

h



**Ausgabe Dezember
Nr. 3 Saison 10/11**

www.nskthun.ch



Update



Eintritte

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| • Haupt Ulrich, Gümligen | Rennggruppe Aktiv-A |
| • von Gunten Regula, Hünibach | Gönner |
| • von Gunten Jörg, Hünibach | Gönner |
| • Kappeler Markus, Spiez | Senior Aktiv-A |
| • Kappeler Beatrice, Spiez | Senior Aktiv-A |
| • Bieri Werner, Spiez | Senior Aktiv-A |
| • Lehnherr Christian, Hünibach | Rennggruppe Akitv-A |
| • Siegrist Margrit, Thun | Passiv-A |
| • Frey Linda, Thun | Junior-A |
| • Monti di Sopra Jan, Thun | JCC |
| • Monti di Sopra Nina, Thun | JCC |
| • Wittwer Marianne, Reichenbach | Gönner |
| • Wittwer Daniel, Reichenbach | Gönner |

Übertritte

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| • Inniger Gerhard, Thun | Rennggruppe → Senior |
| • Kobel Mark, Mittelhäusern | Senior → Passiv |
| • Trachsel Reto, | Junior → Senior |

Austritte

- Grossenbacher Markus, Reutigen



Adressänderung

- Lessing Judith, Terminus A6, 3700 Spiez
- Schafroth Helmut, Tschiffeliweg 8, 3302 Moosseedorf
- Burri Markus, Lerchenfeldstrasse 23a, 3603 Thun
- Rusch Markus, Dahlienweg 6, 3612 Steffisburg
- Gerber Tamara, Tulpenweg 1, 5702 Niederlenz
- Kestenholz Peter, Krankenhausstrasse 36, 3600 Thun
- Bähler Simon, Bälliz 60a, 3600 Thun

Helfer und Helferinnen gesucht

Zur Ergänzung unserer Helfer und Helferinnen suchen wir weitere Freiwillige, die bereit sind, den einen oder anderen Abend für die Cross-Country Events im Einsatz zu stehen. Das OK und die Wettkämpfer danken es Dir.

Gesucht sind Helfer/innen als Streckenposten, bei der Start/Ziel-Organisation oder im Wettkampfbüro. Die Einsätze dauern von 17.00/18.00 bis längstens 21.00 Uhr. Die Wettkämpfe finden bei guten Schneeverhältnissen alle auf der Müllermatte statt.

Datum	Ja, ich helfe	Besonderer Einsatzwunsch
Di., 4.01.2011	☐	
Di., 18.01.2011	☐	
Di., 01.02.2011	☐	
Di., 15.02.2011 (Reserve)	☐	

☐ Ja, ich könnte auch beim Aufstellen (Start/Ziel/Wechselboxen) helfen.

Name Tel
Adresse Mail
PLZ, Ort

Anmeldung an: Markus Jenni, Weberweg 28B, 3612 Steffisburg
P: 033 438 78 11; G: 033 334 23 70
Mail: sekretariat@cce-kandersteg.ch

Print-Info

Herausgeber: Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe: Dezember, Nr. 3 Saison 10/11
Erscheinungsweise: viermal jährlich (Ende Juni, Mitte September, Anfangs Dezember, Mitte April)
Auflage: 220 Exemplare
Druck: Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

Präsident:
Patrick Wetter
Weiherweg 5
3086 Zimmerwald
031 / 812 11 68
praesident@nskthun.ch

Administration:
Kerstin Struve
Stockhornstrasse 6
3627 Heimberg
033 / 534 71 20
finanzen@nskthun.ch

Redaktion:
Lukas Bähler
Bahnhofstrasse 43
4132 MuttENZ
061 / 461 29 65
informat@nskthun.ch

Informat April erscheint am 11. April 2011
Redaktionsschluss: Montag, 21. März 2011

Rund um die Uhr einkaufen. Wann und wo Sie Lust haben.

Freiheit. Gemeinsam erleben.

Ob Handy, Telefon, Kamera oder MP3 Player: Im **Swisscom Online Shop** kaufen Sie auch ausserhalb der Ladenöffnungszeiten bequem ein.

www.swisscom.ch/onlineshop



swisscom

Editorial

Wie die Cracks im Welcup, bestreiten an diesem Wochenende auch die Cracks des NSK Thun ihr offizielles Saison-Opening. Zum zweiten Mal ist Oberwald im Goms der Ort des Geschehens und pünktlich dazu hat der Winter Einzug gehalten, so dass sich die rege Teilnehmerschar heute am Samstag 27.11.2010 auf die 30km gespurter Loipen begeben kann.

