@nskthun.ch) anzufordern und ausgefüllt zu retournieren. Das Wachs wird gegen Rechnung ausgehändigt.

- Konditionen:** Grossen Sport gewährt dem Klub bei einer Sammelbestellung 30 % Rabatt (Puuru-Wachsböcke 20%).
Termine: Anfordern und Retournieren des ausgefüllten Bestellformulars bis 03. Nov. 2017; Die Ware wird ca. ab 27. Nov. 2017 am Ulmenweg 27 in Thun verfügbar sein. Die Übergabe wird individuell vereinbart.

Klubbekleidung

Auch dieses Jahr ist es wieder möglich diverse Kleider von der NSK Thun Kollektion nachzubestellen.

Folgende Kleidungsstücke sind im Angebot:

- Swix Team X Jacke Damen, Herren oder Junior (warme Trainingsjacke)
- Swix Team X Hose Damen, Herren oder Junior (warme Trainingshose)
- Swix Star X Gilet (Ärmellos) Damen, Herren oder Junior (dünn)
- Swix Star X Jacke Damen, Herren oder Junior (Jacke dünn)
- Swix Star X Hose Damen, Herren oder Junior (Hose dünn)
- Swix Nordic X Top Unisex oder Junior (Renndress Oberteil)
- Swix Nordic X Pants Unisex oder Junior (Renndress Hose)



Das Bestellformular kann bei S. Mischol (nachwuchs@nskthun.ch) angefordert werden.

Wie so oft eilt es mit der Bestellung und die Bestellung wird am 25. Oktober 2017 ausgelöst. Alle zu spät eingegangenen Bestellungen müssen sich um ein Jahr gedulden.

Zudem möchten wir euch auf die Gebrauchtmaterialbörse auf der Webseite vom NSK Thun (www.nskthun.ch → Diverses-Gebrauchtmaterialbörse) aufmerksam machen. Habt ihr Material oder Kleidungsstücke, die bei euch zu Hause herumliegen? Dann macht ein Foto, schreibt etwas dazu und schickt dieses an unseren Webmaster Marco Randini (webmaster@nskthun.ch).

Lizenzen Saison 2017/18

JO

An den nationalen Wettkämpfen der Helvetia Nordic Trophy ist eine Lizenz von Swiss Ski nötig. Dies betrifft alle Kategorien von U8 bis U16, jedoch sind nur die Kategorien U14 und U16 (Jg. 2005-2002) kostenpflichtig und der NSK Thun übernimmt die Kosten der Lizenz. Solltet ihr an einer Raiffeisen Trophy starten wollen, welche ebenfalls als Helvetia Nordic Trophy zählt (Gadmen, Gantrisch oder Col des Mosses) können wir relativ kurzfristig noch eine Lizenz lösen. Bitte beachtet dabei die Anmeldefrist im Teamplanbuch sodass die Lizenz rechtzeitig gelöst werden kann. Für zu späte Anmeldungen kennt Swiss Ski kein Pardon.

Junioren und Erwachsene

Für Teilnahmen an Swiss Ski- resp. Masters-Wettkämpfen ist eine Lizenz erforderlich. Diese Teilnehmer welche letztes Jahr eine Lizenz gelöst hatten, wurden schon angeschrieben und die Lizenzen wurden bestellt.

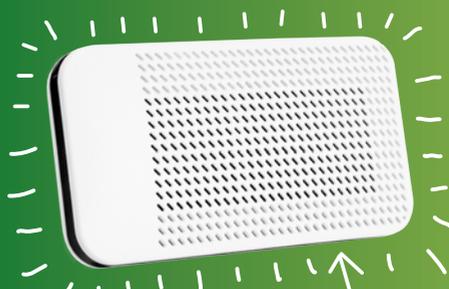
Neue Lizenzen können weiterhin bei Seraina Mischol (nachwuchs@nskthun.ch) beantragt werden. Bitte um Angabe von Adresse und Geburtsdatum. Der Klub übernimmt die Kosten der Lizenz.

Für Swiss-Loppet, Raiffeisen Trophy, Cross-Country Events oder andere Volksläufe ist keine Lizenz erforderlich.

Anfänglich noch mit Eschen - Latten
Alpinbindung mit Klapp-Verschluss
begreiflich, dass anfangs wir Mühe hatten
zu fühlen den wahren Langlauf- Genuss

Dank Kabelzug-Bindung, dann Rottafella
War fast Luxus, dem Top schon sehr nah
Nun konnt beginnen, die Langlauf Gala
der lächelnde Snob, war auch wieder da

AEK ROCKT



Jetzt
Jugendsparkonto
eröffnen und **Soundbox** abholen.

Bei Deiner Bank.

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch

AEK 
— BANK 1826 —

bühler *Textile Lösungen*
für Fahrzeuge, Boote, Architektur
und Industrie

Gemmistrasse 5 3604 Thun Tel. 033 336 13 78
Fabrikstrasse 21 3800 Interlaken Tel. 033 822 85 15

www.buehler-thun.ch



Hallentraining

Nach den Herbstferien beginnt wieder das JO-Hallentraining vom Montag in der Turnhalle Lerchenfeld. Dieses wird wie bisher durch Leitende des NSK Thun und der OLG Thun gemeinsam bestritten und steht dementsprechend den Kindern der

beiden Sportorganisationen zur Teilnahme offen.

