Ausgabe April
Nr. 4 Saison 10/11

www.nskthun.ch

NSK THUN
Nordischer Skiklub Thun

Update

Neueintritte:

- Silvia Rihs, Bern → Gönner
- Mühlemann Urs, Thierachern → Gönner

Adressänderung:

- Beat Baumgartner, neu: Lerchenweg 13, 3613 Steffisburg
- Adrian Berchten, neu Lärchenweg 23, 5103 Wildegg

Print-Info

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	April, Nr. 4 Saison 10/11
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (Ende Juni, Mitte September, Anfangs Dezember, Mitte April)
Auflage:	220 Exemplare
Druck:	Frei Print 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 Juni erscheint am 27. Juni 2011
Redaktionsschluss: Montag, 06. Juni 2011

Editorial

Wie lässt sich die Güte des vergangenen Winters messen oder vergleichen gegenüber anderen Jahren, frage ich mich, jetzt Anfangs April, wo die Temperaturen schon gegen 25° C betragen. Nicht ganz einfach! Zumal kann ich mich, mit meinem Kurzzeit-Gedächtnis, eh kaum noch an die ersten Schnee-Kilometer im November zurückerinnern und vieles ist seither passiert:

Dario hat in bravuröser Manier seinen zweiten Tour de Ski-Sieg errungen und Curdin sensationeller Weise den 4 Rang geholt.

In La Clusaz gab's mit dem Schweizer Staffel-Sieg ein Novum in der Geschichte des Langlauf-Weltcups.

Simon Ammann vermochte als einziger Nordischer in diesem Weltmeisterschaftswinter Edelmetal mit nach Haus zu bringen, den Langläufern blieb gleiches am Holmenkollen leider verwehrt.

Das sind die grossen Stories des Winters und die Wirkung ist in diesem Heft lesbar: Mehrfach und durch unterschiedliche Autoren wird auf den (möglicherweise?) vorherrschenden positiven Sog hingewiesen, der durch unsere Top-Athleten im Langlauf verursacht wird. Aber lest am besten selbst . . .

Wir alle haben aber in der Summe sicher ebensoviel Freude in eigener Sache erfahren dürfen, auf dem Paar schamaler Latten. Die einen etwas flinker, die andern etwas verspielter. Dieses Heft berichtet von zahlreichen solchen Events und das in einer Fülle, wie ich sie seit Beginn meiner Tätigkeit als Redaktor noch nicht erlebt habe. Es freut mich deshalb besonders, euch das umfangreichste Informat der Geschichte zu präsentieren. Ich führe zwar keine Statistik – aber wenn ich zuoberst mit der Maus zu Scrollen beginne, ist mein Finger fast wund, bis ich unten angelangt bin! ☺

Aber zurück zur ausgänglichen Frage, wie wir einen Winter messen können: Da brauchst irgend eine Skala, eine Vergleichsgrösse. Sind es die Trainings- oder Wettkampfkilometer? Die Anzahl Stunden / Tage die wir „auf Schnee" waren? Die Menge des gefallenen Schnees? Alle diese Massangaben haben eines gemein: Sie charaktersieren einen Winter niemals vollständig, denn der besteht eindeutig aus mehr als aus Zahlen! Auch wenn die Niederschlagsmenge vergleichsweise klein ausfiel, die Temperaturen sich vielfach im positiven Bereich befanden, so dauerte es bei mir bis Mitte Februar, ehe ich an einem Wochenende nicht auf den LL-Ski gestanden war, und das Notabene seit dem 28. November 2010! Sogesehen darf man doch ohne zu Lügen von einem gelungenen Winter sprechen – und der nächste kommt bestimmt!

Ä guete Start i Summer wünscht

Lukas Bähler, Redaktor

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

Hauptversammlung

Einladung zur HV 2011

Datum: Freitag, 13. Mai 2011
Ort: Restaurant Bären, Thierachern
Zeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, anschliessend gemütliches Spaghetti-Essen

Traktanden:
1. Protokoll der HV vom 7. Mai 2010
2. Jahresberichte
   - Präsident
   - Ressort Leistungssport
   - Ressort Nachwuchs, J+S
   - Kassier
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2010/2011
4. Budget 2011/2012
5. Wahlen
   - Vorstand
   - Rechnungsrevisoren
6. Anträge (müssen bis Mitte April dem Präsidenten vorliegen)
7. Verschiedenes

Zimmerwald, im März 2011
Patrick Wetter, Präsident

Protokoll der 37. Hauptversammlung vom 7. Mai 2010

Zeit: 19.00 Uhr
Ort: Restaurant Bären, Thierachern
Vorsitz: Patrick Wetter
Anwesend: 28 Mitglieder
Entschuldigt: Philipp Gerber, Hansjürg Graber, Markus Jenni, Astrid Keusen, Michael Reuteler, Walter Tschumi, Beatrice Winter

Traktanden:
1. Protokoll der HV vom 8. Mai 2010
2. Jahresberichte
   - Präsident
   - Ressort Breitensport

- Ressort Leistungssport
- Ressort Nachwuchs / J+S
- Kassier

3. Genehmigung der Jahresrechnung 2009/2010
4. Budget 2010/2011
5. Wahlen
   - Vorstand
   - Rechnungsrevisoren
6. Anträge
7. Verschiedenes

Patrick Wetter begrüsst alle Anwesenden und bestimmt Esther Tschumi und Lukas Bähler als Stimmenzähler (einfaches Mehr: 15).

1. Protokoll der HV vom 8. Mai 2009

Das Protokoll der letzten Hauptversammlung wurde im April-Informat abgedruckt. Es wird einstimmig genehmigt.

2. Jahresberichte

2.1 Präsident

Der Jahresbericht von Patrick Wetter wurde im April-Informat abgedruckt.

Das Herbstweekend fand nicht mehr statt. Der Vorstand versucht, in Zukunft vermehrt, Anlässe zusammen mit dem Junior Cross Country-Nachwuchs zu organisieren.

Das Nordic-Weekend fand am letzten Novemberwochenende erstmals im Goms statt. Das Hotel Ahorni in Oberwald bietet ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis und hat die Teilnehmer herzlich empfangen. Das Weekend wird in Zukunft im gleichen Rahmen und am selben Ort stattfinden.

Patrick erwähnt die besten Ränge von NSK-lern im Swiss Loppet-Gesamtklassement:

1. Rang Kat. M Masters 8: Paul Graber
1. Rang Kat. M Masters 6: Ueli Gerber
2. Rang Kat. W Masters 2: Irene Dietrich

Paul Graber hat zudem an der Senioren-WM drei 5. Plätze erreicht. Alle drei erhalten einen Gutschein von Grossen Sport.

2.2 Ressort Leistungssport

Paul Graber findet es schwierig, eine Grenze zwischen Leistungs- und Breitensport zu ziehen. Die Wahrnehmung ist sehr individuell.

An BOSV-Rennen hat einzig Peter Kiener teilgenommen. Die besten Swiss-Loppet-Ränge sind bereits vom Präsidenten erwähnt worden. Bezüglich Klubrennen verweist Paul auf

frei print
gestalten & drucken

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

den Bericht im Informat. Er verkündet noch die besten Resultate folgender Veranstaltungen:

Gesamtwertung Cross Country Events:
3. Rang U 12: Carina Tschumi
2. Rang U 12: Nicolas Müller
6. Rang U 12: Severin Müller
4. Rang Damen: Irene Dietrich
6. Rang Herren: Bernhard Senn
4. Rang Herren 40: Hansjürg Gerber

Engadin Skimarathon, overall:
74. Rang in 2.11.06: Irene Dietrich
164. Rang in 1.47.42: Uli Haupt
179. Rang in 1.48.12: Hansjürg Gerber
335. Rang in 1.53.49: Hans Guggisberg
357. Rang in 1.54.40: Markus Jenni
366. Rang in 1.54.46: Ueli Gerber
535. Rang in 1.58.37: Patrick Wetter
556. Rang in 1.59.15: Paul Graber

2.3 Ressort Breitensport

Der Jahresbericht von Thomas Brügger wurde im April-Informat abgedruckt.

Rangliste Sommercup:

Herren:
1. Thomas Brügger
2. Felix Tschumi
3. -

Herren ab 40:
1. Paul Graber
2. Michael Däppen und Patrick Wetter

Damen:
1. Therese Périnat
2. Beatrice Winter
3. Anita Brügger

Thomas überreicht den drei Erstklassierten pro Kategorie Coop-Gutscheine.

Thomas erklärt nach 15 Jahren im Vorstand den Rücktritt. Der Sommercup soll aber weiterhin stattfinden.