Meine Skis stehen zwar derzeit noch eingesommert im Keller, aber durch den Wintereinbruch, zieht es mich förmlich auf die ersten Schneekilometer. Nach der langen Loipen-Abstinenz während dem Sommer, ist die Lust auf die weisse Unterlage zu gross, als dass man sich das entgehen lassen könnte. Und die starken Auftritte der schweizer Langlaufelite zu Saisonbeginn verleihen einem zusätzliche Motivation, auch wenn unserein nicht ganz so wie Dario, Toni, Curdin und Remo über die Loipen zu flitzen im Stande ist. Aber sich das vorzustellen, ist schon eine schöne Sache für sich, auch wenn mich morgen die Realität wieder einholen wird ☺ Nur gut, darf man zu Saisonbeginn auch mal eine etwas gemächlichere Pace angehen.

Eigentlich ist man als Langläufer doch sowieso immer ein wenig hin und her gerissen: Zum einen betreibt man einen Sport, wo wie überall der Grundsatz „schneller, höher, weiter“ gilt. Andererseits ist da ein wunderbares Naturerlebnis, durch verschneite Landschaften zu laufen und teilweise auch eine befreiende Stille geniessen zu können. Das schönste ist aber, beides miteinander kombinieren zu können. Ich freue mich, dass es losgeht!

Ä schöne Winter wünscht, Lukas



Report

Testlauf auf der Finnenbahn in Gesigen

Erfreulicherweise starteten bei der Premiere des Testlaufs auf der Finnenbahn in Gesigen bereits mehr als 10 Teilnehmer! Die älteren TeilnehmerInnen starteten dabei 15 Sekunden vor den Kindern. So bestand auch beim Überholen kein Problem. Bei den Herren zeichnete sich bald ein klarer Sieger ab: Bernhard Senn lief die 960m lange Runde 7 mal regel-

mässig zwischen 3'34" und 3'48". Dahinter klassierten sich mit Beat Howald und Michael Däppen zwei weitere Läufer mit hervorragenden Zeiten. Bei den Knaben war nur Severin Müller am Start. Seine Zeit über die 5 Runden ist aber sehr bemerkenswert. Mit gerade 11 Jahren lief er die Runden in der Zeit zwischen 4'13" und 4'52"! Bei den Damen setzte

freiprint

gestalten & drucken

*gemeinsam
vorwärts!*

Frei Print AG

Schulstrasse 25

Postfach 4246

3604 Thun

Tel. +41 33 334 58 58

Fax +41 33 334 58 59

info@freiprint.ch

www.freiprint.ch



sich Esther Tschumi, bei den Mädchen U16 Carina Tschumi durch.

Dieser Testlauf findet in Zukunft immer im Frühling und im Herbst statt und zwar immer auf der identischen Strecke, damit persönliche Vergleiche möglich sind. Folgendes soll dabei für jeden Einzelnen erkennbar sein: 1. Gesamtzeit (möglichst schnell über die 5 resp. 7 Runden zu laufen), 2. Vergleich Rundenzeiten (möglichst kleine Differenz zwischen der schnellsten und langsamsten Runde. Zeigt auf, wie gut es um die Kondition steht), 3. Rundenzeit (möglichst schnelle Runde). Der Testlauf soll einerseits eine Kontrolle der eigenen Leistungsfähigkeit darstellen und andererseits einen Vergleich zu andern Klubmitgliedern ermöglichen, und dies unter Berücksichtigung der persönlichen Möglichkeiten. Dies bedeutet soviel, dass die Testläufe wirklich für jedermann offen stehen! Die 12 Teilnehmer können euch bestätigen, wie schön ein Lauf auf einer Finnenbahn ist! Wir führen auch eine Rekordliste! So gibt es auch für die Top-LäuferInnen eine

noch grössere Motivation! Auf der Rekordliste werden Gesamtzeit, Rundenzeit und die kleinste Differenz zwischen schnellster und langsamster Runde aufgeführt.

