

NSK THUN
Nordischer Skiklub Thun

www.nskthun.ch

Ausgabe Oktober
Saison 07/08

Update

Adressänderung:

- Kerstin Struve, Stockhornstrasse 6, 3627 Heimberg

Editorial



Hallo Sportler
Aus akutem Platzmangel halte ich mich hier kurz und bündig. Meine Sommersaison neigt sich dem Ende zu. Die Höhepunkte mit meinem ersten U3-Stunden Marathon in Kopenhagen, dem Sensations-Team-Gesamtrang (8.) am Gigathlon und den drei Saisonsiegen (Staffel Blüemlisalplauf, Hohgantstafette und Bike-Duathlon Aeschi) bleiben in bester Erinnerung. Und nächstes Wochenende figuriere ich zum Sasonschluss noch in einem Staffelaufgebot für den Brienzerseelauf, wo wir nochmals angreifen wollen. Ganz egal wie's rauskommt, eine tolle Saison war's allemal.

Lukas Bähler, Laufhase

Print-Info

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Oktober Saison 07 / 08
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)
Auflage:	250 Exemplare
Druck:	Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

Präsident:
Patrick Wetter
Weiherweg 5
3086 Zimmerwald
031/ 812 11 68
patrick_wetter@hotmail.com

Administration:
Max Bär
Meisenweg 3
3652 Hilterfingen
033 / 243 46 04
maxpaul_baer@hotmail.com

Redaktion:
Lukas Bähler
Narzissenweg 2c
3612 Steffisburg
033 / 438 29 87
l_baehler@hotmail.com

Informat Ausgabe Januar erscheint am 14. Januar 2008
Redaktionsschluss: Mittwoch, 2. Januar 2008

Bike-Tour vom 19. August 07

Am Sonntag, um 9.00 Uhr trafen sich zehn sportbegeisterte Bikefreaks auf dem Parkplatz des FC Allmendingens. Nach der gestrigen Inferno Team – Trophy, dachte ich mir so eine gemütliche Biketour wäre noch ideal! Aber es war schon von Anfang an klar, dass man mit gemütlich nicht ganz am richtigen Ort war. Also fuhren wir locker, aber mit einem bestimmten Tempo Richtung Blumenstein, von dort weiter der Gürbe entlang hinauf durch den Wald nach Gurnigelbad. Mit lustigem Gesprächsstoff über Inferno-Verrückte, (natürlich war auch die Verletzung von Michael Däppen immer wieder Thema Nummer 1!) bis zum Geniessen der herrlichen Aussicht über den wunderschönen Thunersee pedalten wir bis unterhalb der Stockhütte. Nach einem kleinen Päuschen im Wald, spürten wir plötzlich einige verwirrte Regentropfen, doch nach 10 Minuten kam schon wieder die Sonne zum Vorschein!

Bevor wir runter donnerten, zogen wir unsere Jacken an, Aussnahme machte unser „Veloprofi“ Michael, als langjähriger Velofreak, brauchte er natürlich keine Jacke! Doch im Restaurant in Wattenwil / Grundbach bei Bier und Kaffee, schlötterlete auch er. Weiter ging es dann wieder nach Thun-Allmendigen. Nach einer spannenden und wirklich tollen Biketour, (besten Dank den Organisatoren Thomas Brügger und Walter Wenger) ging es nach Hause, wo ich mich in eine warme Badewanne legte und meinen Muskeln die wohlverdiente Erholung gönnen liess.

Esther Tschumi

Stockhornwanderung

Wunderschönes Wetter, es war ein sonniger Tag, der 16.September. An der Talstation angekommen, konnten wir zuerst dem Geburtstagskind Esther Zumbach gratulieren. Dann starteten wir in Richtung Stockhorn.

Endlich Mittelstation, beim schon bekannten Platz machten wir auch diesmal Halt. Feuer wurde gemacht und alle packten den Rucksack aus. Von Würsten über Steaks bis hin zu Weiss- und Rotwein für die Grossen, für mich



Eistee, inklusive Salzstängeli, dachten alle ans Essen und Trinken. Auch der Geburtstagskuchen von Esther schmeckte fein. Merci Esther. Später besuchten uns noch Edith und Anja Hofmann. Leider mussten wir unser Brätliplätzli wieder verlassen um auf's Horn aufzusteigen.