2.4 Ressort Nachwuchs / J+S

Der Jahresbericht von Felix Tschumi wurde im April-Informat abgedruckt. Felix erklärt den Anwesenden, was das Junior Cross Country genau ist und fasst kurz dessen Entwicklung zusammen. Zudem berichtet er über das im April stattgefundene Leitertreffen und informiert über den Stand der laufenden Tätigkeiten sowie die Zukunftsperspektiven.

3. Genehmigung der Jahresrechnung 2009/2010

Kerstin Struve erläutert die Zahlen der Jahresrechnung 2009/2010. Die Rechnung schliesst mit einem Verlust von Fr. 3'511.70 ab, welcher insbesondere aus den Druckkosten für die Klubbekleidung und den Ausgaben für „Sportliche Aktivitäten“ besteht. Das Vereinsvermögen beträgt per 30.4.2010 Fr. 29'632.61.

Patrick verliest den Revisorenbericht der nicht anwesenden Revisoren. Die Revisoren beantragen, die Rechnung 2009/2010 zu genehmigen. Die Anwesenden stimmen der Jahresrechnung 2009/2010 einstimmig zu. Die Versammlung erteilt Kerstin Struve Décharge. Patrick dankt Kerstin für die geleistete Arbeit.

4. Budget 2010/2011

Kerstin Struve erläutert die Zahlen des Budgets 2010/2011. Sie hat die Posten „Sportliche Ausbildung“ (Leiterentschädigungen) und „Sportliche Aktivitäten“ heraufgesetzt, ansonsten alles so belassen wie im letzten Jahr. Die Versammlung genehmigt das neue Budget einstimmig.

5. Wahlen

5.1 Vorstand

- Thomas Brügger hat demissioniert und verlässt den Vorstand nach 15 Jahren. Patrick dankt ihm, dass er über eine so lange Zeit mit dabei war und vor allem den Sommercup immer Tipp topp organisiert hat. Patrick überreicht Thomas ein Abschiedsgeschenk (Gutschein mit Wein und Pasta).

- Beatrice Winter hat sich bereit erklärt, den Vorstand zu unterstützen. Sie wird als Protokollführerin und Presseverantwortliche tätig sein. Leider kann sie an der HV nicht teilnehmen. Sie wird von der Versammlung mit Applaus gewählt.

- Da sich Regula Däppen an der letzten HV eine Bedenkzeit ausbedungen hat, ob sie im Vorstand mitwirken will, wird sie der guten Ordnung halber noch offiziell gewählt.

- Patrick fragt die Anwesenden, ob jemand bereit sei, die Verantwortung für den Sommercup zu übernehmen. Es meldet sich spontan niemand. Der Vorstand sucht für jede Disziplin einen Organisator. Der Sommercup soll dieses Jahr wie folgt durchgeführt werden:
    - Schwimmen und Geländelauf als Duathlon
    - Biken
    - Inline

- Minigolf mit anschliessender Rangverkündigung und gemütlichem Beisammensein

Die genauen Daten sowie Treffpunkte erscheinen im Informat und auf der Homepage.

- Patrick beantragt der Versammlung, dass die Vorstandsmitglieder von der Bezahlung des Mitgliederbeitrages befreit werden. Dieser Antrag wird einstimmig angenommen.

- Die Versammlung bestätigt die übrigen Vorstandsmitglieder durch Applaus.

- Patrick teilt der Versammlung mit, dass er nun das letzte Jahr als Präsident in Angriff nimmt und er nach 7 Jahren auf die HV 2010/2011 hin zurücktreten wird.

6. Anträge

Es sind keine Anträge eingegangen.

7. Verschiedenes

- Patrick teilt mit, dass Ueli Brügger als Personalverantwortlicher der CCE demissioniert hat. Seitens des NSK ist es wichtig, dass wieder ein Mitglied unseres Skiklubs Einsitz im Vorstand der CCE nimmt. Interessierte erhalten Informationen bei Markus Jenni und Bernhard Senn. Bernhard erläutert, dass der Job von Ueli sehr gut organisiert sei und sich der Aufwand in Grenzen halte. Pro Jahr finden 2-3 Sitzungen
- statt.

- Paul bittet alle Mitglieder, beim Einkauf bei einem unserer Sponsoren das Informat vorzuweisen.

- Paul dankt Esther und Felix Tschumi für ihre Arbeit im Nachwuchsbereich.

- Patrick dankt allen Vorstandsmitgliedern für die geleistete Arbeit, all jenen, die an irgendwelchen Anlässen mitgeholfen haben, den Leitern der Dienstags- und Donnerstags-Trainings und dem Redaktor des Informats. Zudem bedankt er sich beim Restaurant Bären für das Gastrecht.

Um 19.55 Uhr schliesst Patrick Wetter die HV und es wird zum gemütlichen Spaghettiessen übergegangen, welches vom Klub bezahlt wird. Die Getränke gehen zulasten der Mitglieder.

Für das Protokoll:
Regula Däppen

KANDERSTEG

GROSSEN SPORT 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

Jahresberichte

. . . des Präsidenten

Der Sommercup wurde in diesem Vereinsjahr leicht geändert. Die Disziplinen Schwimmen und Laufen wurden zu einem Duathlon zusammengefasst. Zudem fand am letzten Anlass die Siegerehrung statt. Ich denke diese beiden Änderungen machen Sinn. Wir werden weiterhin an diesem Konzept festhalten. In Zukunft muss es aber das Ziel sein, unseren Nachwuchs stärker in den Sommercup zu integrieren.

Das Nordic Weekend war ein voller Erfolg. Bereits in der zweiten Auflage ist es uns gelungen das ganze Hotel Ahorni zu belegen. Obwohl es ziemlich wenig Schnee hatte, war praktisch das ganze Loipennetz geöffnet. Somit konnten am Samstag und Sonntag je 2 Trainings absolviert werden. Es war ein optimaler Saisoneinstieg.

Bereits letztes Jahr hatte die Junior Cross Country Gruppe für positive Schlagzeilen gesorgt. Auch dieses Jahr ging der Boom ungebremst weiter. Es nahmen im Schnitt 50 Kinder an den Samstagnachmittag-Trainings teil. Das sind Zahlen, die man sich vor ein paar Jahren nicht mal erträumt hat. Nur dank dem unermüdlichen Einsatz von Esther und Felix Tschumi sowie dem ganzen Leiterteam war es möglich, diesen ganzen Ansturm organisatorisch zu bewältigen. Unsere Jugend hat diesen Winter bei dem Nordic Day in Kandersteg sowie den Nordic Games im Goms weiter für Freude gesorgt. Besonders erfreulich ist zudem der erste Rang bei der Teilnehmerwertung der Cross Country Events. D.h. der NSK Thun war der Klub mit den meisten Teilnehmern.

Das Klubrennen fand in der klassischen Technik statt. Die Verhältnisse waren gut, jedoch zum Wachsen sehr anspruchsvoll. Bei den Damen hat sich Esther Tschumi mit einem klaren Sieg und mit einem Vorsprung von über 4 Minuten durchgesetzt. Bei den Männern war die Entscheidung nicht ganz so eindeutig. Schliesslich gewann Hans Gerber mit einem Vorsprung von 6 Sekunden. Bei den Kids gewann Nicolas Müller bei den Junioren, Carina Tschumi, bei den Juniorinnen sowie Jennifer Prentler bei den Kindern. Beim Sprint in der freien Technik gewann Felix dank seinem guten taktischen Gespür und seiner guten Technik. Bei den Damen fand kein Sprint statt. Im Jugendbereich gewannen Carina und Nicolas. Es ist schade, dass nur etwa die Hälfte der Teilnehmer am Sprint teilnimmt. Ich würde es begrüssen, wenn in Zukunft möglichst alle Teilnehmer am Sprint dabei wären.
Neben den vielen guten Resultaten der Klubmitglieder an diversen Langlaufrennen möchte ich zwei Klubmitglieder speziell hervorheben. Zum einen ist dies Paul Graber. Er hat bereits am Klubrennen mit seinem 3. Platz angetönt, dass er in Hochform ist. Wie er dann die Altersklasse bei den Swissloppets dominiert hat, war beeindruckend. Neben Paul hat auch Hansjörg Gerber mit sehr guten Resultaten auf sich aufmerksam

gemacht. Zum einen der sehr starke Auftritt bei den Cross Country Events, die er mit einem 2. Platz in seiner Alterskategorie beendete. Zum anderen mit sehr guten Resultaten an Volksläufen, wie am Engadiner oder am Gommerlauf.
Der NSK kann auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken. Unser Klub hat den Teilnehmerrückgang und die Stagnation der letzten Jahre mehr als kompensiert. Langlauf ist wieder voll im Trend, dies auch dank der Erfolge von Cologna und Co. Ich freue mich auf weitere erfolgreiche Winter.