Inhaltlich wird in der Halle ein Allroundtraining mit Übungen für Kondition, Schnelligkeit und Geschicklichkeit, speziell für Kinder und Jugendliche angeboten. Natürlich werden auch Spiel und Spass nicht zu kurz kommen.

Teilnehmen dürfen alle Kinder im Alter bis 10 Jahre, ältere und jüngere Teilnehmer nach Absprache.

Wochentag: Montag

Datum: ab dem 16. Oktober 2017 bis voraussichtlich 26. März 2018

Zeit: jeweils 19:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Turnhalle Lerchenfeld, Langenstrasse 47, Thun

Anmeldung: Einmalig mit Name des Teilnehmers und der Eltern, Adresse und Telefon der Eltern und allfälligen gesundheitlichen Informationen (Allergien, etc.) an sven.kappeler@bluewin.ch

Sven Kappeler & Co

Einer Bombe gleich schlug ein die Meldung
Sepp Haas wird Dritter an Olympia
Radio, Fernseh und jede Zeitung
Feierte ihn mit traritrara

Nun schien der Bann auch hier gebrochen
Vier Jahre später in Sapporo
Hatten die Schweizer Lunte gerochen
Die Staffel wird Dritte, gegen Schweden und so

Vor dem geistigen Aug seh ich noch heut
Wie Edi Huser den Lundbäck bezwang
Der letzte Zweifel war nun zerstreut
Der Schweizer Langlauf hat guten Klang

Herbsttraining

Gute Langläufer werden bekanntlich im Sommer gemacht. Alles Training nützt aber nichts, wenn es durch den Herbst nicht bis in den Winter beibehalten wird. Deshalb planen wir für die kommenden Wochen jeweils am Samstag ein langlauf-

spezifisches Herbsttraining, sei dies auf den Rollskis, beim Skigang oder mit den LL-Skis, auf der Panzerpiste, am Berg, in Höhenlage oder auf dem Gletscher. Weitere Infos folgen.

Zu merken gilt es folgende Daten:

- Sa. 21.10.2017
- Sa. 28.10.2017
- Sa. 04.11.2017
- Sa. 11.11.2017
- Sa. 18.11.2017
- Sa. 25.11.2017 (Goms)

Schneetraining

Wie schon die vergangenen 13 Jahre bieten wir während dem Winter Langlauftrainings an. Diese finden wiederum jeweils am Samstag-nachmittag in Kandersteg und am Mittwochnachmittag in Heimenschwand (oder Eriz) statt.

Eine Rückmeldung der bisherigen Teilnehmer ist zwingend **bis am 1. Nov. 2017** nötig. Danach wird unser Kontingent mit Kindern aus der Warteliste aufgefüllt. Darum, seid auch so fair, und meldet uns, wenn ihr nicht mehr teilnehmen möchtet.

Start zum Wintertraining ist am **2. Dez. 2017**. Alle Teilnehmer werden

wie gewohnt über Teamplanbuch informiert und können sich dort für die jeweiligen Trainings an- und abmelden.

NEU gelten die vorgeschriebenen Technikarten für ALLE Gruppen! Es wird somit empfohlen, für beide Technikarten Langlaufskis zu mieten oder allenfalls jeweils vor dem Training bei Grossen Sport diese auszutauschen.

Für alle mit Wachsskis werden wir bei einem klassischen Training ab 13:30 Uhr mit Wachs zum Helfen zur Verfügung stehen. Skatingskis werden jedoch nicht gewacht! Diese Erfahrung haben wir letztes Jahr gemacht und die Spannung der Skis eignet sich definitiv nicht für zum Wachsen.

Wir haben jedoch noch folgende Fellskis:

- 1 x L=175cm für 40-50kg
- 1 x L=168cm für 30-40kg
- 2 x L=158cm für 25-35kg
- 2 x L=148cm für 20-30kg

Ihr habt die Möglichkeit uns diese für 155.- pro Paar abzukaufen. Oder

wenn für die Trainings noch welche übrig bleiben, diese für 10.- fürs Training zu mieten. Jedoch immer ohne Garantie ob es euren Wunschski für das jeweilige Training noch hat.

„Dr schneller isch dr gschwinder“.