Nach einem Chrampf auf den Gipfel, gings los zu den Stockhornaugen, wir sahen sogar die Terrassenhäuser von Thierachern. Oben auf dem Gipfel trafen wir Fabian Dietrich, der noch ein Bild machte. Im Bergrestaurant bekam ich eine Mini-Kids Glace.

Carina Tschumi

Berlin Inline-Marathon 2007

Zum Drittenmal in Berlin, beim grössten Inline Event in Europa (7600 am Start) und zum Drittenmal einen Kategoriensieg im Visier! Allerdings zeigten die Wetteraussichten die ganze Woche ein eher trübes Bild und wer schon mal bei Regen auf den Inline stand, weiss wie beliebt rutschige Strassen sind! Ich jedenfalls habe da so meine Probleme……davon später!

Die Anreise mit einem ruhigen SWISS Flug am Freitag über einem herrlichen Wolkenmeer steigerte die Zuversicht auf den kommenden Wettkampf, das Sandwich im Flugi wollte aber nicht so recht zum SWISS Standard passen!

Auf dem Weg zur Startnummernausgabe änderte sich das Bild aber wie befürchtet und Petrus öffnete die Schleusen, wohl um den Staub von der Rennsstrecke zu fegen, konnte sie aber nicht mehr rechtzeitig schliessen und so regnete es halt weiter bis am Samstag, mit erfolgversprechenden Unterbrüchen, um vor dem Start wieder alle Hoffnungen zu ersäufen.

Die Hektik vor dem Start ist fast wie im Winter, allenthalben wurden Rollen ausgewechselt und ausprobiert, ich hatte bereits zu Hause die weichsten und ältesten Rollen aufgezogen! Schon beim Einfahren hatte ich aber das Gefühl, mit schlecht geschliffenen Schlittschuhen auf einer Eisbahn zu stehen! Positives Denken war angesagt!

Sandra, Urs, René B. aus B und ich standen wie jedes Jahr zuvorderst im Block B, direkt hinter dem Weltcup-Feld und preschten 1 Minute hinter den Profis aus den Boxen.

Die ersten 500 m bis zur Siegessäule waren für mich wie an einem Engadiner mit stumpfen Skis, das Gefühl, links und rechts würden mich tausende überholen und mein kraftvoller Abstoss gehe ins Leere weckte aber meinen Ehrgeiz, dazu entschwanden Urs mit Sandra im Schlepptau meinen Blicken! Bei aller Vorsicht: so nicht!!

Der Belag nach der Siegessäule war dann viel besser, ich konnte langsam meinen Rhythmus laufen und fand dann Anschluss an eine gut harmonierende Gruppe, mit der ich nach ca.18km nach und nach zu einer scheinbar enteilten grösseren Gruppe aufschliessen konnte. Urs war dabei und, unglaublich, Sandra dahinter!

Diesen Zusammenschluss benützte ich ohne zu zögern zu einem Angriff aus der

hintersten Position (habe ich beim Radsport gelernt) und daraus formierte sich eine Handvoll Skater, die scheinbar entschlossen und mit hohem Tempo das Ding bis zum Ziel durchziehen wollten. Gruppe um Gruppe und viele Einzelkämpfer konnte ich so überholen, (auch Oli!), nach jeder gefährlichen und glitschigen Kurve mit letztem Einsatz neben gestürzten Leuten vorbei den Anschluss wieder herstellen und bis zum Ziel dranbleiben. Den Zieleinlauf durch das Brandenburgertor inmitten von tausenden begeisterten Zuschauern muss man einfach erlebt haben! Unbeschreiblich!
Mit dem Gefühl, dass mir nach den Startschwierigkeiten das bisher beste Berliner Rennen gelungen ist, wollte ich frierend wie ein Schlosshund meine Urkunde holen, und glaubte meinen Augen nicht: Hatte mir doch ein deutscher Hobbyskater wegen offensichtlich falscher Nettozeitmessung den Sieg weggeschnappt!! Das Ding ist noch hängig!
Der Ordnung halber sei hier noch erwähnt, dass im separat rangierten Profifeld noch ein M60 er steckte, nämlich Roger Thomet, der meine Zeit deutlich unterbot und mit dem ich schon manches Duell ausgetragen hatte. Somit war ich übers Ganze gesehen doch „nur" Zweiter!
Trotz dem schlechten Wetter, den gewaltigen Pfützen, den glitschigen Kurven, der Kälte nach dem Rennen und falschen Zeiten ist es absehbar, dass ich nächstes Jahr wieder dabei sein werde!
Die Stimmung ist gewaltig, das Rahmenprogramm interressant und Berlin ist mit all den historischen und modernen Bauten, den riesigen Parks, den lauschigen Hinterhöfen und und……mehrere Reisen wert!

