



Ausgabe Juni
Nr. 1 Saison 11/12

www.nskthun.ch



Update



Vorstandsmutationen

Anlässlich der 38. Hauptversammlung vom 13. Mai 2011 in Thierachern ergeben sich folgende Mutationen im Vorstand:

- **Patrick Wetter** hat sich bereit erklärt, ein weiteres und nun definitiv letztes Jahr, als Präsident zu amten. Auf das Vereinsjahr 2012/13 wird **Bernhard Senn** das Präsidentenamt übernehmen.
- Kassierin **Kerstin Struve** tritt aus dem Vorstand zurück. Wir bedanken uns bei ihr herzlich für die geleistete Arbeit.
- Neu als Kassier ist **Hansjürg Gerber** in den Vorstand gewählt worden. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihm.



Saison 2011/2012: Neues Klub-Dress

Anlässlich seiner letzten Sitzung hat der Vorstand beschlossen, auf die kommende Wintersaison 2011/2012, einen neuen Klub-Langlauf-Dress zu beschaffen! Der Dress wird von der Firma SWIX, mit einer Lieferfrist von ca. 4 Wochen ausgeliefert. Infos folgen Anfangs Herbst im Informat und auf der Webseite.

Print-Info

Herausgeber: Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe: Juni, Nr. 1 Saison 11/12
Erscheinungsweise: viermal jährlich (Ende Juni, Mitte September, Anfangs Dezember, Mitte April)
Auflage: 210 Exemplare
Druck: Frei Print AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

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

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

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

Editorial

Halb-Ironman Rapperswil

Als mittlerweile langjähriger Strassen- und Bergläufer mit den Ausgleichssportarten Langlauf und Rennvelofahren bin ich seit ziemlich genau zwei Jahren zwischendurch auch als Triathlet unterwegs. Nebst dem Gigathlon im Team und dem Inferno-Triathlon als Single suchte ich für diese Saison eine dritte und neue Herausforderung, und so kam ich, auch aufgrund des ideal gelegenen Termins anfangs Juni, auf den Halb-Ironman von Rapperswil: Das heisst 1.9km Schwimmen, 90km Radfahren und 21km Laufen.

Schon am Samstag beim Check-In durfte ich feststellen, dass hier nicht Hans und Heiri am Start sind, sondern Athleten, wo sich nicht nur die Damen die Beine enthaaren, die Zeitfahrrad-Rahmen durch Aufkleben von Gels und Riegel als „Energie-Träger“ missbraucht werden und Kompressionswäsche bis unter das Kinn getragen wird! ☺ Das nur ein paar Müsterli, die ich als interessierter, weil selbst involvierter Sportler mitverfolgen konnte. Das Briefing mit den Erklärungen zu Startprozedere, Strecke, Strafen, Verpflegung etc. dauerte geschlagene 50 Minuten, und zum Schluss war ich trotzdem nicht sicher, welche Strafkarten-Farbe welche Bedeutung hatte, denn zur Auswahl standen gelb, rot und schwarz!?

So war ich froh, als am nächsten Morgen endlich der Startschuss ertönte. Nach einem schlechten Schwimmstart fand ich den Rhythmus doch noch, brauchte dann aber in der Wechselzone wie gewohnt ca. 1 Min. länger, um mich aufs Rad zu schwingen. Da liegt also noch massig Potential! Im hügeligen Gelände fühlte ich mich mit dem Renner sehr wohl und war desto mehr auf der Vorfahrt, je steiler die Anstiege waren. Nebenbemerkung: Triathleten können offenbar nicht bergauf fahren, wieso auch immer! Auf den abschliessenden Laufkilometern erwischte ich nach einem harzigen Start zwar eine gute Pace, bis mir bei km 15 der Wind aus den Segeln genommen wurde. So wurden die Treppenstufen in der Altstadt, eigentlich die einzigen Höhenmeter auf der Laufstrecke, zu einer beinahe unüberwindbaren Wand. Nach 4h48min unterschritt ich dann den Zielbogen doch auch und war einiges schneller als erwartet.

Nach Dusche und Verpflegung machte ich mich gut gelaunt auf die Heimreise - mit einigen Triathlon-Erfahrungen mehr, ein paar zum Stirnrnzeln, andere zum Schmunzeln.