Samstagtraining: (Haupttraining, Teilnahme gemäss Reglement mind. 5x)

Treffpunkt: Kandersteg, Parkplatz Hotel des Alpes

Dauer: von 14:00 bis 15:30 Uhr

Technik: skating oder klassisch ca. 50% gemäss Teamplanbuch

Transport: Jeder ist selber für seinen Transport nach Kandersteg zuständig

Anmeldung: An- und Abmeldung zwingend nötig im Teamplanbuch

Mittwochtraining: (zusätzliches Training für alle die möchten)

Treffpunkt: Heimenschwand oder Eriz Loipeneinstieg

Dauer: von 14:00 bis 16:00 Uhr

Technik: skating oder klassisch ca. 50% gemäss Teamplanbuch

Transport: Es wird versucht, eine Transportmöglichkeit ab Thun anzubieten

Anmeldung: Anmeldung zwingend nötig im Teamplanbuch, Durchführung nur bei mindestens 5 Teilnehmer

Kosten:

40.- Fr für das ganze Jahr (bis U16), inkl. 2x Informat NSK Thun, Startgelder, Lizenzen, Wettkampfbetreuung und Klub-Aktionen

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmer

An- oder Abmeldung:

Bis spätestens 1. November 2017 an Seraina Mischol, nachwuchs@nskthun.ch

Übersicht Winter 2017/18

Oktober 2017		November 2017		Dezember 2017		Januar 2018	
1		1		1		1	
2		2		2	Saisonstart JO 13:00	2	Klubrennen
3		3		3		3	CCE/RT K*
4		4	JO	4	JO	4	
5		5		5		5	
6		6	JO	6	JO	6	JO
7		7		7		7	
8		8		8		8	JO
9		9		9	JO / evtl. Davos Nordic	9	
10		10		10		10	JO
11		11	JO	11	JO	11	
12	Herbstcamp Anderma	12		12		12	
13	Herbstcamp Anderma	13	JO	13	JO	13	JO
14	Herbstcamp Anderma	14		14		14	
15	Herbstcamp Anderma	15		15		15	JO
16	JO	16		16	JO	16	CCE K'steg
17	Start Krafttraining	17		17	HNT/RT Gadmen SK E.	17	JO
18		18	JO	18	JO	18	
19	Start Hallentraining	19		19		19	
20		20	JO	20	JO	20	JO
21	JO	21		21		21	HNT/RT G
22		22		22		22	JO
23	JO	23		23	JO	23	
24		24	Nordic Weekend Goms	24		24	JO
25		25	Nordic Weekend Goms	25		25	
26		26	Nordic Weekend Goms	26		26	
27		27	JO	27		27	JO
28	JO	28		28		28	
29		29		29		29	JO
30	JO	30		30	JO	30	
31		31		31		31	JO

JO Herbsttraining Samstag	10:00-12:00 Sportart, Ort und Programm gemäss Teamplanbuch
JO Schneetraining Samstag	14:00 - 15:30 Hotel des Alpes, Kandersteg Technik gemäss Teamplanbuch
JO Schneetraining Mittwoch	14:00 - 16:00 Heimenschwand oder Eriz Technik gemäss Teamplanbuch
JO Hallentraining Montag	19:00 - 20:15 Turnhalle Lerchenfeld, Thun

Kein JO Training wenn weniger als 5 angemeldete Teilnehmer!

Januar 2018	Februar 2018		März 2018		April 2018	
	Winterferien	1		1		1
n KL E.		2		2		2
K'steg KL E.		3	JO SK	3	BOSV MS Feutersoey	3
		4		4		4
		5	JO	5	JO	5
		6	CCE K'steg SK M.	6		6
		7	JO	7	JO	7
	8		8		8	
	9		9		9	
	10	Nordic Day	10	JO Abschluss	10	
	11	RT K'steg SK M.	11		11	
	12	JO	12	JO	12	
	13		13		13	
	14	JO	14	JO	14	
	15		15		15	
g Teamsprint SK	16		16		16	
	17	JO HNT SM	Sportferien	17	HNT C.d.Mosses SK XCX	17
	18	HNT Sedrun SM		18	HNT C.d. Mosses KL M.	18
	19			19	JO	19
	20		20		20	
Santriksch KL E.	21		21		21	
	22		22		22	
	23		23		23	
	24	JO RT S'moss	24		24	
	25		25		25	
	26	JO	26	JO	26	
RT Cross Schön	27		27		27	
	28	JO	28		28	
			29		29	
			30		30	
			31	RT Final Lenk SK		

Kategorien 17/18

U8 2010-11
 U10 2008-09
 U12 2006-07
 U14 2004-05
 U16 2002-03
 U18 2000-01
 U20 1998-99

Wettkämpfe:

Raiffeisen Trohpy
 Helvetia Trophy/Nordic Games
 Klubanlässe
 CrossCountry-Events



KNECHTGARTEN
NATUR & DESIGN

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



Sichtbar besser

wenger 
fenster

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


edelweiss
langlaufschule

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

...hinterlässt Spuren!

SKI BIKE LANGLAUF

... AND MORE!