Ich möchte mich ganz herzlich bei folgenden Personen bedanken:

- Regula Däppen für die Mithilfe bei der Zeitmessung.
- Beat Howald für die Organisation der Verpflegung (Tee und Gützi). Die Zusage für die nächsten Testläufe liegt bereits wieder vor...
- allen TeilnehmerInnen für das motivierte mitmachen!

Der **Frühlingstestlauf 2011** findet **am Montag, 2. Mai** statt! Wir freuen uns, wenn möglichst viele TeilnehmerInnen den Weg nach Gesigen finden werden, und den Testlauf vielleicht auch gleich als Vorbereitung für den GP Bern vom 14. Mai bestreiten!

Felix Tschumi

Berlin Inline-Marathon 2010

Hür gits vo mir kes Brichtli vom Löffli ir schönschte Stadt z'Europa.

Wes so schiffet u so glatt isch, geit mi Abschtosschraft i au Himmusrichtige, nume nid i d'Gschwindigkeit! De fähle mir d'Kante vo de Langlouschi u d'Schtäcke u zu aune wo mi wei überhole bi ig usnahmswis nätt....!

Wenn ig gseh, wie mängisch mini Kollege dr Asfaut küsst hei, isch mini Taktik

für mi pärsönlech s'einzig Richtige gsi: Sicherheit vor Erfoug!

Hingedri ergerets mi de glich, dass ig de Kategorie-Sieg nume um 20" verpasst ha...!

Eigentlech wäri nume 3., aber em Erschte uf der Ranglischte hei si 5'42 zwüsche Brutto- u Netto Zit abzoge, dä isch de bis zur Rennhäufti 4' schnäuer gsecklet
aus



GROSSEN SPORT KANDERSTEG GmbH

LANGLAUF- UND BIKEFACHGESCHÄFT
3718 KANDERSTEG – Telefon. 033 675 00 16
www.grossen-sport.ch – info@grossen-sport.ch

HOTEL des Alpes KANDERSTEG

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

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



Alles für das VELO

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

- Mountain Bikes
- Rennvelos
- Flyer Elektrovelos
- City - Bikes
- Kindervelos
- Velobekleidung
- Reparaturen



Ihr Partner fürs Büro!

X_OfficeSolutions

Ihr lösungsorientierter Büroservice

Stockhornstrasse 6
3627 Heimberg

Telefon 033 534 71 20
Fax 033 534 71 21

info@xos.ch / www.xos.ch

bühler Auto- & Bootssattlerei
Thun Fahrzeug-Glaserei

Gemmistrasse 5 3604 Thun

033 336 13 78

Fabrikstrasse 21 3800 Interlaken

033 822 85 15

info@autosattlerei-fb.ch

die beschte Fitnessler u isch letscht Johr
bi de M60 244. gsi mit 2Std05....!?
I ha mängisch haut chli Päch mit dere
dofe Brutto-Netto Gschicht u de
„Schummler“!

S'Beschte isch immerno Achtung-Fertig-
Los u dr Erscht im Ziu het gwunne!
Ob de di sibetusig Angere 20 oder 40
Sekunde lenger hei bis zur Schtartlinie
isch doch eigentlech Wurscht!

Paul G. aus G

Super-10-Kampf

Anlässlich eines Wettbewerbserfolges
durfte ich am 29. Oktober 2010 einen
wunderbaren Tag am Super10Kampf in
Zürich verbringen. Wir trafen uns am
Mittag beim Hallenstadion und dann
ging's auch schon los. Nach einer kurzen
Führung durch die Katakomben durften
wir den Athleten bei den Probeläufen
durch den Gladiatorenparcours zu-
schauen. Danach mussten wir selbst in
Aktion treten. Unsere Aufgabe bestand
darin, beim Einlauf der Athleten sozusagen
„Spalier“ zu stehen. Nach den Pro-
ben verbrachten wir einen interessanten
Nachmittag im Radiostudio von DRS 1

und 3, bevor's dann ernst galt. Vor
12'000 Zuschauern durften wir die Athle-
ten bei ihrem Walk-in abklatschen. Nach
getaner Arbeit wurden wir auf unsere
Plätze in der ersten Reihe, direkt hinter
Dario Cologna geführt, wo bereits meine
Eltern warteten. Während der ganzen
Show wurde gekämpft und gefightet, bis
am Schluss das Team um Simon Am-
mann als Sieger feststand. Das Team
von Dario Cologna belegte den ausge-
zeichneten zweiten Platz.