Patrick Wetter

. . . des Chef Leistungssport

Jedes Jahr stellt sich von neuem die Frage, welche Leistungen der NSK'ler unter diesem Ressort speziell erwähnt werden sollten, ohne sämtliche Ranglisten abzuschreiben und dabei trotzdem jedem Mitglied gerecht zu werden.
Ich versuche deshalb, die Würdigung unter Berücksichtigung meiner nachfolgend ganz persönlich gefärbten Ansicht bezüglich Abgrenzung vorzunehmen:

- *Spitzensport:*
  Darunter sehe ich all jene Sportler, die in einem nationalen oder regionalen Kader angehören und einen enormen Trainingsaufwand betreiben. Zurzeit ist (leider) niemand vom NSK davon betroffen.
- *Leistungssport:*
  In diese Kategorie gehören m.E. diejenigen Sportler, die gezielt in einer- oder mehreren Sportarten auf ein bestimmtes Ziel oder einen bestimmten Wettkampf hin trainieren und dabei zwischen 8 - 12 Stunden pro Woche investieren.
- *Breitensport:*
  In diesen Bereich sind schlussendlich all jene anzusiedeln, die Spass und Gesundheit im Fokus haben, mal da mal dort etwas Sportliches unternehmen und gelegentlich an einem Volkslauf teilnehmen.

In diesem Sinne möchte ich einige Leistungen unserer Athleten im vergangenen Winter aus dem Bereich *Leistungssport* hervorheben. Da der Engadiner in der Schweiz (selbst für Weltcupcracks) immer noch das Mass aller Dinge ist, sei dieser Event vorangestellt:

Engadin Skimarathon
Ein hervorragendes Rennen gelang unserem Bike- u. LL-Champion Hansjürg Gerber mit dem 136. Rang in 1.54.41!
Die weiteren NSK'ler bis Rang 1000:

Uli Haupt	253. Rang in 1.59.26
Markus Jenni	306. Rang in 2.00.52
Ueli Gerber	372. Rang in 2.02.23
Hans Guggisberg	421. Rang in 2.03.45
Patrick Wetter	481. Rang in 2.05.21
Paul Graber	561. Rang in 2.07.28
Stephan Wälti	814. Rang in 2.13.16
Hans Gerber	831. Rang in 2.13.31

Damen bis Rang 500:

Irene Guggisberg	81. Rang in 2.16.45
Esther Tschumi	454. Rang in 2.59.00

Gommer Lauf bis Rang 180:
Wiederum super klassiert war Hansjürg Gerber mit Rang 26 in 1.25.37!

Paul Graber	71. Rang in 1.30.53
Ueli Gerber	72. Rang in 1.30.54
Michael Däppen	93. Rang in 1.33.19
Patrick Wetter	104. Rang in 1.33.53
Ueli Schlatter	168. Rang in 1.38.09
Stephan Wälti	179. Rang in 1.39.15

Damen bis Rang 40:

Irene Guggisberg	20. Rang in 1.42.37

BOSV Meisterschaften Gurnigel
Damen:
2. Rang: Esther Tschumi

Cross Country Events, Gesamtwertung (Podestränge):
Herren M 40:
2. Rang: Hansjürg Gerber

SWISS Loppet Gesamtwertung (Podestränge):
Herren Kat. M 6:
3. Rang: Ueli Gerber
Herren Kat. M 8:
1. Rang: Paul Graber

Ich danke Allen, die sich ein- oder mehrere Male mit einer Startnummer gezeigt und damit für den NSK Werbung gemacht haben und gratuliere unseren Cracks für die ausgezeichneten Resultate!

Paul Graber

. . . Ressort Nachwuchs

Der Nachwuchs entwickelt sich ausgezeichnet! Was vor 6 Jahren mit 8 Kindern begann ist heute bereits eine halbe Institution: 55 Kinder haben dieses Jahr am Junior Cross-Country teilgenommen, 50 davon regelmässig! Herzlichen Dank an die Jugendlichen, Eltern und Trainingsleiter! Wir boten für die Kinder ein Training während des ganzen Jahres an. Im Sommer zu Fuss, auf Inlines oder mit Rollskis. Für das Sommertraining wünschen wir uns noch etwas mehr Teilnehmer, auch da ist aber die Tendenz leicht steigend. Als Highlight im Winter ist sicher der NordicDay in Kandersteg zu erwähnen. Mit mehr als 60 Teilnehmern (der grösste Teil Kinder) konnten wir einen zweiten (Distanz) und einen fünften Rang (Kostümierung, wir waren als Smarties verkleidet) erreichen.

Die Gesamtwertung der Cross-Country Events 2011 konnte der NSK Thun ebenfalls gewinnen. Speziell erfreut bin ich über die Tatsache, dass die Nachwuchsläufer beinahe die Hälfte der Gesamtpunktzahl erreichte! Der Nachwuchs ist zu einem sehr wichtigen Standbein des Klubs mutiert. An den NordicGames im Goms waren wir in diesem Jahr mit 15 LäuferInnen am Start! Auch da werden wir von Jahr zu Jahr mehr TeilnehmerInnen. Die Resultate findet ihr immer aktuell auf der Homepage www.nskthun.ch!

Der Erfolg des Junior Cross-Country brachte uns aber auch betreffend der LeiterInnen an die Grenzen. Wir sind für alle motivierten LeiterInnen äusserst

dankbar, auch einzelne Einsätze sind möglich! Wir sind nur auf eure "Bereitschaftsmeldung" angewiesen!

Ein Blick in die Zukunft zeigt, dass wir aufmerksam und kritisch unsere Entwicklung beobachten müssen. Sei es organisatorisch, aber auch finanziell! Aus diesem Grund haben wir während der Saison ein Ideenbüro ins Leben gerufen, welches die Anliegen und Wünsche der Kinder aufnimmt, und diese, sofern realisierbar, an uns weiterleitet. Die Leitung des Ideenbüros hat Selina Mühlemann inne. Ich möchte das ganze Ideenbüro-Team motivieren, aktiv die Zukunft des Junior Cross-Country mitzubestimmen. Über bevorstehende Änderungen werdet ihr regelmässig im Informat oder auf der Homepage informiert. Und es wird Änderungen geben!

Felix Tschumi

Events

Testlauf Gesigen

Treffpunkt:
02. Mai 2011, 18:00 Uhr, gegenüber Einfahrt AC-Zentrum in Spiez (Detailplan auf der Homepage)

Zeitplan:
18:00 - 18:30 Uhr - Anmeldung und Einlaufen
18:30 Uhr - Start Herren
18:31 Uhr - Start Damen / U 16 Mädchen
18:32 Uhr - Start U16 Knaben

Distanzen:
Damen und U16 Mädchen / Knaben: 5 Runden à 960m = 4,8 Km
Herren: 7 Runden à 960m = 6,72 Km

Bemerkungen:
Ziel ist es, eine möglichst schnelle Endzeit zu erreichen, dabei aber einen möglichst kleinen Zeit-Unterschied zwischen den einzelnen Runden zu haben! Die Rangliste vom letzten Jahr findet ihr auf der Homepage, dort findet ihr auch die Rekordzeiten, die es zu schlagen gilt! Ein identischer Testlauf findet im September 2011 statt.

Der Testlauf zählt zum Sommercup des NSK Thun!

POLYSPORT
STEFFISBURG

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

WHEELER
WORLDWIDE

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
Thun
Auto- & Bootssattlerei
Fahrzeug-Glaserei

Gemmistrasse 5 3604 Thun

033 336 13 78

Fabrikstrasse 21 3800 Interlaken

033 822 85 15

info@autosattlerei-fb.ch

Sommercup 2011

Datum	Anlass	Treffpunkt	Organisation
Mo. 02.05.11 18.30 Uhr	Testlauf (Details siehe oben)	Finnenbahn Gesigen	Felix Tschumi (079 241 97 43)
Mo. 27.06.11 18.30 Uhr	Duathlon	Badi Steffisburg	Michael Däppen (078 800 53 06)
Mo. 22.08.11 18.30 Uhr	Bike-Rennen	Parkplatz Guntelsey	Ueli Schlatter (079 285 65 53)
Mi. 31.08.11 18.30 Uhr	Inline-Rennen	SIM-Piste-Allmend	Paul Graber (079 656 04 73)
Mo. 12.09.11 18.30 Uhr	Minigolf & Rangverkündigung	Heimberg	Patrick Wetter (079 323 29 77)

Die Sommercup-Anlässe finden neu vorwiegend am Montag statt, zusammen mit dem JCC-Training. Wir hoffen auf eine rege Teilnahme!