Informat September erscheint am 12. September 2011
Redaktionsschluss: Montag, 22. August 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

Report

BOSV- / SSM-Finale Engstligenalp - 10.4.2011

Als wir um 8.20 bei uns von Felix abgeholt wurden, war es angenehm warm. Jedoch als wir nach einer kurvenreichen Fahrt an der Talstation ankamen, mussten wir die Jacke anziehen. es war schön zu sehen, wie viele Leute trotz diesem warmen, fast Sommerwetter noch auf die Skier oder die Langlaufskier gingen. In der vollgestopften Gondelbahn fuhren wir dann neben den grasenden Kühen vorbei in ein überraschend schönes Skigebiet. Die Pisten waren gut, die Loipen waren ein bisschen eisig aber auch schön. Danach fuhren wir neben einem momentan kaputten Schlepplift vorbei in das Start / Zielgelände. Während Felix die Startnummern holte, fuhren wir schon einmal die Loipe ab. Die Runde war 1,5 km lang mit einem anspruchsvollen Aufstieg und einer tollen Abfahrt. Ich startete in der Kategorie U14 Knaben und musste 3 Runden laufen. Carina, Flavia und Severin mussten anstrengende 2 Runden laufen. Um 11:20 startete ich als erster von uns vier. Carina, Flavia und

Severin mussten um 11:30 starten. Sie starteten gleichzeitig jedoch in verschiedenen Kategorien. Nach meinem Start fiel ich wegen eines U16 Mädchens (welche gleichzeitig starteten wie ich) um. Ich kam zwar schnell wieder rauf aber war dann das ganze Rennen verrückt auf sie und wurde dann 4. von 4 Teilnehmern. Von Carina, Flavia und Severin habe ich nicht viel mitgekriegt, da ich noch mitten im Rennen war, als sie starteten. Aber ich sah, das sie eine super Zeit liefen. Als wir dann alle wieder zurück waren, fuhren wir mit dem reparierten Schlepplift hinauf zur Bergstation. Inzwischen ist es zwischen 18 und 19 Grad warm und wir fuhren im T-Shirt Langlauf. Als wir beim Auto waren, zogen wir uns vom Renndress in die kurzen Sommerkleider um. Auf der Heimfahrt machten wir einen Halt beim McDonalds in Spiezwiler, dort assen wir leckere Hamburger mit Pommes-Frites und einem erfrischendem Getränk. Danach gingen wir nach Hause und stellten die Langlaufskier in den Keller.

Nicolas

Reisebereich Lapponia Hiitho

Samstag, 2. April 2011

Hat alles gut geklappt. Sind um ca. 07.15 in Zimmerwald abgefahren Richtung Bahnhof Bern. Zugfahrt nach Zürich Flughafen war nicht so ideal. Der

Zug war ziemlich überfüllt. Mussten uns mit einem Platz auf der Treppe abfinden. Einchecken ging problemlos. Total überzahlt war der Skitransport (40 Euro zusätzlich pro Weg!). Im Flugzeug traf

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



ich zufälligerweise auf meinen neuen Zimmernachbar Christian Litscher. In Helsinki wurde zwischengelandet. Der Weiterflug nach Kittilä verzögerte sich ein wenig. Aufgefallen sind mir die hohen Preise. (Kaffee 3.70 EUR, Gipfeli 3 EUR etc.; zu Geschweigen vom Alkohol. In Kittilä angekommen wurden wir mit einem Car nach Muonio gebracht. Das Wetter war alles andere als frühlingshaft. Temperaturen um die 0 Grad und Schnee in Hülle und Fülle und ein sehr starker Wind. In Muonio bezogen wir unser Zimmer im Lappland Hotel Olos. Das Hotel ist einfach aber zweckmässig und sauber. Das nachherige Essen war eigentlich sehr gut. Im Anschluss an das Essen gingen mein Zimmernachbar und ich noch in die Bar und machten erste Kontakte mit anderen Teilnehmern. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich schon eher zu den



Jüngeren gehöre. Es ist eigentlich eine eingeschworene Gesellschaft. Die meisten haben bereits mehrere bzw. alle World Loppet Läufe absolviert und reisen durch ganz Europa nach der Suche nach neuen noch verrückteren Läufen. Insbesondere Christian. Er hat bereits sämtliche World Loppet Läufe absolviert. Zudem hat er Läufe in Spitzbergen und Island absolviert.

Sonntag 3. April 2011

Ich habe sehr gut geschlafen. Das Frühstück im Hotel Olos war sehr gut. Nach dem Morgenessen bin ich mit Christian auf eine LL-Tour gegangen. Ca. 30 km im wunderschönen Langlaufgebiet von Muonio. Die Loipen sind super präpariert. Die Loipen gehen durch Wälder über Seen und sind sehr hügelig. Meine Vorstellung, dass alles



flach sein wird war völlig falsch. Es war viel zu warm (ca. 8 Grad). Dies hatte zur Folge, dass die Verhältnisse ziemlich stumpf waren. Am Nachmittag war noch Skiwachsen angesagt und relaxen. Das Abendbuffet war wieder sehr gut. Nach dem Abendessen gab es noch ein Bier in der Bar. Um ca. 1000 Uhr ging's zu Bett.