NB: René B. aus B gratuliere ich zu der Willensleistung, am Sonntag noch den Marathon zu Fuss bewältigt zu haben, mein Respekt ist dir garantiert!
Und: „Winning" Sandra: Unglaublich: Von A-Z hinter Urs mit einer super Zeit auf Rang 2 gelaufen! Da ist noch ein grosses Potential versteckt! (aber nur bei den Thunliners abrufbar!)

Paul G. aus G



Wachsbestellung 2007

Die Wachsbestellung für den kommenden Winter wird gänzlich über E-Mail abgewickelt:
Interessierte melden sich via E-Mail bei **Paul Graber (paul.graber@gmx.ch).** Er verschickt dann die Wachsbestellungsformulare und nimmt diese (ausgefüllt) auch wieder entgegen**.**

Konditionen: Das Sportgeschäft Grossen in Kandersteg ermöglicht uns eine Bestellung zu 30 % Rabatt.

Termine: Anmeldung für Wachsbestellung bis 05.11.2007
Übermittlung der ausgefüllten Wachsbestellung bis 15.11.2007

Gerbers Trainings Studio.ch

Mühleweg 9
3612 Steffisburg
Tel. 033 438 70 04



Wie wäre es einmal mit einem ***gezielten Kraftaufbautraining***, mit ein paar Lockerungsübungen nach einem harten Training auf der ***FitVibe,*** dem ***Vibrationstrainingsgerät,*** einer ***regenerierenden Massage*** oder auch nur für ein ***Kaffee oder Sportgetränk an der GTS Bar?!***

NEU: Ab sofort bieten wir auch ein unvergessliches Erlebnis auf dem Thunersee an. ***Drachenbootfahren.*** Wer Interesse hat meldet sich direkt im GTS. Das Boot und die Erfahrung unseres Teams, das an der SM Bronze geholt hat, stellen wir euch gerne zur Verfügung.

Inserat gilt als Gutschein für ein Probetraining

Bis bald im GTS!! Ueli Gerber

Events

Kids Cross Country

Vor zwei Jahren lancierten Esther und Felix Tschumi die Kids Cross Country Serie. Ab Ende Dezember wird jeweils am Samstag Nachmittag ab 14.00 Uhr während 1 1/2 Stunden den Kindern auf spielerische Art das Langlaufen näher gebracht. Als Highlight der Langlaufnachmittage starten wir verkleidet am Nordic Day in Kandersteg.

Termine:
29. Dezember 2007
05. Januar 2008
12. Januar 2008
19. Januar 2008
26. Januar 2008
02. Februar 2008 (Nordic Day)

Weitere Infos auf der Homepage (www.nskthun.ch) oder bei Esther und Felix Tschumi, Schwandstrasse 17, 3634 Thierachern, Telefon 033 675 20 69