Ausdauerleistungstests 2011

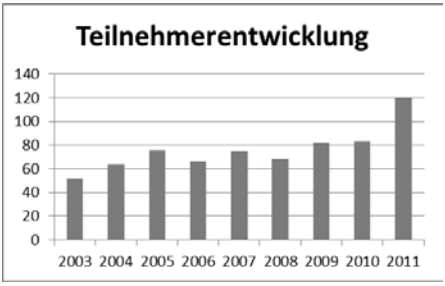
Die Tage werden länger und die Temperaturen angenehm! Zeit ein Ausdauertraining zu starten oder sich gar für einen Lauf anzumelden!
Du möchtest Deine körperliche Leistungsfähigkeit testen und dein Training richtig steuern? Dann ist es Zeit für einen Leistungstest!
1. Test: 12. April 2011 Beginn 18.30 Uhr
2. Test: 23. August 2011 Beginn 18.30 Uhr

Durchführung: Sportplatz Bern-Liebefeld (400m-Rundbahn) maximal 8 TeilnehmerInnen pro Test
Kosten: Sfr. 50.-/Test, Anmeldung für beide Tests Sfr. 85.-
Leistungen:
- Einführung in die Trainingslehre
- Verschiedene Intensitäten und deren Steuerung
- Instruktion Testablauf
- -4x1000m Test
- Schriftliche Auswertung und Trainingsempfehlung

Mitbringen: Trainingskleidung, Turnschuhe,
wenn vorhanden Pulsmesser (kann auch ausgeliehen werden, bitte bei der Anmeldung vermerken!)
Anmeldung: Bei Bernhard Senn, 079 520 11 51 oder info@ergo-sport.ch

Rückblick Cross-Country Kandersteg

Auch wenn wegen Schneemangels anstelle der Doppelverfolgung ein Rennen in der freien Technik ausgetragen wurde, dürfen wir auf eine erfolgreiche Serie zurückblicken. Die Bedingungen waren an jedem Rennen top und mit durchschnittlich 120 Teilnehmern haben wir das bisher teilnehmerstärkste Jahr massiv übertroffen.



Beim Team-Sprint kam uns sicher zu Gute, dass dieser gleichzeitig für das Gesamtklassement des Berner-Cups zählte. Auch beim letzten Rennen durften wir ausserordentliche Teilnehmer zählen. Mittlerweile sind bei den Jugendlichen sogar mehr Teilnehmer am Start, wie wir in den ersten Ausführungen Gesamtteilnehmer hatten. Eine sehr erfreuliche Entwicklung. Ein besonderer Dank gilt allen TeilnehmerInnen, Betreuern, freiwilligen Helfern und Sponsoren ohne deren Engagement die Cross-Country Events nur halb so erfolgreich wären.

Anlässlich der Abschlusssitzung wurden die Termine und Disziplinen für die im nächsten Jahr bereits zum 10. Mal ausgetragenen Rennen bestimmt:

Di. 03.01.12: Einzelstart, freie Technik
Di. 17.01.12: Doppelverfolgung
Di. 31.01.12: Massenstart freie Technik

Report

Mit dem Junior Cross-Country am NordicDay

Seit Beginn des JCC ist der NordicDay einer der Höhepunkte im Verlaufe der Saison. Noch immer hatte Kandersteg genügend Schnee, die Laufstrecke war bestens präpariert und zusammen mit dem Sonnenschein waren die Verhältnisse ideal. Das JCC ist gewachsen, in dieser Saison mit über 50 Jugendlichen im Training und mit 64 Teilnehmer/innen am NordicDay wurden neue Rekordmarken gesetzt. Es scheint das der Langlaufsport an Popularität gewinnt, mit Dario, Curdin und Co. hat es auch einige motivierende Vorbilder, aber vielleicht ist es ja auch der unverkrampfte und verspielte Geist der im JCC lebt.

Das Thema in diesem Jahr war “The Smarties“, dies sorgte für viel Farbe auf den Kostümen und wie sich später zeigte auch entlang der Strecke. Möglich wurde die Kostümierung für so viele Teilnehmer, nur Dank den fleissigen Helfer/innen die in Heimarbeit mehrere

m^2 Klebefolie zuschnitten und auf Shirts und Hosen klebten. Individuelle, sehr kreative Kostüme ergänzten die Gruppe und liessen die Hoffnung auf einen guten Rang bei der Präsentation aufkommen. Neben uns „The Smarties“ (wir sind „DIE BESTEN“), gab es aber noch weitere, schön kostümierte Gruppen, Schneewittchen und die vielen Zwerge oder Avatar Swiss Made , Ewigi Liebi u.s.w. präsentierten sich dem Fotografen, dem Publikum und der Jury. Zuerst mussten noch die Runden gelaufen werden, dazu standen uns 60 Minuten zur Verfügung. Auf der Strecke wurden wir von den Guggenmusik Seehüler angetrieben und für den trockenen Hals gab es Punsch oder Glühwein.

Am NordicDay zählt in erster Linie die Leistung als Gruppe, mit den Runden jedes einzelnen Läufers wird gemeinsam ein gutes Resultat angestrebt. Unser Resultat war sehr gut! Mit 197 total gelaufenen Runden bei 64 Teilnehmer/innen liegt der Schnitt bei mehr als 3 Runden pro Läufer und wurde grösstenteils von den Jugendlichen selber gelaufen. Eine beachtliche Leistung, ist doch eine Runde 3,333 km lang, multipliziert man die 3,333 km mit den 197 Runden ergibt das beachtliche 656,6 km! Belohnt wurde diese Leistung mit dem zweiten Platz in der Gesamtwertung. Bei der Kostümwertung kamen wir mit „The Smarties“ auf den 4. Platz, zusammen mit dem 2. Platz bei den Runden sind wir, ich sage es noch einmal,
„DIE BESTEN“.

Ein besonderes „DANKESCHÖN“ geht an:
Felix und Esther für die gute Organisation und die vielen grösseren und kleineren Helfern/innen. Und allen Teilnehmern/innen, durch die ein solcher Anlass überhaupt erst möglich wird.

Urs Mühlemann

PS: Das JCC ist noch immer am wachsen, damit dieses Angebot auch in Zukunft aufrechterhalten werden kann, ist es auf zusätzliche Leiter angewiesen. Interessierte können bei Felix und Esther Tschumi oder auf www.nskthun.ch weitere Informationen beziehen.

Schnuppertag und Klubmeisterschaft

In der Altjahrswoche organisierte der NSK Thun in Kandersteg den bereits zur Tradition gewordenen Langlauf-Schnuppertag. 25 Personen wollten sich, teilweise zum ersten Mal, auf die schmalen Latten wagen. Unter kundiger Leitung absolvierten sie ein spielerisches Aufwärmen, bevor sie dann in verschiedenen Stärkegruppen in die Geheimnisse der Skatingtechnik eingeweiht wurden. Die ebenfalls anwesenden Kinder konnten sich der Gruppe des Junior Cross Country anschliessen und profitierten ebenfalls von Tipps und Tricks der J+S-Leiter. Das Material konnte verdankenswerterweise bei Grossen Sport, Kandersteg, unentgeltlich ausgeliehen werden.

Am folgenden Wochenende gingen dann die Klubmitglieder, Gönner und Gäste selber an den Start. Das Klubrennen fand bei idealen äusseren Bedingungen dieses Jahr in der klassischen Technik statt. Erfreuliche 36 Teilnehmer starteten beim Hotel Des Alpes in Kandersteg. In allen Kategorien wurde mit vollem Einsatz gekämpft, wobei sich die SiegerInnen schlussendlich deutlich durchzusetzen vermochten. Spannender wurde es im anschliessenden Sprint in der freien Technik. Hier wurden die Klubmeister im KO-System ermittelt.