Patrick Wetter



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

Meine Etappen auf dem Weg zu den Masters EM und WM 2011

Etwas verwöhnt durch meine erfolgreiche Wintersaison bei den Swiss Loppet Rennen setzte ich Mitte März meine Ziele für den Sommer 2011 fest, wohl wissend, dass die Zeit sehr knapp werden würde: EM in Damp Mitte Mai (die Daten für die WM waren noch nicht bekannt).

Nach einer (zu) kurzen aktiven Erholungs- und Regenerationsphase startete ich meine **erste Etappe** am 1. April mit einem Ruhetag (kein Scherz!). Es folgten Berg- und Talläufe, Inline- und Biketouren sowie Kraftausdauereinheiten, alles im tiefen Bereich.

Für die Einläutung der **zweiten Etappe** „missbrauchte“ ich einige Thunliners für ein internes Rennen auf der Pz Piste am 23.04., in der Absicht durch diverse Angriffe und Ausbruchsversuche eine effektive Rennsimulation zu erzeugen. Dies gelang aber nur halbwegs, da offenbar meine flotten Teamkameraden sich vorgängig abgesprochen hatten, mich allein im Wind hängen zu lassen....!

Es folgten Fahrtspiele solo und mit dem Team, Schnellkrafttrainings mit meinen berühmten Hoch-/Tief Sprüngen sowie ein scharfes Pace Maker Training mit Chlöisu, das ich einem Einsatz an der Mittelland Rollerserie vorgezogen habe. Dazu kamen Sport-Massagen bei Ueli Gerber, die mir jeweils meine harten und malträtierten Muskeln wieder geschmeidig machten.

Dritte Etappe: Masters EM in Damp an der Ostsee, 15.05.2011

Nachdem Urs bereits alles Wesentliche in seinem Bericht veröffentlicht hat, beschränke ich mich auf allgemeine Erinnerungen.

Es ist interessant, dass man trotz grosser Erfahrung und fortgeschrittenem Alter immer wieder mit neuen Erkenntnissen von solchen Events nach Hause kommt:

- Nach einem leichten „Hänger“ im letzten Jahr bin ich heuer in der Lage, bei den M60 trotz den „neuen Jungen“ jedes Tempo mitzugehen (ausser wenn Presti am Start ist).
- Andererseits sind in dieser Kat. 8 – 10 Skater dabei, die auch jedes Tempo mitgehen können.
- Seit Pavullo kann ich auch bei Regen schnell laufen!
- Die Zielgerade respektive den Zieleinlauf immer nach festen und nicht nach mobilen Merkpunkten rekognoszieren...!
- Bei Angriffen ruhig Blut bewahren und auch mal die Gegner nachführen lassen, schonen für den Endkampf!
- Ich staune immer wieder, wie die Holländer zusammenspannen können, Einer für Alle und Alle für Einen! Man stelle sich diese Taktik bei den Schweizern vor....!
- Die Masters sind Meisterschaften, die fast immer im Sprint entschieden werden, also im Training den Sprint und Schnelligkeit forcieren! Ausdauer habe ich genügend!

Wie oben angetönt, habe ich den Sprint zur Medaille wegen einer Lappalie vergeigt! In bester Position 500m vor dem Ziel habe ich verzweifelt den Zielbogen gesucht. Dieser war während dem Rennen dem Wind zum Opfer gefallen und musste weggeräumt werden! So leicht kann man aus dem Konzept geraten! Immerhin konnte ich mir noch die „Lederne“ umhängen.

Dank dem Entscheid, mit dem Flieger und Mietwagen anzureisen, waren wir dieses Jahr nicht an das öde Reha-, Gesundheits- und Ferienresort gebunden und konnten die durchaus interessante Umgebung erkunden, wie etwa das verschlafene Hafenstädtchen Eckenförde, die riesigen, gelb leuchtenden Rapsfelder bewundern oder in einem grossen, alten und zu einem gemütlichen Restaurant umgebauten Gut mit Pferdestallungen das Nachtessen geniessen.

Vierte Etappe: Mittelrhein-Marathon in Koblenz, 28.05.2011

Motto: Auf dem Weg nach Dijon...!