Mountain-Bikes, Touren-Bikes
Renn-, Alltags- und Elektro-Velos
Ski- und Langlauf-Ausrüstungen
Masschuhe und Sportbekleidung

Freiestrasse 1 • Thun • 033 336 88 77 • www.sport-amstutz.ch



Ein neuer Stil fürs Bad



Sanitas Troesch AG, C.F.L. Lohnerstrasse 28, 3602 Thun, Tel: 033 334 59 59 www.sanitastroesch.ch

Nordic Day 2018

Jeweils im Februar findet der Nordic Day in Kandersteg statt. Ein Volkslanglauffest für klein und gross. Alle dürfen teilnehmen und Spass haben! Als JÖlerin oder JÖler ist der Nordic Day ein MUSS. Am besten motivierst du reihum alle Leute und nimmst deine Eltern, dein Gotti, deinen Grosspapi, deine Tante, den grossen Bruder und die kleine Schwester gleich mit. Wir gehen verkleidet und kämpfen erneut um die beiden begehrten Preise „Verkleidung“ und „Rundenrekord“. Nachdem wir zuletzt zweimal knapp den "Rundenrekord" verpasst haben, ist der Sieg in dieser Saison unser grosses Ziel. D.h. wir brauchen über 300 Runden und damit

so viele Läufer wie möglich. Wir zählen also auf euch alle!

Unsere Mottos der vergangenen Jahre waren:

2017: Venezianische Fasnächtler
2016: Lucky Luke und die Daltons
2015: Superhelden
2014: Kaminfeger
2013: Total verschlafen
2012: Hippies
2011: The Smarties
2010: Swiss Team

Das Motto 2018 wird noch bestimmt. Ideen sind jederzeit willkommen!

Wir versuchen, für den Nordic Day wiederum ein Projektteam auf die Beine zu stellen. Dieses übernimmt die Anmeldung und bietet Hilfestellung bei der Organisation der Verkleidung. Interessierte sollen sich unbedingt melden!

Datum:	10. Februar 2018
Startgeld:	NSK-Mitglieder: keines Erwachsene Nichtmitglieder: 20.- Fr. Kinder Nichtmitglieder: 10.- Fr.
Programm, Verkleidung & Anmeldung:	Werden später über die Webseite www.nskthun.ch , respektive durch das Projektteam bereitgestellt.
Informationen:	Seraina Mischol (nachwuchs@nskthun.ch), später durch das Projektteam

Dein Fitnesspartner für die
kommende Langlaufsaison



self-fitness.ch

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



Helvetia Nordic Games

Col des Mosses

Wir können uns schon jetzt auf die Nordic Games 2018 freuen. Diese werden am 17./18. März 2018 auf dem Col des Mosses stattfinden.

Am Samstag findet wiederum ein XCX Cross in der freien Technik statt. Am Sonntag findet dann der grosse Abschluss der Helvetia Nordic Trophy statt und es stehen die Massen-

startwettkämpfe in der klassischen Technik auf dem Programm.

Zudem zählt der Lauf am Sonntag ebenfalls zur Raiffeisen Trophy.

Die Kosten für dieses Wochenende (Übernachtung mit Vollpension, Startgelder für Samstag und Sonntag) werden vom NSK Thun übernommen.

Ich hoffe auf viele NSK Thun Teilnehmer! Zu einem späteren Zeitpunkt werdet ihr auf der Webseite vom NSK Thun weitere Infos finden.

Seraina Mischol

Marathon in les Rasses, kurz Mara geschrieben
war hier zu Lande noch wenig bekannt
ist topographisch gesehen, s'ist nicht übertrieben
viel schöner als das Pendant im Bündnerland

In den Hügeln des Jura, genussvoll angelegt
ein Werk von Kenner, das sei hier belegt
Aufstiege nicht ruppig, Abfahrten nicht steil
Das Laufen am Chasseron, ist wirklich nur geil

Ein ganz besonderer Leckerbissen
war Nacht-Langlauf bei Mondeslicht
das war Freude pur, die Nacht zu geniessen
Bedingung war bloss, eine gute Sicht

Besonders wichtig, dass das Mondlicht war voll
Dazu ganz leicht, von der Seite schien
so bildet sich Schatten, in der Loipe so toll
dass das Laufen fast wie, bei Tageslicht ging



Alles für das VELO

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

- Mountain Bikes
- Rennvelos
- Elektrovers
- City - Bikes
- Kindervers
- Velobekleidung
- Reparaturen

WHEELER
WORLDWIDE



Montagearbeiten Willen

Küchen Schreinerarbeiten Innenausbau

Schützenstrasse 56
3627 Heimberg

Natel 079 336 14 87
Telefax. 033 345 63 81



Schweizer Küche im Herzen der
Altstadt von Thun am Rathausplatz

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

An Silvester, Sonntag 31.12.2017 ist
das Restaurant geöffnet. Wir servieren
Ihnen ein spezielles Silvestermenü!

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage oder
Ihren Besuch!

Karin & Urs Wenger

Untere Hauptgasse 2

3600 Thun

Tel. 033 222 21 41

info@zumetzgern.ch

www.zumetzgern.ch



**DER W IST
DAS ZIEL.**



WIDI GARAGE



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



Rennkalender JO

Schon seit einigen Jahren sind wir bemüht mehr Kinder für den Wettkampfsport zu motivieren. Es scheint ein schwieriges Unterfangen zu sein, obwohl der Nordic Day ja immer wieder aufzeigt, dass die Kinder vom NSK Thun doch ehrgeizig sein können. ;-)

Auch dieses Jahr bieten wir Unterstützung bei den Wettkämpfen der Cross-Country Events, sowie der Raiffeisen Trophy an. Alle unten aufgeführten Wettkämpfe werden durch das Leiterteam vom NSK Thun betreut und wenn möglich wird auch eine Transportmöglichkeit angeboten.