Auszug aus der Rangliste:
Klubmeisterschaft (klassische Technik)

Herren:	1. Gerber Hans, 2. Messerli Rolf, 3. Graber Paul
Damen:	1. Tschumi Esther, 2. Gerber Vreni, 3. Tschumi Annelies
Junioren:	1. Müller Nicolas, 2. Prentler Sascha, 3. Müller Severin
Juniorinnen:	1. Tschumi Carina, 2. Zurbrügg Samira, 3. Rudin Anja
Kinder:	1. Prentler Jennifer, 2. Allenbach Nadja, 3. Allenbach Sven

Sprintsieger:
Herren: 1. Tschumi Felix
Damen: keine am Start
Junioren: 1. Müller Nicolas
Juniorinnen: 1. Tschumi Carina

Nordic Games Goms 2011

Am Samstag, 19. März 2011, fuhren Cedric Mühlemann, Livia & Sven Kappeler, Nicole & Joel Suter und ich mit dem Bus von der Autosattlerei Bühler Richtung Goms. Vielen Dank an Erich & Marianne Bühler dass wir den Bus brauchen durften! In Ulrichen gingen wir mit Nicolas, Severin & Dominic Müller, Siri Nyfeler und Björn & Syra Wittwer ins Hotel Walser etwas trinken. In Ulrichen kamen noch Samira & Sirin Zurbrügg und Bente & Pirjo Mühlematter, dann waren wir komplett. Die Leiter waren: Paul Mühlematter, Alfred Müller, Marianne & Daniel Wittwer, Esther & Felix Tschumi. Am Nachmittag war dann so ein „Spassanlass“, bei dem wir 4-er Gruppen machten. Da mussten z.B. zwei Teams gegeneinander antreten, beide lange Skis bei denen die ganze Gruppe Platz hatte, dann eine normale Stafette oder „Schoggikopf schiessen“ ☺ usw. es war sehr lustig! Danach fuhren wir nach Fiesch, wo unsere Unterkunft war. Es hatte ein Mädchen-, ein Jungen-, und ein Leiterzimmer. Danach gingen wir duschen. Nach dem duschen gingen wir alle zusammen zum Abendessen (Spaghetti). Danach konnten wir noch ein bisschen im Zimmer sein und nachher ging es ab in die DISCO!! Es war sehr cool! Einige von uns blieben bis ganz am Schluss. Später gingen wir zurück in unsere Zimmer und gingen schlafen. Am nächsten Morgen mussten die jüngeren (bis Jahrgang 1999) um 6.30 Uhr aufstehen und die grösseren um 7.00 Uhr. Dann ging es nach Ulri-

swissteich

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)

MINERGIE® MODUL
FFF SZFF
Fenster Fenêtre

wenger fenster

Blumenstein · Wimmis

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

chen an den Start. Paul Mühlematter wachste uns auch heute die schnellen Skis! Vielen Dank! Dass Rennen war sehr eisig und hart. Nachdem wir alle im Ziel waren, gingen wir zum Mittagessen (Kartoffelstock mit Fleisch). Nachdem wir das Mittagessen gegessen hatten, spielten wir noch ein bisschen. Es war sehr warm. Wir warteten dann noch auf die Rangverkündigung. Nach der Rangverkündigung machten wir noch ein Gruppenfoto und fuhren dann wieder nach Hause. Es war ein sehr tolles Wochenende und es hat uns sehr Spass gemacht!
Vielen Dank allen Leitern, dass ihr mitgekommen seid!

Carina Tschumi

Nordisch-Weekend 2010 im Goms

Am Samstagmorgen um 8 Uhr traf sich die NSK-Familie samt Gästen am Bahnhof in Thun. Insgesamt 27 Personen wollten sich die Gelegenheit, ersten Schneekontakt aufzunehmen, nicht entgehen lassen. Während Felix unser Gepäck im Kleinbus nach Oberwald chauffierte, bestiegen wir anderen gut gelaunt den Zug, dankbar für die reservierten Plätze. Nach dem Umsteigen in Brig wuchs die Spannung stetig, bis wir endlich die ersten geschlossenen Schneeflächen sahen. In Niederwald war noch nicht viel von einer Loipe auszumachen. Trotzdem begannen nun die Ersten, sich zum Aussteigen vorzubereiten. In Biel war es dann soweit, das erste Trüppchen stieg aus. Bis Oberwald waren nur noch etwa ein halbes Dutzend NSK-ler im Zug und wanderte vom Bahnhof durch das wie ausgestorben wirkende Dorf zum Hotel. Was für ein

Unterschied zur Hochsaison, wenn es nur so wimmelt vor Touristen!

Im Hotel konnten wir noch die individuell angereisten Teilnehmer begrüssen und dann unser gemütliches Zimmer beziehen. Unser Gepäck war ebenfalls schon vor Ort und sogar ausgeladen. Je nach Prioritäten machten auch wir übrigen uns nun auf ins Apéro, auf die Skis oder ins Sportgeschäft, um uns mit Skis und Zubehör einzudecken. Zum Mittagessen trafen sich dann alle im Hotel und machten sich mit Heisshunger über die Teller her. Spätestens um 14 Uhr waren dann auch die Letzten auf den Skis anzutreffen. Einzeln oder in kleinen Grüppchen zogen wir Richtung Niederwald. Die Loipe war zwischen Oberwald und Ulrichen nicht überall optimal, stellenweise überwog fast der Kies, aber unterhalb von Ulrichen waren die Verhältnisse top. Jedenfalls kamen alle auf ihre Rechnung und nach der abendlichen Dusche herrschte beim Nachtessen eine zufriedene, entspannte Atmosphäre. Von „Ausgang“ war nicht die Rede, war unser Hotel doch das einzige, welches bereits geöffnet hatte. Zudem überwog bald mal die Müdigkeit und die Runde löste sich zwecks individueller Abendgestaltung langsam auf.

Der Sonntag präsentierte sich zwar mit etwas mehr Wolken, aber immer noch trocken und fast so kalt wie am Vortag. Nach dem üppigen Frühstücksbuffet schnallten wieder all ihre Skis an und profitierten von den fast menschenleeren Loipen. Bis zum Mittag hatten dann die Meisten genug fürs erste Mal, so dass nach dem Essen nur noch die ganz Angefressenen nochmals auf eine Runde gingen. Individuell traten wir die Rückreise an, zufrieden mit dem super Weekend und voll motiviert für die kommende Saison. Herzlichen Dank, Felix und Esther, für die tolle Organisation!

Beatrice Winter

Das Junior Cross-Country boomt!

Im vergangenen Winter durften wir 55 verschiedene Kinder im JCC-Training begrüssen, davon nahmen 45 Kinder regelmässig teil! Ein super Erfolg, den wir dank motivierten Kindern, Leitern und Eltern erreichen durften. Dabei darf nicht vergessen werden, dass wir in den vergangenen 6 Jahren keine Werbung für das JCC gemacht haben. Das heisst, die bisherigen Teilnehmer haben jeweils mit ausgezeichneter Mund-zu-Mund - Werbung auf das JCC aufmerksam gemacht. Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Beteiligten herzlich für das Engagement beim Langlauf-Nachwuchs bedanken!

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 WERDEN, DAS GEBAUT WURDE, UM UNTERWEGS ZU SEIN. DESHALB FAHREN SIE EINEN.

5 JAHRE GARANTIE
150 000 KM SERVICE

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

www.volvocars.ch

Volvo. for life

VOLVO

*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. CO_2-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).

BOHNY AUTOMOBILE
Volvo Thun

STEFFISBURG 2 **BOHNY AUTOMOBILE AG THUN** BERNSTRASSE 160, 033 225 04 64

Mit dieser Anzahl Teilnehmer gelangen wir nun aber von Seiten der Leiter an unsere Grenzen. Wir sind äusserst dankbar, dass sich mit Michael Däppen und Patrick Wetter zwei Leiter zu einer Teilnahme am J+S-Leiterkurs im November begeistern liessen! Wir sind auf alle Leiter angewiesen, möchten wir doch in einem resp. spätestens in zwei Jahren das Junior Cross-Country bis in die Junioren-Kategorien ausdehnen! Denn genau in diesem Alter gehen leider die meisten Jugendlichen dem Sport verloren, da ihnen meist in einem Klub nichts mehr angeboten wird. Da wollen wir gewappnet sein und nicht erst reagieren, wenn es zu spät ist!

Aus der Breite des Junior Cross-Country entsteht nun auch langsam aber sicher eine Spitze, die sich wettkampfmässig messen will. Diese Jugendlichen wollen wir noch spezieller fördern, so dass wir für zukünftige Team- und Staffel-Wettkämpfe auch schlagkräftige Teams zusammenstellen können. Und auch dazu benötigen wir Erwachsene, die sich als LeiterInnen für das Projekt JCC motivieren lassen!