Flavia von Gunten

Freegame Spiez

Am Montag, 20. September um 18.30
Uhr, trafen wir uns vom Junior Cross-
Country in Spiez bei der Freegame An-
lage. Als aufwärmen liefen wir „Schatten-
bedli“ retour. Dann gingen wir zur Free-
game Anlage. Als erstes gingen wir nach
oben zur Volley- Anlage. Wir Kinder
spielten gegen die Erwachsenen und
gewannen natürlich auch ☺. Danach

gingen wir wieder nach unten wo wir
dann Fussball da war unentschieden.
Zum Schluss spielten wir noch Basket-
ball da war auch unentschieden.
Merci viumau Werner Bieri, dass du uns
die Anlage organisiert hast! Es hat uns
sehr Spass gemacht!

Carina Tschumi ☺

Events

Junior Cross - Country Saison 10/11

Spiel und Spass auf Langlaufski!

Vom 11. Dezember 2010 bis zum 5. März 2011 bieten wir euch Langlaufnachmittage an. Wenn ihr Lust habt, diese schöne Sportart näher kennen zu lernen, dann seid ihr bei uns herzlich willkommen. Wir erwarten wieder rund 30 bis 40 Kinder, die in 4 bis 5 Gruppen aufgeteilt werden.

Programm:

Dezember	Samstag, 11. Dez. 10 Samstag, 18. Dez. 10 Mittwoch, 29. Dez. 10 (Ersatz für Trainings vom 25.12. und 01.01)
Januar	Samstag, 08. Jan. 11 Samstag, 15. Jan. 11 Samstag, 22. Jan. 11 Samstag, 29. Jan. 11
Februar	Samstag, 05. Feb. 11 ⇒ NordicDay Kandersteg Samstag, 12. Feb. 11 Samstag, 19. Feb. 11 Samstag, 26. Feb. 11
März	Samstag, 5. Mrz. 11
Dauer:	jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr
Technik:	Die Langlaufnachmittage finden in der freien und klassischen Technik statt.
Treffpunkt:	Kandersteg, Parkplatz Hotel des Alpes
Kosten:	pro Nachmittag Fr. 6.- ganze Saison Fr. 30.- *
	* inkl. 4x Informat NSK Thun, Startgeld Nordic Day sowie Aktionen von NSK Thun
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer
Weiteres:	Wir empfehlen euch eine Saisonmiete für die Langlaufausrüstung. Als Höhepunkt nehmen wir am NordicDay in Kandersteg teil (natürlich verkleidet).
Anmeldungen:	unter www.nskthun.ch -> Junior Cross-Country oder bei Esther und Felix Tschumi, Schwandstrasse 17, 3634 Thierachern E-Mail: juniorcrosscountry@nskthun.ch
<u>WICHTIG:</u>	Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

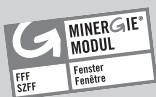


KNECHT AG NATURNAHE GÄRTEN 3615 HEIMENSCHWAND

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

Eiger Isolar. Meister im Energiesparen.

(TopTest, Januar 2009: www.topten.ch)



**wenger
fenster**

Blumenstein · Wimmis
Telefon 033 359 82 82 · www.wenger-fenster.ch

ES GIBT MEHR IM LEBEN ALS EINEN
VOLVO. ES GIBT NEUE ZIELE. NEUE WEGE.
NEUE ABENTEUER. UND VIEL MEHR, WAS
SIE IN EINEM AUTO ENTDECKEN WER-
DEN, DAS GEBAUT WURDE, UM UNTER-
WEGS ZU SEIN. DESHALB FAHREN SIE
EINEN.

5 JAHRE GARANTIE
150 000 KM SERVICE



DER VOLVO XC70. DIE EINZIGARTIGE
ALTERNATIVE ZUM SUV MIT LEISTUNGS-
STARKEM FÜNFZYLINDER-MOTOR.
SCHON AB CHF 59 900.-*

www.volvocars.ch

Volvo. for life



*Unverbindlicher Nettopreis für den Volvo XC70 DRIVe Kinetic: CHF 59 900.-, 163 PS (120 kW), Treibstoff-Normverbrauch gesamt (nach Richtlinie 1999/100/EU): 5,9 l/100 km, CO₂-Emissionen: 154 g/km (188 g/km: Durchschnitt aller Neuwagen-Modelle), Energieeffizienz-Kategorie: B, **Volvo Swiss Premium*** Gratis-Service bis 10 Jahre/150 000 Kilometer, Werksgarantie bis 5 Jahre/150 000 Kilometer und Verschleissreparaturen bis 3 Jahre/150 000 Kilometer (es gilt das zuerst Erreichte).