Bei den Wettkämpfen der Helvetia Nordic Trophy (3x gleichzeitig eine Raiffeisen Trophy) ist eine Swiss Ski Lizenz nötig. Diese wird bei Bedarf vom NSK Thun gelöst und bezahlt, jedoch ist dort eine frühzeitige Anmeldung umso wichtiger. Bitte beachtet dazu jeweils die Anmeldefristen im Teamplanbuch.

Empfehlenswert für Wettkampf-Neulinge sind vor allem das Klubrennen und die Cross-Country Events in Kandersteg.

Bei Fragen zu den JO Wettkämpfen meldet euch bitte bei Seraina Mischol, nachwuchs@nskthun.ch

Dann gab's natürlich noch Athleten auch Masochisten war'n dabei die Ersten gingen, wie Raketen den Zweiten blieb, nur Quälerei

Ganz grosse Klasse sind die Ästheten ihr Laufstil ist, ne Augenweid man würde meinen, dass sie schweben manch einer wird, ganz blass vor Neid

Datum	Cross Country Events	Raiffeisen Trophy	Helvetia Nordic Trophy	Sonstige	Rennen Ort	Technik Anmeldung
Sonntag 17.12.17		X	X		Gadmen National + Regional	skating Einzelstart www.teamplanbuch.ch
Montag 02.01.18				X	Kandersteg Klubrennen	klassisch Einzelstart www.nskthun.ch
Dienstag 03.01.18	X	X			Kandersteg CCE + Regional	klassisch Einzelstart www.teamplanbuch.ch
Dienstag 16.01.18	X				Kandersteg Cross Country Event	Teamsprint skating www.teamplanbuch.ch
Sonntag 21.01.18		X	X		Gantrisch National + Regional	klassisch Einzelstart www.teamplanbuch.ch
Samstag 27.01.18		X			Schönried Regional	XC-Cross skating www.teamplanbuch.ch
Dienstag 06.02.18	X				Kandersteg Cross Country Event	skating Massenstart www.teamplanbuch.ch
Samstag 10.02.18				X	Kandersteg Nordic Day	skating Massenstart www.nskthun.ch
Sonntag 11.02.18		X			Kandersteg Regional	skating Massenstart www.teamplanbuch.ch
Samstag 17.02.18			X		Sedrun National, SM Einzel	skating Einzelstart gem. Aufgebot BOSV
Sonntag 18.02.18			X		Sedrun National, SM Staffel	klassisch Staffel gem. Aufgebot BOSV
Samstag 24.02.18		X			Sparenmoos Regional	klassisch Massenstart www.teamplanbuch.ch
Samstag 03.03.18		X			Feutersoey BOSV MS Einzel	klassisch Massenstart www.teamplanbuch.ch
Samstag 03.03.18				X	Feutersoey BOSV MS Staffel	kl./sk. Massenstart www.teamplanbuch.ch
Samstag 17.03.18			X		Col des Mosses National	XCX-Cross skating www.nskthun.ch
Sonntag 18.03.18		X	X		Col des Mosses National + Regional	klassisch Massenstart www.nskthun.ch
Samstag 31.03.18		X			Lenk Regional Final #9	skating Massenstart www.teamplanbuch.ch

Taten statt Worte Nr. 236

MAVIA (P) (C) (D) (M) (S) (Z) (J) (R) (G)



Wir engagieren uns für mehr Bewegung in der Schweiz.

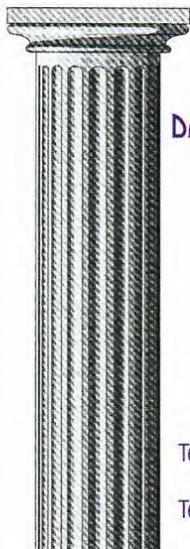
Jährlich unterstützen wir rund 50 Sportanlässe für Jung und Alt in der ganzen Schweiz. So leisten wir einen starken Beitrag für mehr Bewegung und Gesundheit in unserer Gesellschaft.

**Alles über das Nachhaltigkeits-Engagement
von Coop auf: taten-statt-worte.ch**

coop

Für mich und dich.

COIFFURE HANS



DAMEN & HERREN

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

GUT BERATEN VON A-Z.