Nach dem Dämpfer in Damp brauchte ich eine ganze Woche, um die Skates wieder anzuschnallen, mentales Training war gefragt!

Dank Chlöisu und seinem Pace Maker Training am Morgen des 22.05. fand ich den Tritt (allerdings mit etwas schweren Beinen) und die Motivation wieder, um das nächste Ziel mit der WM in Dijon anzugehen.

Der Mittelrhein-Marathon war für die Wiederherstellung meiner Moral gerade richtig!

Schöne und schnelle Strecke dem Rhein entlang, guter Asphalt (ausser dem Pflastersteinabschnitt), zudem konnte ich als einziger M60er mit der Spitze und meinen Teamkollegen mithalten und mit 5 Minuten Vorsprung zum 4.Mal in Folge meine AK gewinnen. Leider gelang es uns nicht, wie in früheren Jahren das Rennen zu gestalten. Ich habe den Eindruck, dass sich wohl auch in Deutschen Landen immer mehr Skater aus dem Speed-Bereich abmelden und bei den Fitnesslern abtauchen um dort an der Spitze mitzumischen.

In der Endphase des Rennens wollte und konnte ich beim Sprint nicht mehr mitmachen, zu oft hat es in meiner Nähe „gräblet“! Bloss keine Bauchlandung riskieren!

Ich stelle fest, dass wir Thunliners dank dem Mittwoch-Techniktraining mit Urs technisch vielen Deutschen Inlinern überlegen sind, jedenfalls in den Fitnesskategorien.

Ich danke Urs M. für die ganze Organisation und die steten Bemühungen, den „Hühnerhaufen“ zusammenzuhalten und Urs L. für die flotte Fahrt!

Fortsetzung folgt mit der fünften Etappe in Dijon.

Paul G. aus G



Alles für das VELO

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

- Mountain Bikes
- Rennvelos
- Flyer Elektrovelos
- City - Bikes
- Kinderverlos
- 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 *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



... Nach dem Training baden im Schwimmteich ...



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

Events

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-Race	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!

Junior Cross-Country

JCC - Member

♥ Deine Unterstützungsmöglichkeit zu Gunsten des Nachwuchses ♥

Ziel

Mit den Einnahmen der JCC-Member sollen nachfolgende Ziele erreicht werden:

- Nachhaltige Sicherung des Junior Cross-Country – Angebots (Kinder von 5 – 20 Jahre).
- Materialbeschaffung für JCC-Trainingsbetrieb
- Mitfinanzierung von Klub-Kleidungsstücken für die JCC-Mitglieder
- Entschädigung Reisespesen für Teilnahme an Rennen

Gold - Member

Jährlicher Beitrag von **Fr. 500.-** zur ausschliesslichen Verwendung für das Projekt JCC.

Das bieten wir:

- Supporterfahrt an die NordicGames (nationaler Anlass für U16-LäuferInnen).

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 59900.-*

www.volvocars.ch

Volvo. for life



*Unverbindlicher Nettopreis für den Volvo XC70 DRiVe Kinetik: CHF 59900.–, 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).


BOHNY AUTOMOBILE
Volvo Thun

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

- 2 Std. Langlaufunterricht an einem zu bestimmenden Tag.
- Namentliche Erwähnung (nur auf Wunsch) im Informat und auf der Homepage (mit Logo, inklusive Link auf eigene Homepage).
- Logo in Fusszeile auf Briefpapier des Junior Cross-Country.
- 20% Rabatt beim Einkaufstag bei Grossen Sport in Kandersteg
- 30% Rabatt auf Wachsbestellung (jeweils im Oktober)
- Sponsor darf Engagement bei JCC in seiner Kommunikation erwähnen.
- Einladung / Teilnahme zum JCC-Leiter-Infoanlass im Herbst und zum Klubrennen (2. Januar).

Silver - Member

Jährlicher Beitrag von **Fr. 200.-** zur ausschliesslichen Verwendung für das Projekt JCC.

Das bieten wir:

- Namentliche Erwähnung (nur auf Wunsch) im Informat und auf der Homepage (mit Logo, inklusive Link auf eigene Homepage).
- 20% Rabatt beim Einkaufstag bei Grossen Sport in Kandersteg
- 30% Rabatt auf Wachsbestellung (jeweils im Oktober)

Konto - Angaben

Bitte um Überweisung des entsprechenden Betrages auf folgendes Konto:

Nordischer Skiklub Thun, 3601 Thun, Postkonto Nr. 30-31955-1
 Vermerk: Gold- resp. Silver-Member

Zuständigkeit

Über die Verwendung der Gelder von den Gold- und Silver – Member entscheidet der Vorstand des Nordischen Skiklubs Thun.