38. Klubrennen des NSK Thun

Datum:	Sonntag, 2. Januar 2010		
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:	klassisch		
Kategorien:	Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen / Herren JO Mädchen / Knaben Plausch		
Distanzen:	Klubmitglieder, Gönner, Gäste Herren, Junioren	7,5 – 15 km	
	Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen, Juniorinnen	5 – 7,5 km	
	JO Mädchen / Knaben	3 – 5 km	
	Offen Kurz	2 – 3 km	
Startgeld:	Klubmitglieder / Gönner	Fr. 15.-	
	Gäste	Fr. 20.-	
	sämtliche JO	Fr. 10.- / 15.-	
Besonderes:	Im Anschluss an das Klubrennen wird ein K.O. – Sprint in der FREIEN Technik durchgeführt. Es treten alle Kategorien 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		

Nordic Day Kandersteg

Am Sa., 5. Feb. 2011 findet in Kandersteg der Nordic Day statt. Unter <http://www.kandersteg.ch/nordic-day> findet ihr genauere Daten zu diesem Event. Alle Klubmitglieder und Gönner sind herzlich eingeladen, zusammen mit den Kindern und Leitern vom Junior Cross-Country, daran teilzunehmen. Wir möchten mit möglichst vielen Kindern und Erwachsenen an den Start gehen. Im vergangenen Jahr stellten wir bereits das zweitgrösste aller Teams! Wir wer-

den auch in diesem Jahr mit Verkleidung starten: Als Smarties (von Kopf bis Fuss in den gleichen Farben). Details werden den TeilnehmerInnen frühzeitig bekannt gegeben. Grundsätzlich sind alle Teilnehmer für ihre Verkleidung selbst verantwortlich. In unserem Team haben aber auch nicht verkleidete Platz! Für die Anmeldung ist Felix Tschumi verantwortlich. Bitte meldet euch frühzeitig über die Homepage www.nskthun.ch an!

NordicGames Goms (Sa/So, 19./20. März 2011)

Die NordicGames, ein Kinderwettkampf mit über 200 Kindern aus der ganzen Schweiz, finden in diesem Jahr in Ulrichen (Goms) statt. Angesprochen sind vor allem die Mädchen und Knaben vom Junior Cross-Country. Am Samstag-nachmittag findet ein Rahmenprogramm statt, mit diversen Formen des Langlaufes zum Schnuppern (Ski-OL, Biathlon) und am Abend mit einer Disco für die Kinder. Der eigentliche Wettkampf findet dann am Sonntag statt. Die Rennen finden in diesem Jahr in der **Skating-**

Technik statt und jeder Jahrgang wird für sich rangiert. Die Kinder werden an diesem Wochenende immer unter der Betreuung von Paul Mühlematter, Esther und Felix Tschumi sein. Wir hoffen auf möglichst viele TeilnehmerInnen. Anmelden könnt ihr euch ab sofort über die Homepage www.nskthun.ch, mit Mail oder im Junior Cross-Country bei Esther oder Felix. Bitte frühzeitig anmelden! Das Startgeld (beinhaltet die Essen, die Übernachtung, den Wettkampf etc.) wird vom NSK Thun übernommen!

Raiffeisen SSM / BOSV Trophy 10 / 11

Rennläufer, die an einem **SSM/BOSV Trophy- Rennen** starten möchten, melden sich spätestens eine Woche vor dem Austragungstermin bei P. Graber (Mail: paul.graber@gmx.ch; Tel: 033 442 10 73). Er übernimmt die Anmeldung. Für alle restlichen Rennen (-serien) ist jeder Rennläufer **selbst verantwortlich!**