Wer sich für die Zukunft als LeiterIn angesprochen fühlt (mit oder ohne J+S-Leiter - Ausbildung!), darf sich völlig unverbindlich bei uns melden! Es können auch nur einzelne Leitereinsätze übernommen werden, denn wir sind auf Alle angewiesen! Bitte nicht zögern: Esther und Felix Tschumi, 033/675 20 69 oder 079/241 97 43 oder familie.tschumi@bluewin.ch

NSK Thun gewinnt Vereinswertung CCE

Der NSK Thun gewinnt doch etwas überraschend die Vereinswertung der Cross-Country Events 2011! Nach dem Team-Sprint und den zwei Massenstartrennen betrug der Vorsprung auf den zweitplatzierten SC Zweisimmen 210 Punkte! Die Tatsache, wie die Punkte verteilt sind, lässt für die Zukunft nur Gutes erahnen! Von den erreichten 1755 Punkten gehen nicht weniger als 809 Punkte auf Kosten des Nachwuchses! Und von diesen TeilnehmerInnen wechselt im kommenden Jahr niemand in die Damen resp. Herren-Kategorie. Ein herzliches Bravo an alle TeilnehmerInnen - gemeinsam sind wir stark!

Seit ich vor 7 Jahren die CCE ins Leben rief, startete ich dieses Jahr erstmals als Teilnehmer. Es war eine interessante Erfahrung und die Teilnehmerzahlen beweisen es: Der Langlaufsport boomt! Attraktive Wettkämpfe auf der Nachtloipe in Kandersteg, ein speditiver Ablauf der Organisation und interessante Fights auf der Strecke sind die Eckpfeiler der diesjährigen Veranstaltung! Ein Lob an die zahlreichen und fairen Wettkämpfer und an die Organisation!

Spass macht es natürlich dann umso mehr, wenn die NSK-ler um die Spitzenplätze kämpfen. Anja Rubin belegte im Schlussklassement nach einem Sieg am letzten Event den hervorragenden zweiten Platz. Ebenfalls zweiter in der Gesamtwertung, aber ohne Tagessieg, wurde Hansjürg Gerber bei den

Herren ab 40 Jahren. Hansjürg liess sich nur vom dreimaligen Tagessieger Toni Dinkel schlagen! Aber auch die Top 10 - Klassierungen von Severin Müller (U12 Knaben - 7.), Nicole Suter (U16 Mädchen - 7.), Joel Suter (U16 Knaben - 5.), Nicolas Müller (U16 Knaben - 8.), Daniel Wittwer (Herren Masters - 4.), Uli Haupt (Herren Masters - 8.), Michael Däppen (Herren Masters - 10.) und Bernhard Senn (Herren - 7.) sind sehr erfreulich! Im NSK ist wieder Bewegung, und der Schwung den uns Dario Cologna verleiht nehmen wir natürlich gerne in die nächsten Wettkämpfe mit!

Also, motiviert und begeistert, auf zu neuen Taten! Viel Glück und Erfolg zum Erreichen der gesteckten Ziele!

Logbuch zu meinem ersten Engadiner

Sa. 05:15
Tagwache im Flüeli ds Stäffisburg: Dr Wecker tschäderet, aber d'Kerstin ghört mä scho vorhär im Bad u dr Vater isch natürläch ou scho ungerwägs, Stäge uf Stäge ab. Ig bi anschinend wieder dr Letscht wo zu dä Fädere uschunnt! Packt isch bis uf ds Zahnbürstli scho aues, das bruchi no nachem Zmorge.

Sa. 06:13
Ds Zahnbürschtli isch ou no ipackt worde, mir fahre mitem Bus ab Richtig Thun. Ä Reis i die zwöitschönschti Region vor Schwiz (nachem Bärner Oberland) steit üs bevor. Mit Umstige in Züri und Landquart geits ufem diräktischte Wäg bis Samedan im Engadin. Dank dr früeche Abfahrtszyt chöme mir am gröschte Gstungg zuvor.

Sa. 11:30
Check-In ir Academia Engadina. Dr Chuchichef nimmt üs persönläch i Empfang u wist üs i d'Infrastruktur vom Massenlager i. Mensa, Ski- u Ufenhaltsrum, Duschene u WC's u am Schluss d'Turnhalle mit 60 Matraze u glichviu Stüel, jede Platz mit Name beschriftet u aui, fasch wie im Militär, schnur-grad usgrichtet, ä suberi Sach!

Sa. 12:10
Mitem Bus simer ungerwägs nach St. Moritz zur Startnummer-Usgab. Mir fahre vrbi ar Bobbahn mit dr Horse-Shoe-Kurve. Dr Betrib isch igstellt u d'Sunne u die warme Tämperature nage ar Bahn. Im St. Moritz Bad git's zersch no ä Abstächer zum Beck – die obligati Bündner Nussturte muess mit hei bracht wärde. När geit's ids Expo-Gländ mit hüfe Langlouf-Artikel-Ständ u fasch äbe so viune NSK-ler:
Gäge die 12'000 Teilnähmer si am Engadiner drbi u glich schint d'Wäut oder mindischtens ds Engadin chliner z'si aus mä würd erwarte. So träffe mir a dene zwöi Täg i dere Reihefolg zersch Fäbu, när Thömu, Bide, Ueli, Markus u Max, Paul u Ueli, später Esther u Felix mit Hansjürg, denn nomau Ueli u Paul u zum Schluss Walter, und das aues vorem Rennen!
Nachdäm mir d'Startnummer gfasst u ä Rundi übere Platz dräit hei, löh mir na-

chere Chäs-Sterckig ds Gscheh hinger üs.

Sa. 14:59
Dr erscht Kontakt vo dä Schi mitem Engadiner Schnee steit unmittubar bevor. Mir rücke us Richtig Stazerwaud u – abfahrt, dere Schlüsselstell vom Engadiner. Ungerwägs geit's nid ohni dass mä d'Schi paar Mau muess abzieh. Dr Früelig, respektive mager Winter, hei ou im Engadin (scho) ihri Spure hingerla. Via dr Troum-Löipe Richtig Celerina zieht's ou mi nach öpis über 2 Stund retour, dr Mage fangt a knurre.

Sa. 18:16
Aträte zum Ässe fasse. Dr Choch richtet mit dr grosse Chelle a u spändiert Usduur-Portione Spaghetti. Nachem Znacht geits ufne Vrdouigsspaziergang mit abschliessendem Dessert im Tea-Room wo a däm Samschtig usnahmswis bis am Abe spät offe het – natürläch nume wägem Engadiner. Dört wärde no eis die letschte Details besproche: Ufstah- u Abfahrtszyt, Material-Checklischte, usw.

Sa. 22:00
Liechterlösche ir Turnhalle. Nachem Zähnputze mitem Bürschtli, wo tatsächlech nid isch vrgässe gange(!), hei mir üs no vrschidniger Lektüre gwidmet, wo pünktläch ds Licht ir Turnhalle glöscht wird u dadrmit ou äs unmissvrständlächs Zeiche vrmittlet wird, dass jtz Ruhe sött si. Mir vrchrüche üs auso i dä Schlafseck.

So. 04:30
Äs chunnt Bewegig i schläferig Hufe, aber mir isch das no so läng wie breit. Ig chehre mi no eis u schlafe wyter.

So. 05:45
Jtz mäudet säch ou mi Wecker, aus eine vo dä letschte. Zämä sterke mir üs bim Zmorge, packe d'Usrüstig u los geits richtig Bahnhof.

So. 06:55
Anschinend simer doch nid die letschte wo säch Richtig Startgländ begäh. Ufem Perron steit mä dicht an dicht wo ds rote Zügli ifahrt u sofort biudä säch die gliche Trübel vor dä Wagetüre, wo aui Zugspändler usem Alltag beschtens kenne – hüt eifach aui zämä no mit Schi u Stöck bewaffnet. Wobi das isch übertriebe, wüu äs isch ä durchus fründlächi u ufgstellti Stimmig, viu besser aus amnene Mäntig Morge! Mini Schwoscht het's wieder mau clever gmacht u säch im Vorrum sogar no ä Sitzplatz gsichert.
Nume öpis speter si mir, nacheme Haut in Celerina, wo nomau ä Hundertschaft Langlöifer i glich Zug drückt hei, ds St. Moritz, wo ig eigentläch spetischtens ds erschte grössere Chaos erwartet hät – aber nüt da: D'Abfertigung vo dä us dä Züg strömende Masse i die parat stehende Büs, wo sogar usem Züribiet si ufbote worde, klappet ribigslos u extrem speditiv. Zwar het's mir ou dasmau nid fürne Sitzplatz glängt, im Gägesatz zur Schwoscht, wo einisch meh scho wieder am throne isch! Weiss nid, wie si das geng macht ☺

So. 07:45
Mir si uf Platz acho: Dr zügig Wind vrratet wo mä isch – Maloja! Aui sueche hinger dä vom Wind abgwandte Site vo Gebäude u Laschtwäge ä stiue Egge. Dr Dürzug tüscht eim, wüu eigentläch sis für im Engadin sehr sehr warmi Bedingige, das wird mä speter uf dr Strecki z'merke übercho. U denn chunnt einisch dr Zytpunkt, woni ar Schwoscht u am

Vater, wo si ufem Halbmarathon begleitet, äs guets Renne wünsche u säuber itouche i d'Masse, wo mi wird tribe bis ig wieder im Zug ds S-Chanf wirde Platz näh.