35. Klubrennen des NSK Thun

Datum:	Mittwoch, 2. Januar 2008	
Ort:	Kandersteg, Hotel Des Alpes	
Startnummern:	ab 09.00 Uhr im Hotel Des Alpes	
Start:	10.00 Uhr, Massenstart für alle Kategorien auf der Müllermatte.	
Technik:	frei	
Kategorien:	Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen / Herren JO Mädchen / Knaben Plausch	
Distanzen:	Klubmitglieder, Gönner, Gäste Herren, Junioren Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen, Juniorinnen JO Mädchen / Knaben Offen Kurz	7,5 – 15 km 5 – 7,5 km 3 – 5 km 2 – 3 km
Startgeld:	Klubmitglieder / Gönner Gäste sämtliche JO	Fr. 15.- Fr. 20.- Fr. 10.- / 15.-
Besonderes:	Im Anschluss an das Klubrennen wird ein **K.O. – Sprint in der FREIEN Technik** durchgeführt. Es treten alle Kategorien (ausser Offen Kurz) an! Pro Kategorie können 2, 4, 8 oder maximal 16 zum Sprint antreten. Bitte bei der Anmeldung angeben!	
Preise:	Heimberger Keramik für alle. Wanderpreise für die Klubmeister.	
Durchführung:	Auskunft gibt ✆ 0900 55 60 30 (Code 13850)	
Anmeldung:	im Internet, schriftlich, telefonisch oder im Training bei: Patrick Wetter, ✆ 031 / 812 11 68	

Einkaufstag Grossen - Sport

Auch dieses Jahr haben die Mitglieder des NSK Thun wieder die Möglichkeit an einem Einkaufstag bei Grossen-Sport in Kandersteg sich für den Winter zu vergünstigten Bedingungen mit verschiedenem Material einzudecken.
Der Einkaufstag findet am **Dienstag, 06. November 2007 (mit Abendverkauf bis 21:00 Uhr)** statt. Grossen - Sport gewährt auf sämtlichen Artikel am besagten Tag **20 % Rabatt**.
Als „Ausweis“ zum Bezug der verbilligten Ware gilt dieses **Heft: Ausgabe Oktober Saison 07/08**.

Nordic Weekend

Als guten Einstieg in die Wintersaison hat sich das traditionelle Nordic Weekend auf der Engstligenalp bewährt.

Jeweils Samstag Vormittag/Nachmittag und am Sonntag Vormittag wird unter fachkundiger Leitung Unterricht in kleinen Gruppen, sowohl in der freien wie auch in der klassischen Technik, angeboten.
Es sind auch nicht Klubmitglieder herzlich willkommen!

Für die Übernachtung stehen Massenlager und Hotelzimmer zur Verfügung.

Datum:	24. - 25.11.07
Ort:	Engstligenalp
Unterkunft:	Berghotel Engstligenalp
Besammlung:	Samstag, 24.11, 09.15 Uhr beim Berghotel Engstligenalp
Programm:	Samstag, 24.11, Vormittag (10:00 - 12:00 Uhr) - Skating- oder Klassisch-Technik in kleinen Gruppen - freies Laufen (Korrektur durch Trainer) Samstag, 24.11, Nachmittag (14:00 - 16:30 Uhr) - Skatingtechnik in kleinen Gruppen - freies Laufen (Korrektur durch Trainer) Samstag, 24.11, Abend - gemütliches Beisammensein Sonntag, 25.11, Morgen (09.30 - 12:00 Uhr) - Technikschulung in klassischer oder freier Technik. Sonntag, 25.11, ca. 12.00 Uhr - offizielles Ende des Weekends (Treffpunkt bei Loipe für Foto)
Kosten:	Klubmitglieder / Gönner: Fr. 90.- Kinder unter 16 Jahren: Fr. 40.-. Familien bezahlen für maximal zwei Kinder. Für Hotelzimmer: Aufpreis Fr. 20.- pro Person nicht Klubmitglieder / Gönner: Aufpreis Fr. 20.- pro Person In diesem Preis inbegriffen sind: - Mittag- und Nachtessen am 24.11, Frühstück am 25.11 - Übernachtung - Unterricht nicht inbegriffen: - Fahrt mit der Luftseilbahn
Anmeldung:	Bis Mittwoch, 21. November 2007 an Felix Tschumi Tel: 033/675 20 69 oder felix.tschumi@hispeed.ch
Durchführung:	Bei schlechten Schneebedingungen muss der Anlass abgesagt werden.
Auskunft:	Über die Durchführung gibt Tel 0900 55 60 30 (Code 13850) ab Freitag, 23.11.2007, 20:00 Uhr Auskunft.
Tipp:	Pro Person stehen im Massenlager zwei Wolldecken zur Verfügung. Ev. Schlafsack mitnehmen.