17. Dezember	Nachtlanglauf Im Fang (ohne U16)	skating Einzelstart
04. Januar	CCEvent Kandersteg	skating Teamsprint
09. Januar	Meisterschaften Gurnigel	skating Einzelstart
09. Januar	Meisterschaften Gurnigel	Staffel
29. Januar	Plasselb – „Berner Tour Teil 1“	skating Sprint
30. Januar	Gadmen – „Berner Tour Teil 2“	Verfolgung klassisch
26. Februar	Feutersonoy	klassisch Einzelstart
05. März	Boltigen	klassisch Einzelstart
10. April	Saison Finale Engstligenalp	skating Massenstart

Swiss-Loppet

Datum	Lauf	Ort
09. Januar	Attraverso	Campra
16. Januar	Planoiras Volksskilauf	Lenzerheide
23. Januar	Rothenthurmer Volksskilauf	Rothenthurm
30. Januar	Surselva-Marathon	Sedrun

Für Pulverschnee.



Für Tiefschnee.



Coop unterstützt Wintersportanlässe
in der ganzen Schweiz.
Und wünscht Ihnen beste Unterhaltung.

coop

Für mich und dich.

06. Februar	Kandersteg Volksskilauf	Kandersteg
13. Februar	Einsiedler Skimarathon	Einsiedeln
20. Februar	Marathon des Neiges Franco-Suisse	Les Verrières
27. Februar	Gommerlauf	Obergoms
06. März	Mara	Les Rasses sur Ste-Croix
13. März	Engadin Skimarathon	Maloja - Zuoz/S-chanf

Infos

Cross-Country Events

Der Winter steht kurz vor der Tür und somit sind die ersten Rennen der Cross-Country Events nicht mehr fern.

Auf diese Saison haben wir ein paar kleinere Änderungen. So finden die Rennen immer am Dienstagabend stand. Die Starts erfolgen jeweils um 18:30 für die Kategorien U12/16, sowie um 19:15 für die Erwachsenen.

Neu erfolgt die Wertung für das Gesamtklassement nicht mehr nach umgekehrten Rangpunkten, sondern nach dem Punkte-Schema des Biathlon-Verbandes (<http://de.wikipedia.org/wiki/Biathlon-Weltcup#Punkteverteilung>).

Dadurch sollen einerseits starke Läufer, welche nicht an allen Rennen starten, die Chance für einen guten Rang im Gesamtklassement wahren können, andererseits aber auch weiterhin Teilnehmer, welche an allen Rennen teilnehmen belohnt werden.

Das neue Punkteschema dürfte auch für die Vereinswertung interessant sein, weil neu ein Sieg immer gleich viel Punkte gibt und nicht mehr abhängig nach Anzahl Teilnehmer. Wer Lust und Zeit hat, kann ja ein paar Zahlenspielerien mit

den letztjährigen Platzierungen machen....

Zudem war es mit dem alten Schema theoretisch möglich, dass ein Läufer mit zwei 2. Rängen vor einem Läufer mit 2 Siegen klassiert sein konnte.

Weiterhin ist nach dem Rücktritt von Ueli Brügger das Amt des Helferkoordinators vakant.

Der Posten als Helfer-Koordinator beinhaltet folgende Aufgaben:

- Anschreiben der Helfer (ein Adresspool mit Helfern aus den Reihen des NSK Thun und SC Kandersteg ist vorhanden)
- Aufbieten der Helfer nach Absprache mit dem Wettkampfleiter
- Organisation der Verpflegung (Sandwiches)
- Teilnahme an 2-3 Sitzungen pro Saison

Interessenten melden sich bitte beim OK (sekretariat@cce-kandersteg.ch). Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Für das OK, Markus Jenni

Resultate

Testlauf Gesigen

Rang	Name	max. Rundendiff.	Zeit
------	------	------------------	------

Mädchen U16

1.	Tschumi Carina	25"	26:04
2.	Mühlematter Bente	43"	27:57
3.	von Gunten Flavia	1'19"	28:47
4.	Nyfeler Siri	19"	(11:01)

Knaben U16

1.	Müller Severin	39"	23:14
----	----------------	-----	-------

Damen

1.	Tschumi Esther	23"	24:44
2.	Brügger Anita	46"	27:50

Herren

1.	Senn Bernhard	14"	25:52
2.	Howald Beat	15"	27:22
3.	Däppen Michael	20"	28:34
4.	Mühlematter Paul	19"	33:39
5.	von Gunten Jörg	1'07"	38:59