Ihr Berater: Fernando Imboden

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

Agentur Steffisburg

Oberdorfstrasse 39, 3612 Steffisburg

Allianz 

IHR PARTNER BEI SANIERUNGEN • RENOVATIONEN • UMBAU • NEUBAU

ZELLWEGER

ARCHITEKTEN AG

LÄNGGASSE 4 • 3600 THUN • TELEFON 033 334 40 10 • FAX 033 334 40 11

INFO@ZA-AG.CH • WWW.ZA-AG.CH

Masters World Cup 2018

Vom 18. bis 27. Januar 2018 finden wiederum die Masters Langlauf Weltmeisterschaften statt. Austragungsort ist Minneapolis im Norden der USA. Interessant: Die Wettkämpfe finden in den Parkanlagen unweit des Stadtzentrums statt!! Teilnahmberechtigt sind alle ambitionierten LangläuferInnen ab Jahrgang 1987 und älter! Alle wichtigen In-

formationen zum Anlass können der Webseite www.mwc2018.com entnommen werden. Sandoz Konzept GmbH organisiert die Reise und hat ein Arrangement von CHF 1890.- für Flug, 9 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, allen Transfers sowie das Visa für die Einreise in die USA angeboten. Bis jetzt sind Ueli Schlatter und Paul Graber angemeldet. Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen, um die Delegation der Schweiz und insbesondere des NSK Thun zu verstärken!

Cross-Country Events 2018

Ab Januar 2018 finden die im Rahmen der Cross-Country-Events durchgeführten Abendrennen in Kandersteg bereits zum 16. Mal statt. Auf Wunsch von vielen Teilnehmern werden wir wieder den beliebten Team-Sprint austragen. Mit der Junioren-WM und der Belle Epoque Woche stehen in Kandersteg Termine an, welche einerseits Ressourcen binden und andererseits die Terminfindung nicht einfacher gemacht haben. Darum finden die Rennen nicht wie üblich im zwei Wochen Rhythmus statt. Wir haben folgende Termine festgelegt:

- Mi. 03.01.18: Klassisch Einzelstart
- Di. 16.01.18: Team-Sprint
- Di. 06.02.18: Skating Massenstart

Wir sind überzeugt damit drei attraktive und abwechslungsreiche Rennen zu bieten.

Lizenzen sind nicht erforderlich. Geführt werden die Kategorien U10, U12, U14 U16 jeweils Knaben und Mädchen, Damen ab Jg. 2000, Herren Jg. 1977-2000 und Herren Masters ab Jg. 1976. Das Startgeld beträgt für bis Jg. 2001 Fr. 5.-, ab Jg. 2000 Fr. 10.-. Die Anmeldung erfolgt online bis 15:00 Uhr am Wettkampftag. Gestartet wird ab 18:30 Uhr. Weitere Informationen sind auf der

Webseite www.cce-kandersteg.ch zu finden.

Personelles

Ruedi Wäfler hat nach Jahren das Amt des Streckenchefs abgegeben. Als neuer Streckenchef stellt sich Oliver Packmore vom SC Kandersteg zur Verfügung.

Es würde mich freuen, wenn aus den Reihen des NSK Thun sich jemand bei den Rennen als Fotograf engagieren könnte. Die Fotos werden einerseits für unsere Galerie, aber auch für die Presse benötigt. Als Gegenleistung können wir folgendes bieten:

- Erwähnung des Namens in der Galerie

- Erwähnung des Namens in der Presse (falls ein Bild verwendet wird)
- Sandwich und Konsumationsgutschein am Renntag
- Einladung für das Helferessen

Zudem suchen wir noch eine Person für administrative Arbeiten, wie z.B. Protokoll schreiben, Konsumationsgutscheine bereitstellen. Vielleicht hast Du ja auch ein Flair als Designer und möchtest den Flyer neu gestalten?

Interessenten melden sich bitte bei Markus Jenni (webmaster@cce-kandersteg.ch oder 079 260 18 35).



Report

5 Wochen Utah - ein Erlebnisbericht

Seit 5 Jahren wohne ich nun in Oberhofen und arbeite Vollzeit als Bauzeichnerin.

Die Arbeit gefällt mir sehr und trotzdem wurde der Wunsch nach einer Auszeit immer grösser. Da ich letztes Jahr die Ausbildung zum Technischen Delegierten der FIS angefangen habe und ich internationale Einsätze im Auge habe, wollte ich meine Auszeit mit einem englischen Sprachaufenthalt kombinieren.



Silya Standard

bereits ab CHF 755.-



Silya Synchron

bereits ab CHF 985.-



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

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

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



**RÜCKEN
ZENTRUM
BERN AG**

Rückenzentrum Bern AG

Sitzberatung • Ergonomie am Arbeitsplatz

Systeme für gesundes Sitzen

Rodtmattstrasse 90 • 3014 Bern

Tel. 031 331 44 88

www.rueckenzentrum.ch





Baumpflege Dietrich GmbH

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

Beratungen | Kontrollen | Gutachten
Expertisen | Pflegekonzepte | Baumpflanzungen | Kronenschnitte
Kronensicherungen | Baumschutz
Bodenverbesserungen | Spezialfällungen | Ausfräsungen von
Wurzelstöcken | Schulungen | Kurse



Baumpflege
Dietrich GmbH

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

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

Durch meine sportliche Vergangenheit bin ich schnell mit dem amerikanischen Skiverband in Kontakt gekommen und sie haben mich an Soldier Hollow weitergeleitet. In Soldier Hollow fanden bei den Olympischen Spielen 2002 Salt Lake City die nordischen Wettkämpfe statt. Viele Bauten von damals sind immer noch in Betrieb und werden als Trainingszentren genutzt. Soldier Hollow hat seit einem Jahr eine neue Leitung und durch diese Neubesetzung wird nun vermehrt auch auf Biathlon gesetzt.