Cross-Country Events Kandersteg 2008

Bereits zum 6. Mal gelangen in der kommenden Saison die Cross-Country Events in Kandersteg zur Austragung!

Mittwoch, 02. Januar 2008	Sprint
Dienstag, 29. Januar 2008	Team-Sprint
Mittwoch, 13. Februar 2008	Doppel-Verfolgung

Aktuelle News zu den Cross-Country Events findet ihr ab Ende September unter www.nskthun.ch/cce!

Sommercup

Waldlauf

Name	Rang	Zeit	Pkt
Damen			
Esther Tschumi	1	10:12	100
Anita Brügger	2	14:07	80
Regula Däppen	3	14:10	60
Tina Jenni	4	14:47	50
Herren ab 40			
Christoph Thierstein	1	25:25	100
Michael Däppen	2	25:40	80
Hansjürg Bähler	3	27:03	60
Paul Graber	4	31:53	50
Ueli Brügger	5	40:22	45
Herren bis 39			
Raffael De Roche	1	24:20	100
Simon Bähler	2	24:45	80
Markus Jenni	3	38:11	60
Mädchen U16			
Céline Jenni	1	21:04	100

Bike-Rennen

Name	Rang	Zeit	Pkt
Damen			
Regula Däppen	1	12:30	100
Anita Brügger	2	13:55	80
Marianne Dolder	3	14:45	60
Herren ab 40			
Hansjürg Gerber	1	12:43	100
Michael Däppen	2	13:11	80
Hansjürg Graber	3	13:40	60
Hansjürg Bähler	4	13:42	50
Aldo Michlig	5	13:52	45
Paul Graber	6	14:32	40
Gerhard Inniger	7	14:46	36
Ueli Brügger	8	15:35	32
Walter Wenger	9	15:39	29
Herren bis 39			
Simon Bähler	1	12:57	100
Markus Jenni	2	13:08	80
Raffael De Roche	3	13:09	60
Patrick Wetter	4	13:36	50
Erich Bühler	5	16:35	45

Minigolf

Name	Rang	Schläge	Pkt
Damen			
Regula Däppen	1	48	100
Anita Brügger	2	54	80
Tina Jenni	3	60	60
Marianne Dolder	4	69	50
Herren ab 40			
Aldo Michlig	1	43	100
Michael Däppen	2	44	80
Paul Graber	3	45	60
Herbert Graf	4	49	50
Peter Graf	4	49	45
Christoph Thierstein	4	49	40
Ueli Brügger	7	51	36
Herren bis 39			
Thomas Brügger	1	46	100
Beat Brügger	1	46	80
Markus Jenni	3	50	60
Patrick Wetter	4	52	50
Mädchen U16			
Céline Jenni	1	94	100

Inline-Rennen

Name	Rang	Zeit	Pkt
Damen			
Esther Tschumi	1	12:45	100
Anita Brügger	2	16:44	80
Herren ab 40			
Paul Graber	1	21:02	100
Aldo Michlig	2	26:41	80
Herren bis 39			
Thomas Brügger	1	21:00	100
Markus Jenni	2	25:15	80

Schwimmen

Name	Rang	Distanz	Pkt
Damen			
Esther Tschumi	1	410m	100
Regula Däppen	2	300m	80
Anita Brügger	3	260m	60
Herren ab 40			
Christoph Thierstein	1	610m	100
Michael Däppen	2	555m	80
Paul Graber	3	540m	60
Hansjürg Graber	4	420m	50
Ueli Brügger	5	350m	45
Herren bis 39			
Patrick Wetter	1	475m	100

Weitere Resultate unserer Klubmitglieder aus der Sommersaison 2007 auf www.nskthun.ch