Sommercup Minigolf

Rang	Name	Schläge	Pkt
------	------	---------	-----

Kinder

1.	Lütte Carlo	56	100
2.	Flavia von Gunten	57	80
3.	Brit Alscher	59	60
4.	Lütte Noemi	64	50
5.	Jana Alscher	67	45
6.	Nicola Müller	73	40
7.	Severine Müller	83	36
8.	Dominik Müller	91	32

Damen

1.	Tschumi Esther	52	100
2.	Michaela Müller	53	80
3.	Regula Däppen	55	60
4.	Brügger Anita	58	50
5.	Marianne Dolder	69	45
6.	Therese Perinat	74	40

Herren

1.	Felix Tschumi	52	100
----	---------------	----	-----

Senioren

1.	Patrick Wetter	45	100
2.	Roland Alscher	47	80

3.	Ueli Schlatter	48	60
4.	Michael Däppen	49	50
5.	Paul Graber	51	45
6.	Urs Lütte	53	40
7.	Fredy Müller	64	36
8.	Max Bär	74	32

Sommercup Duathlon

Rang	Name	Zeit	Pkt
------	------	------	-----

Damen

1.	Tschumi Esther	25:58	100
2.	Brügger Anita	28:30	80

Herren

1.	Tschumi Felix	32:58	100
----	---------------	-------	-----

Senioren

1.	Däppen Michael	28:08	100
2.	Graber Paul	34:32	80
3.	Bär Max	34:52	60

Sommercup Gesamtrangliste

Rang	Name
------	------

Mädchen

1.	Flavia von Gunten
2.	Carina Tschumi
2.	Brit Alscher

Knaben

1.	Lütte Carlo
2.	Nicola Müller
3.	Severin Müller

Damen

1.	Esther Tschumi
2.	Theres Perinat
3.	Anita Brügger
3.	Däppen Regula

Herren

1.	Felix Tschumi
2.	Thomas Brügger

Senioren

1.	Michael Däppen
2.	Paul Graber
3.	Patrick Wetter

Gerbers Trainings Studio



Wie wäre es einmal mit einem **gezielten Kraftaufbautraining**, mit ein paar Lockerungs-übungen nach einem harten Training auf der **FitVibe**, dem **Vibrationstrainingsgerät**, einer **Sport-** oder **Entspannungs-Massage**, einem **Kaffee** oder **Sportgetränk** an der Bar?!

Inserat gilt als Gutschein für ein Probetraining

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 09:00-13:00 Uhr / 17:00-21:00 Uhr

Samstag: 09:00-12:00 Uhr

Mühleweg 9, 3612 Steffisburg

Tel. 033 438 70 04, info@gerbertrainingsstudio.ch

Mehr Küchen und Bäder als der Sultan von Brunei.

Willkommen im führenden Haus für Küche
und Bad. Mit 17 grosszügigen Ausstellungen
in der ganzen Schweiz. www.sanitastroesch.ch



3601 Thun, C.F.L. Lohnerstrasse 28, Telefon 033 334 59 59

What's on...

Trainingsbetrieb

	Dienstags	Donnerstags	Freitags
Training	Krafttraining	Circuittraining	Erwachsenen Training
Ort	Kraftraum Progymmatte	Untere Turnhalle Schönauf	Obere Turnhalle Hünibach
Daten	Ab 19.10.2010	Ab 21.10.2010	Ab 22.10.2010
Zeit	18:30 – 20:00	18:30 - 20:00	19:00 - 20:30
Leitung	Wenger Walter	Esther Tschumi Schlatter Ueli	Daniel von Rütte

Agenda

Sa. 11. Dezember 2010 . . .
Di. 04. Januar 2011
Di. 18. Januar 2011
So. 23. Januar 2011
Di. 01. Februar 2011
Sa. 05. Februar 2011
19.-20. März 2011
Mo. 02. Mai 2011

und folgende Samstage: Junior Cross-Country
Cross-Country Events: Team-Sprint, freie Technik
Cross-Country Events: Doppel-Verfolgung
Nordic Trophy, Kandersteg
Cross-Country Events: Massenstart, freie Technik
NordicDay, Kandersteg
NordicGames, Ulrichen (Goms)
Frühlings-Testlauf Gesigen

Informant April erscheint am 11. April 2011
Redaktionsschluss: Montag, 21. März 2011