Die meisten Athleten, welche in diesem nordischen Zentrum trainieren, kommen aus der Region Heber City und Midway und sind zwischen 10 und 18 Jahren alt.

Da die Schule jeden Tag bereits um 15 Uhr beendet ist, können die Jugendlichen jeweils um 15:30 mit dem Training in Soldier Hollow starten.



Das Herbst- und Wintertraining begann Mitte September und somit haben die jungen Langläufer von Montag bis Freitag jeden Nachmittag die Möglichkeit, an einem Langlauf- oder Biathlonspezifischen Training teilzunehmen. Für Biathlon und Langlauf gibt es jeweils 3 verschiedenen Gruppen, welche aber meistens zusammen trainieren. Hauptverantwortlich fürs Training ist Sara Studenbaker-Hall (zweifache Teilnehmerin an Olympischen Spielen im Biathlon). Sie wird von ihrem Mann Zach Hall unterstützt. Neu dazugekommen ist eine mir bekannte Langläuferin, Evelyn Dong, mit welcher ich mich in früheren Jahren an Langlaufwettkämpfen duellierte. Die ganze Trainingsorganisation der drei ist auf sehr hohem Niveau und sie geben alles, um "ihre" Kids so gut wie möglich auf den Winter in Form zu bringen.

Meine Aufgabe hier in Soldier Hollow war die drei so gut es geht zu unterstützen. Die Vormittage waren gespickt mit verschiedenen Aufgaben. Das nordische Zentrum besteht aus einem riesigen Gebäude mit sehr viel Material und teilweise herrschte vor einem Jahr immer noch ein Restchaos von 2002. Es wurde zwar verschiedentlich schon aufgeräumt,



aber die Struktur dahinter versteht wirklich niemand mehr.

Mit den verschiedenen Trainingsgruppen sowie dem Biathlon wurde nun ein wenig Ordnung in das Gebäude gebracht. Jedoch ist im Winter auch eine riesengrosse Langlaufvermietung im Gebäude untergebracht und ich hab noch nie so viele Langlaufskis gesehen. Wir haben Tage verbracht, um alles zu ordnen und ein richtiges Inventar zu machen. Ab nächstem Sommer soll noch eine Bikevermietung dazukommen; dafür wurden die ersten Pläne erstellt und es gab einen Besuch bei Rossignol in Park City, um die neuen Bikes anzuschauen.

Da Soldier Hollow für diverse Sommerevents bekannt ist, durfte ich deren zwei miterleben. Beim Ersten war ich nur noch beim Aufräumen mitbeteiligt, aber beim Zweiten zu 100% voll im Einsatz. Das Langlaufteam organisiert an solchen Events jeweils das Parking und darf den

Erlös behalten. Eine grosse Herausforderung für das Team, jedoch resultiert pro Tag ein Gewinn von ca. 5000 bis 7000 Dollar.



Circa in der Mitte meines Aufenthaltes hatte ich 3 Tage frei und was liegt näher, als mit dem Greyhound-Bus nach Las Vegas zu fahren ;-). Ok, es waren jeweils 8 Stunden, die ich im Bus verbrachte, aber da die Rückfahrt über Nacht stattfand, halb so wild. Einen Tag verbrachte ich am Strip in Las Vegas. Sehr eindrücklich und eigentlich viel zu kurz, um alles zu sehen. Trotzdem wollte ich am zweiten Tag etwas komplett anderes unternehmen und buchte eine Wandertour im Valley of Fire. Dieser State Park liegt nur 45 Fahrminuten vom Strip entfernt und es war unglaublich schön. Wir hielten an verschiedenen Orten an und liefen drei Mal ca. 3km. Was ich dort alles zu sehen bekam ist unbeschreiblich und hatte ich vorher noch nie gesehen. Die ganzen

OETTERLI & KIENER

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

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

Sprechstunden nach Vereinbarung

Zahnarzt - Praxis in Thun

- Abdeckung aller Gebiete der modernen Zahnmedizin
- Spezialisierung in Rekonstruktiver Zahnmedizin inklusive Implantologie
- **NEU AUCH MIT KIEFERORTHOPÄDIE bei Frau Dr. med. dent. Eva Graf, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie**
- attraktive Öffnungszeiten von 7:00 bis 20:00
- langjährige Betreuung durch dieselben Behandler
- Prophylaxe und Prävention durch ein erfahrenes Team aus 6 Dentalhygienikerinnen

ergo-sport  ***ch***

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

Bernhard Senn
Dipl. Physiotherapeut
Betriebsphysiotherapeut

Lerchenfeldstr. 27a, 3603 Thun
Mobile: 079 520 11 51
Internet: www.ergo-sport.ch
Mail: info@ergo-sport.ch



Gebirgszüge aus Sandstein in den verschiedenen Farben imponierten mir sehr und alles scheint so zerbrechlich.