So. 09:10
Ou ig stah jtz im Startblock u mä gloubts gar nid – de chlopfet mir zersch ä ehemalige Studänt woni vor Fachhochschuel kenne uf d'Schultere u chum bini wieder „ällei" i mitte vo tusige angerne, steit ä Ostschwizer Löifer-Kolleg näbe mir – är heig vor 2 Wuche no ä Startplatz gwunne. So hätti no fasch dr Startschuss vrpasst, bi aber zum Glück scho vorhär i miner Bindige inegstande.

So. 09:20
U de geit's los, uf dä erschte guet 15km mehrheitläch flach über d'Oberengadiner Seen. Dür die fasch unändlächi Breiti for Loipe vrlouft dr Start vom Renne sehr flüssig u ruhig. Scho gli stigt d'Körpertemperatur u mä fangt a merke, dasses äbe überhoupt nid chaut isch, aber zum Abzieh isches natürläch z'spät. Git auso ä warmi Aglägeheit . . . das überchunnt mä ou vom Schnee z'gspüre. Dä isch im Vrglich zum Vortag sehr fuul u ou töif worde, nachdäm scho einige tuusig Löifer vorhär drüber i si. So gondelet mä Richtig St. Moritz – bis a Fuess vom Schanze-Astieg. Hie wird dr Rhythmus broche, nach 2 Minute het säch dr Körper aber druf igstellt, uf ds Warte . . . . .5 Minute . . . . . 10 Minute . . . . . .15 Minute . . . . 18 Minute, de stah ou ig ir Reihe u tue im Gänsemarsch obsi tännle ☺ Äs isch ja no ganz amüsant, während em Warte chli links, chli rächts u chli vorus z'luege, wie ä Horde Mönsche, teilwis vrzwiflet, mängisch hässig, gstabig oder vrchrampft gäge die paar Höhemeter akämpfe. U ab u zue wird das süsch relativ ruhige Tribe vomene Puuuh-Konzärt begleitet, wenn wieder eine d'Schi abzieht u näbe dr Loipe ufe hetzt – köschtläch ☺

So. ca. 10:50
Ig bi mittlerwile im Stazerwald, churz vor dr berüehmt berüchtigte Abfahrt Richtig Pontresina. Ds uf u ab het zur Folg, dass die sogenannti Handorgele ständig am spiele isch: vor jeder chline Stigig stout säch ds Volk u mä tuet wieder suber Ireihele, wüu nume denn geit's am schneuschte. Paar Stratege hei das leider immer no nid gmerkt u kämpfe säch vrbisse zwüsche zwöi Reihe z'dür uf, für möglächerwis 2-3 Plätz z'gwinne, blockiere dadrbi aber äs ganzes Heer vo angeren Löifer. Nume guet cha ig das aues glasse näh u nimes höchschtens miteme Schulterzucke zur Kenntnis. D'Abfahrt säuber isch dür die langsame Vrhältnis total entscherft worde, so chames scho früe la zieh u het bir Querig vom Bahntrasse einisch Vorfahrt gägenüber em Zug. Parallel zum Ziuilouf vom Halbmarathon isch für die wo die ganze 42km absolviere ds Pontresina dr Vrpflegigsstand ufbout. Äs isch nüme ganz so eifach, d'Schi a aune Bächerli, wo vo durschtige Rennlöifer züge, vrbi z'pilotiere u promt vrwütschi eis mitem Schispitz. Im Gägewind äs Bächerli vom Schispitz furt ds bringe isch im Fau gar nid ganz so eifach . . . das chani öich säge ☺

So. ca. 11:10
Ig bi uf dr länge länge Grade parallel zum Flugplatz Samedan ungerwägs. Hie het's kei Nöischnee gäh, so dass d'Spur doch öpis schneuer isch gägenüber vorhär. U wüu ds Fäud säch hie doch afe ziemläch glichtet het, chame sit lengerem wieder mau sis eigete Tämpo

loufe. De chunnt vo hinger uf ds mau d'Seraina Mischol mit Helmkamera a z'brause. Sicher het si ä schnäue Schi, aber steit haut ou unheimläch locker druf, im Gägesatz zu mir. Jedefaus cha si entspannt mitere Bekannte chli plöiderlä während ig mi knapp dran mag vrbi schiebe – immerhin dänki für mi. Chli speter macht's aber husch, u de isch si scho wieder a mir vrbi . . .

So. ca. 11:55
Äs geit gäge d'Golan-Höhene, das coupiert Gländ vorem Ziu. Zuegäh, ig hät nid dänkt, dass eim dr Engadiner bi mim Tämpo so müed macht, aber übermässig viu Chraft isch jtz ou bi mir nüme ume. Aber weme probiert, dr Schwung so guet u wyt wie mögläch i d'Stigige mit z'näh, de chunnt mä doch no einigermasse aständig dür das Uf u Ab.

So. 12:20
Ziuilouf, nach öpis über 3 Stund. Hie isch dr Schnee mittlerwyle Chnöcheltöif u mä isch meh am Stampfe aus am Skate u irgendwo ungerem Wiss wär ou d'Ziulinie gsi – nume guet ischs bi mir nid ufe Ziufilm druf ab cho!
Am gröschte isch dr Adrang bi dä Rivella-Ständ. Bi dene warme Tämperature u lange Loufzyte isch viu Flüssigkeit vrlore gange, aschinänd nid nume bi mir. Ou feschti Nahrig findet rissende Absatz.
Wo dr erscht Gluscht isch gstiut gsi, isch mis nächschte Ziu möglächsch glii ä Zug Richtig Samedan z'vrwütschte. Schliessläch wetti wüsse, wie's dä andere zwöi uf ihrem Wäg näch Pontresina ergange isch. U einisch meh überzügt d'Organisation zu 100 Prozänt. Innert Chürzi hani mi Effektesack u äs Ticket füre Zug wo 15 Minute später sött abfahre. Die Rhätischi Bahn het aues Rollmaterial zämä zoge, für d'Loifer speditiv usem Ziugländ chönne ab z'transportiere. Im 5-10 Minute-Takt fahre Züg ds Engadin uf oder ab. Churzi Zyt speter hocke ou ig im Zug – dasmau hets ou mir fürne Sitzplatz glängt, no besser, ig cha sogar miner länge Bei strecke, Luxus! ☺

So. 13:45
Ufem Wäg z'Fuess richitg Academia Engadina chömme mir drü strahlendi Gsichter entgäge. Kerstin, Hansjürg u d'Annemarie, wo ou no agreist isch u dr Ziuilouf wo dä angere Zwöi in Pontresina mitvrfougt het, si scho putzt u gstrählt. U mit Fröid ghöre ig, dass aues beschtens gange sig bir Premiere, ja d'Kerstin bim Start u ir Stazerwaud-Abfahrt so uf ds Gas drückt heig, dass Papa chumm sigi nache cho! Kerstin, Gratulation zu dere Leischtig – Respäkt!

So. irgend einisch am Namittag
Nachem Duschne u Zämärume ir Turnhalle, bini wieder im Ziurum ds S-Chanf, wo die angere drü ungerdesse säch unger die fiirende Lüt begäh hei. Wo ig drzuestosse, isch aber vom ganz grosse Trubel nüme viu z'gseh, u zuegähnermasse ig ou langsam ä Bitz müed. So isches mir ou rächt, näme mir dr nächscht Zug richtig Lanquart, wüu d'Reis bis Stäffisburg ou no grad paar Stund wird i Aspruch näh.

So. irgend einisch am Abe
Nach intensive 41 Stund hei mir's u si mir gschafft. Dr Engadiner 2011, mini Premiere, isch vrbi.

Lukas Bähler

Für Pulverschnee.

Für Tiefschnee.

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

coop
Für mich und dich.