Gesamtrangliste

Rang	Name	Waldlauf	Bike-/Velotour	Schwimmen	Bike-Rennen	Niesenlauf	Minigolf	Stockhorn	Inline-Race	Teilnahmen	Total
Mädchen bis 1991											
1	Jenni Céline	100					100			2	200
2	Tschumi Carina							X		1	0
Damen ab 1990											
1	Brügger Anita	80		60	80		80	X	80	6	380
2	Däppen Regula	60	X	80	100	X	100			6	340
3	Tschumi Esther	100	X	100				X	100	5	300
4	Dolder Marianne				60	X	50	X		4	110
5	Jenni Tina	50					60			2	110
6	Zumbach Esther							X		1	0
Herren 1990 bis 1967											
1	Brügger Thomas	60	X	60	60	X	100		100	7	380
2	Jenni Markus	60			80		60		80	4	280
3	Wetter Patrick			100	50		50			4	200
4	Bähler Simon	80			100					2	180
5	De Roche Rafael	100			60					2	160
6	Brügger Beat						100			2	100
7	Bühler Erich		X		45					2	45
Herren ab 1967											
1	Däppen Michael	80	X	80	80	X	80			6	320
2	Graber Paul	50		60	40		60		100	5	310
3	Thierstein Christoph	100	X	100		X	50			5	250
4	Michlig Aldo				45		100		80	3	225
5	Brügger Ueli	45	X	45	34		36	X	60	7	220
6	Bähler Hansjürg	60			50					2	110
7	Graber Hansjürg			50	60					2	110
8	Gerber Hansjürg				100					1	100
9	Graf Herbert					X	60	X		3	60
10	Graf Peter					X	50			2	50
11	Inniger Gerhard				36					1	36
12	Wenger Walter		X		32			X		3	32
13	Zumstein Robert		X							1	0
	Zumbach Jaques							X		1	0
Teilnehmer je Anlass		**14**	**10**	**10**	**18**	**8**	**16**	**9**	**7**	**92**	

P.P.
3661 Uetendorf

Adressberichtigungen nach
A1, Nr. 552 melden.

what's on...

Trainingsbetrieb NSK Thun ab Freitag 24. Oktober 2007

Wochentag	Dienstags	Donnerstags	Freitags
Training	Krafttraining	Circuittraining	Erwachsenen Training
Ort	Kraftraum Progymatte	Untere Turnhalle Schönau	Obere Turnhalle Hünibach
Daten	23.10. - 18.12.2007 08.01. - 12.02.2008 am 19.02 wegen Sportwoche kein Training 26.02. - 04.03.2008	25.10. - 20.12.2007 10.01. - 14.02.2008 am 21.02 wegen Sportwoche kein Training 28.02. - 06.03.2008	26.10.2007 - 07.03.2008 Ferienregelung unbekannt
Zeit	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	19:00 - 20:30
Leitung	Wenger Walter	Schlatter Ueli	Daniel von Rütte

Agenda

Dienstag, 23. Oktober 2007	1. Krafttraining, Progymatte Thun
Donnerstag, 24. Oktober 2007	1. Circuittraining, Schönau Thun
Freitag, 26. Oktober 2007	1. Erwachsenen-Training, Hünibach
Samstag, 05. November 2007	Termin: Anmeldung für Wachsbestellung
Samstag, 15. November 2007	Termin: Retournieren der Wachsbestellungen
Dienstag, 06. November 2007	Einkaufstag Grossen – Sport
Mittwoch, 21. November 2007	Anmeldeschluss Nordic-Weekend Engstligenalp
Sa. 24. – So. 25. November 2007	Nordic-Weekend Engstligenalp
Mittwoch, 02. Januar 2008	35. Klubrennen in Kandersteg
Mittwoch, 02. Januar 2008	CrossCountryEvents: Sprint
Dienstag, 29. Januar 2008	CrossCountryEvents: Team-Sprint
Mittwoch, 13. Februar 2008	CrossCountryEvents: Doppel-Verfolgung

Informat Ausgabe Januar erscheint am 14. Januar 2008
Redaktionsschluss: Mittwoch, 2. Januar 2008