Die Tour war super organisiert und der Guide erzählte sehr viel über die Entstehung vom Valley of Fire und von Las Vegas. Dieser Ausflug war

sicherlich eines meiner Toperlebnisse von meinem USA-Trip.

Mein Gesamteindruck von meinem Aufenthalt fällt durchaus positiv aus. Es war eine interessante und lehrreiche Zeit und ich bekam einen guten Einblick, wie die Amis so ticken. Dies sicherlich auch, da ich während den 5 Wochen bei einer typischen Amifamilie wohnen durfte. Diese Erlebnisse hier noch aufzuschreiben würde jedoch das Informat sprengen.

So kann ich nur noch sagen, dass ich am Schluss doch froh war, durfte ich wieder zurück in die Schweiz ;-)

Seraina Mischol

Rückblick Sommertraining

Das Sommertraining startete Mitte Mai und teilte sich in zwei Blöcke auf. Je sechs Trainings fanden montags vor und nach den Sommerferien statt. Vorgesehen war immer ein Rollskitraining. Anders als in den Vorjahren spielte das Wetter bis auf eine einzige Ausnahme auch mit und ermöglichte es uns, bei trockenen Bedingungen mit den Rollskis auszurücken.



Treffpunkt war meistens die Mehrzweckhalle in Amsoldingen. Einerseits kann der asphaltierte Aussenplatz für das Warm-up und Spiele genutzt werden, andererseits ist Amsoldingen idealer Ausgangspunkt für



unterschiedliche Runden auf den eher verkehrsarmen Strassen des Thuner Westamts. So haben die Leitenden mittlerweile eine Online-Rollski-Karte erarbeitet (siehe <https://goo.gl/kCWi9j>).

Die Teilnehmerzahl war zwar generell tiefer als in den vorangegangenen Jahren, dafür waren die Teilnehmenden äusserst regelmässig mit dabei. Das ist für uns Leitende in zweierlei Hinsicht positiv: Erstens haben wir eine gewisse Planungssicherheit, zweitens dürfen wir annehmen, dass das Training gefällt. Nichts desto trotz wünschen wir uns für die Zu-



kunft wieder mehr Teilnehmende. Die Kapazität hierfür wäre vorhanden. Wir sind bemüht, immer wieder neue Elemente in das Training miteinzubauen. Ein gelungenes Beispiel war hierfür das zweimalige Erklimmen von Heiligenschwendi. Mit Start bei der Badi Steffisburg rollten wir über die alte Hombergstrasse nach Buchen und weiter via Multenegg bis nach Heiligenschwendi. Die 10 Kilometer und 550 Höhenmeter forderten ganz schön, umso grösser war die Freude über die erbrachte Leistung beim Ankommen auf dem Kulminationspunkt. Respekt an alle Teilnehmenden!



Jetzt geht es darum, mit dem Training möglichst nahtlos in Richtung Winter zu gehen, dass wir bereit sind, wenn der erste Schnee fällt. Die Planung hierfür ist weit vorangeschritten, u.a. findet eine Serie „Herbsttrainings“ statt (Details in der Rubrik „JO“). Wir hoffen viele von euch anzutreffen!

Lukas Bähler & Co.



PROBST
OPTIK



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

FLURAKUS.CH



BLOG



What's on

Trainingsbetrieb

Tag	Training Ort	Datum Zeit	Leitung
Mo	JO Hallentraining Turnhalle Lerchenfeld	ab 16.10.2017 19:00 - 20:15	S. Kappeler und andere
Di	Krafttraining Kraftraum Progymatte	ab 17.10.2017 18:30 - 20:00	Christoph Thierstein Judith Lessing
Mi	JO Schneetraining Heimenschwand / Eriz	ab 06.12.2017 14:00 - 16:00	Seraina Mischol
Do	Circuittraining Turnhalle Schönau	ab 19.10.2017 18:30 - 20:00	Esther Tschumi Ueli Schlatter
Fr	Circuittraining Erwachsene Turnhalle Hünibach	ab 20.10.2017 19:00 - 20:30	Daniel von Rütte
Sa	JO Schneetraining Kandersteg	ab 02.12.2017 14:00 - 15:30	Seraina Mischol und andere

Agenda

Mi. 18. Oktober 2017	Conconi-Test, Lachenstadion Thun
Di. 24. Oktober 2017	Einreichen Kleiderbestellung
Di. 31. Oktober 2017	Einkaufstag Grossen Sport, Kandersteg
Fr. 03. November 2017	Einreichen Wachsbestellung
Fr. 24. - So. 26. Nov. 2017	Nordic Weekend, Oberwald
Sa. 09. Dezember 2017	Davos Nordic
Di. 02. Januar 2018	Klubrennen, Kandersteg
Sa. 10. Februar 2018	Nordic Day, Kandersteg
Sa. 17. + So. 18. März. 2018	Helvetia Nord Games, Col des Mosses
Fr. 30. März 2018	Redaktionsschluss Informat April 2018
Mi. 18. April 2018	Conconi-Test, Lachenstadion Thun