Kontakt

Esther und Felix Tschumi, Schwandstrasse 17, 3634 Thierachern oder E-Mail an nachwuchs@nskthun.ch



Für Pulverschnee.



Für Tiefschnee.



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

coop

Für mich und dich.

Sommertraining Teil 2

Datum	Mo. 15.08	Mo. 22.08	Mo. 29.08	Mi. 31.08.	Mo. 05.09	Mo. 12.09	So. 18.09	Mo. 19.09
Sportart	Rollski	Bike	Canadier	Inline	Rollski	Minigolf		Fuss
18:30 -	Einlaufen: spielerisch	Sommercup: Bike-Rennen (Guntelsey)	Spezialprogramm (folgt)	Sommercup: Inline-Race (Thuner Allemand)	Einlaufen: spielerisch	Sommercup: Minigolf (Heimberg)	Spezialprogramm (folgt)	Testlauf (Gesigen)
18:45	In Gruppen: Technik, Kraft, Ausdauer				In Gruppen: Technik, Kraft, Ausdauer			
19:45	Auslaufen: Dehnen				Auslaufen: Dehnen			
20:00								

Resultate

Testlauf Finnenbahn Gesigen (02. Mai 2011)

Rang	Name	Rundenzeiten					Totalzeit / max. Diff. R.	
------	------	--------------	--	--	--	--	---------------------------	--

Mädchen U16

1.	Tschumi Carina	4'33"	4'50"	4'55"	5'02"	4'40"	24'00"	29"
2.	Suter Nicole	4'57"	5'17"	5'39"	5'55"	5'48"	27'36"	58"
3.	von Gunten Flavia	4'58"	5'23"	5'59"	5'55"	5'49"	28'04"	1'01"
4.	Nyfelser Siri	5'08"	5'39"	5'51"	5'55"	5'32"	28'05"	47"

Knaben U16

1.	Suter Joel	3'54"	4'14"	4'20"	4'29"	4'05"	21'02"	35"
2.	Müller Severin	4'13"	4'34"	4'29"	4'54"	4'34"	22'44"	41"
3.	Seiler Cosimo	4'50"	5'30"	5'30"	5'33"	4'55"	26'18"	43"

Damen

1. Tschumi Esther	4'39"	4'53"	4'55"	5'00"	5'01"			24'28"	22"
2. Brügger Anita	5'19"	5'35"	5'49"	5'51"	5'39"			28'15"	32"

Herren

1. Nyfeler Sämi	3'34"	3'41"	3'40"	3'40"	3'43"	3'44"	3'42"	25'44"	10"
2. Howald Beat	3'36"	4'10"	4'12"	4'16"	4'20"	4'21"	4'13"	29'08"	45"
3. Seiler Markus	5'00"	5'11"	5'09"	5'11"	5'11"	5'07"	4'51"	35'40"	20"
4. Tschumi Walter	5'02"	5'10"	5'08"	5'13"	5'33"	5'42"	5'26"	37'14"	40"

Rekorde

Mädchen U16

schnellste Runde:	4'33"	Tschumi Carina, 02.05.11
max. Rundendifferenz:	25"	Tschumi Carina, 13.09.10
schnellste Totalzeit:	24'00"	Tschumi Carina, 02.05.11

Knaben U16

schnellste Runde:	3'54"	Suter Joel, 02.05.11
max. Rundendifferenz:	35"	Suter Joel, 02.05.11
schnellste Totalzeit:	21'02"	Suter Joel, 02.05.11

Damen

schnellste Runde:	4'39"	Tschumi Esther, 02.05.11
max. Rundendifferenz:	22"	Tschumi Esther, 02.05.11
schnellste Totalzeit:	24'28"	Tschumi Esther, 02.05.11

Herren

schnellste Runde:	3'34"	Nyfeler Sämi, 02.05.11 / Senn Bernhard, 13.09.10
max. Rundendifferenz:	10"	Nyfeler Sämi, 02.05.11
schnellste Totalzeit:	25'44"	Nyfeler Sämi, 02.05.11

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

**SANITAS
TROESCH**
SUISSE

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

what's on...

Agenda

Mo. 27. Juni 2011	Sommercup: Duathlon, Badi Steffisburg
Mo. 15. August 2011	Beginn Junior Cross-Country Sommertraining Teil 2
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
Mo. 19. September 2011	Testlauf, Gesigen

Informat September erscheint am 12. September 2011
Redaktionsschluss: Montag, 22. August 2011