Konzept

Ziel
Die Sportart Skilanglauf soll allen interessierten Jugendlichen ab Kindesalter vermittelt werden. Dabei steht die Freude an der Bewegung, die in spielerischer Form erzielt wird, im Vordergrund. Freude an der Natur, Kameradschaft und die Motivation zum Lernen einer vielseitigen Sportart, sind weitere Eigenschaften des Junior Cross-Country. Kinder mit dem Ziel Wettkämpfe zu bestreiten, werden im Rahmen der Möglichkeiten gefördert.

Trainingsangebot
Jeden Samstagnachmittag von Dezember bis Anfangs März werden in Kandersteg Langlauftrainings angeboten. Im Sommer findet jeden Montag zwischen Frühlings- und Herbstferien ein Training (Rollski, Inline oder Laufen) in der Region Thun statt. Die Versicherung ist stets Sache der Teilnehmenden.

Informationen
TeilnehmerInnen und LeiterInnen werden mittels Newsletter in Mail-Form oder im Internet unter www.nskthun.ch über das Junior Cross-Country informiert.

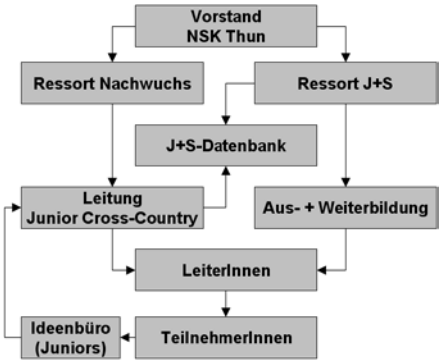
Vision
Die Existenz des Junior Cross-Country soll mittelfristig gesichert sein. Das Verhältnis TeilnehmerInnen – LeiterInnen muss berücksichtigt werden, damit die Gruppengrössen nicht zu gross werden, und dass immer genügend Leiter zur Verfügung stehen.
Der Aus- und Weiterbildung der Leiter ist in Zukunft grosse Bedeutung zuzumessen.
Das Ideenbüro ermöglicht den Teilnehmenden, ihre Ideen zum Junior Cross-Country zu melden. Die Mitglieder des Ideenbüro (ebenfalls TeilnehmerInnen) machen sich Gedanken zur Umsetzung und leiten die Anliegen an die Leitung weiter.

Finanzen
Ein Mitgliederbeitrag ermöglicht die Teilnahme an sämtlichen Trainings und Wettkämpfen. Die Kursangebote werden bei J+S angemeldet. Die Leiter werden in bescheidenem Rahmen für ihren Einsatz entschädigt (Dokument über Leiterentschädigung). Die Kosten für J+S - Kurse werden den aktiven Leitern rückvergütet.

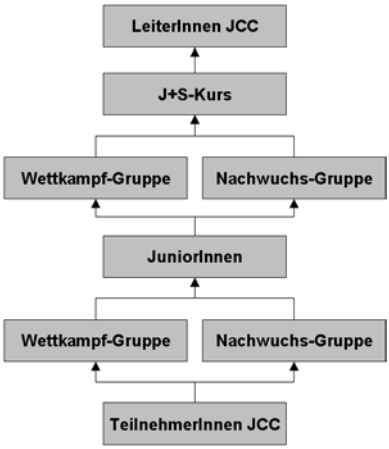
Verantwortung

Gesamtverantwortung:	Nordischer Skiklub Thun
Leitung:	Esther und Felix Tschumi
Stv. Leitung:	Werner Bieri
Leiter Aus- und Weiterbildung:	Regula Däppen
Leitung Ideenbüro:	Selina Mühlemann

Organigramm



Entwicklungsmöglichkeiten



Das Ideenbüro

Im Laufe der letzten Saison ist die Idee von einem „Ideenbüro“ für das Junior Cross-Country entstanden. Nun um die erste Frage zu klären: was ist überhaupt ein Ideenbüro?

Unser Ideenbüro besteht momentan aus vier Mitgliedern. Flavia von Gunten, Carina Tschumi, Sven Kappeler (Teilnehmer und Teilnehmerinnen des JCC) und mir, Selina Mühlemann (ehemalige Teilnehmerin und neu eine Leiterin des JCC). Die Idee besteht daraus, unter den Kindern und Jugendlichen Ideen, Verbesserungsmöglichkeiten und Anregungen zu sammeln. Vorschläge für die Verkleidung beim NordicDay 2012, neue Events wie Sponsorenlauf, Rennen, Spiele und vieles mehr. Wir vom Ideenbüro werden alles sammeln, diskutieren, ausarbeiten, eine Lösung oder Umsetzung suchen und diese dann der Leitung des Junior Cross-Country präsentieren. Alle zwei Jahre wechselt die Besetzung des Ideenbüros. Nach Möglichkeit sollte es aus Mädchen und Jungs gemischt bestehen.

Wir freuen uns auf viele Ideen, Anregungen und Erweiterungen.

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@gerberstrainingsstudio.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

SANITAS TROESCH SUISSE

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

Resultate

Klubmeisterschaft 2011

Rang	Name	Laufzeit
Damen		
1.	Tschumi Esther	27:33
2.	Gerber Vreni	31:36
3.	Tschumi Annelies	31:53
4.	Winter Beatrice	32:06
5.	Brügger Anita	33:51
6.	Mühlemann Selina	36:56
7.	Bähler Kerstin	37:24
8.	Dolder Marianne	41:02
Herren		
1.	Gerber Hans	45:35
2.	Messerli Rolf (Gast)	45:42
3.	Graber Paul	45:55
4.	Haupt Uli	46:01
5.	Wittwer Daniel	46:05
6.	Gerber Ueli	46:06
7.	Jenni Markus	47:14
8.	Däppen Michael	47:18
9.	von Gunten Beat	47:20
10.	Gerber Hansjürg	47:24
11.	Bähler Lukas	48:36
12.	Tschumi Jürg	51:42
13.	Beer Hansueli	52:12
14.	Tschumi Felix	52:32
15.	Bähler Hansjürg	52:47
16.	Beutler Thomas (Gast)	54:09
17.	Brügger Thomas	54:11
18.	Mühlemann Urs (Gast)	56:30
19.	Bär Max	1:01:34
20.	Müller Alfred	1:05:48
21.	Tschumi Walter	1:11:54
Junioren		
1.	Müller Nicolas	13:52
2.	Prentler Sascha	14:49
3.	Müller Severin	15:25
Juniorinnen		
1.	Tschumi Carina	14:24
2.	Zurbrügg Samira	14:56
3.	Rudin Anja	15:01
4.	von Gunten Flavia	15:57
Kinder		
1.	Prentler Jennifer	02:32
2.	Allenbach Nadja	02:43
3.	Allenbach Sven	03:20

Cross-Country Events Gesamtrangliste 2011

Rang	Name	Punkte
U12 Mädchen		
2.	Rubin Anja	162
15.	Mühlematter Bente	34
16.	Suter Corinne	32
U12 Knaben		
7.	Müller Severin	110
U16 Mädchen		
7.	Suter Nicole	100
16.	von Gunten Flavia	67
17.	Tschumi Carina	56
23.	Zurbrügg Samira	22
U16 Knaben		
5.	Suter Joel	107
8.	Müller Nicolas	93
19.	Mühlemann Cédric	26

Rang	Name	Punkte
Herren Masters		
2.	Gerber Hansjürg	145
4.	Wittwer Daniel	112
8.	Haupt Uli	95
10.	Däppen Michael	88
11.	Graber Paul	78
12.	Wetter Patrick	76
16.	Howald Beat	61
18.	Schlatter Ueli	60
19.	Gerber Hans	55
Herren		
7.	Senn Bernhard	92
15.	Tschumi Felix	59
16.	Lehnherr Christian	59
36.	Brügger Thomas	20
Vereinswertung		
1.	NSK Thun	1755

P.P.
3613 Steffisburg

Adressberichtigungen nach
A1, Nr. 552 melden.

what's on...

Weitere aktuelle Infos findest du im Internet auf www.nskthun.ch

Agenda

Mo. 02. Mai 2011	Testlauf, Finnenbahn Gesigen (zählt zum Sommercup)
Fr. 13. Mai 2011	HV 2011: Restaurant Bären Thierachern
Mo. 27. Juni 2011	Sommercup: Duathlon, Badi Steffisburg
Mo. 22. August 2011	Sommercup: Bike-Rennen, Parkplatz Guntelsey
Di. 23. August 2011	Ausdauerleistungstest: Anmeldung bei Bernhard Senn
Mi. 31. August 2011	Sommercup: Inline-Rennen, SIM-Piste-Allmend
Mo. 12. September 2011	Sommercup: Minigolf + Rangverkündigung, Heimberg

Informat Juni erscheint am 27. Juni 2011
Redaktionsschluss: Montag, 06. Juni 2011