



**Ausgabe September
Nr. 2 Saison 11/12**

www.nskthun.ch



Update



Versehentlich wurde in der letzten Ausgabe des Informat's anstelle des vollständigen Berichts zum „Lapponia Hiitho“ von Patrick Wetter der Entwurf abgedruckt.

Die Redaktion entschuldigt sich hierfür.

Im aktuellen Heft findet sich nun der richtige Beitrag.



Liebe NSK-ler, bitte meldet eure e-Mail-Adresse an beatrice_winter@bluewin.ch. Der Vorstand prüft eine schnelle und kostengünstige Information der Klubmitglieder und ev. später auch einen Versand des Informat auf diesem Weg.

Der Postweg bleibt aber weiterhin offen. Die Adressen werden ausschliesslich intern verwendet und nicht weitergegeben!



Adressänderungen:

- Christian Lehnheer, Mühligasse 1, 3752 Wimmis
- Adrian Mosimann, Sonnenrainstrasse 58, 3510 Konolfingen
- Marion Ryser, Kapellenweg 1, 3612 Steffisburg



Eintritte:

- Martin Huber, Hübelstrasse 25A, 3652 Hilterfingen, Gönner
- Rolf und Iris Liechti-Diethelm, Alpinamatte, 3762 Erlenbach i. S., Gönner
- Boris Egli, Staatsstr. 163, 3626 Hünibach, Aktiv Senior

Editorial



Seit 2003 bin ich Wochenendpendler zwischen Muttenz (BL) und Steffisburg (BE). Die Zugfahrt zwischen den zwei Destinationen, am Freitagabend Richtung Berner Oberland, am Sonntagabend retour ans Rheinknie, ist dabei schon lange zur Routine geworden. Und doch kann ich mich freitags bei gutem Wetter zwischen Münsingen und Wichtrach jedesmal ab dem grandiosen Panorama erfreuen, dass sich nadisna vor mir auftut. Beginnend beim Gantrisch, geht's über Stockhorn, Niesen, das Dreigestirn Jungfrau, Mönch und Eiger bis zum Niederhorn, dazwischen eingebettet der See. Spätestens dann keimen wieder Ideen, was am Wochenende denn unternommen und welche Berge, Täler, Pässe und Seen bezwungen und durchquert werden könnten.

Am Sonntagabend, wenn ich dann wieder auf dem Thuner Perron stehe und auf den Zug warte, kann ich zu einem Blick auf die ins Abendlicht gebettete Landschaft nochmals das erlebte Revue passieren lassen und einen neuen Gedanken bereits vorausschicken, auf das nächste Wochenende.

Ich denke, mit dem Berner Oberland haben wir einen der schönsten Flecken für unsere Aktivitäten gepachtet – geniessen wir's!



Lukas Bähler

Print-Info

Herausgeber: Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe: September, Nr. 2 Saison 11/12
Erscheinungsweise: viermal jährlich (Ende Juni, Mitte September, Anfangs Dezember, Mitte April)
Auflage: 260 Exemplare
Druck: Frei Print AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

Präsident:
Patrick Wetter
Weiherweg 5
3086 Zimmerwald
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

Informat September erscheint am 05. Dezember 2011
Redaktionsschluss: Montag, 14. November 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

Sommercup Duathlon

Letzten Montag sollte eigentlich vom Sommercup der Duathlon in und um die Badi Steffisburg stattfinden. Die Schwimmbahn war reserviert, der Bademeister vor Ort und die Fährndli auf der Laufstrecke zur Orientierung gesetzt. Wie schon so oft, fehlte es trotz schönem aber ev. zu heissem Wetter an Teilnehmern. Deshalb beschlossen die sieben Anwesenden, nur ein Schwimmen durchzuführen.

Felix und Boris, die das Laufen vermisst haben, machten sich auf, die vergebens platzierten Fährndli wieder einzusammeln. Aufgrund der schlechten Teilnehmerzahlen wird es den Duathlon in der jetzigen Form leider nicht mehr geben. Schade, denn alle Teilnehmenden hatten Spass!

Regula Däppen, 28.6.2011

Lapponia Hiitho – das etwas andere Langlaufrennen

Lapponia Hiitho ist ein Langlaufrennen über drei Etappen. Es findet im Frühjahr anfangs April statt. Also zu einer Zeit, wo die meisten die Langlaufskis bereits eingesommert haben. Der Anlass findet im nördlichen Teil von Finnland, in Lappland statt. Austragungsort ist das Dorf Muonio, ca. 80 km nördlich des Flughafens von Kittilä. Als ich mich für diesen Anlass angemeldet habe, war ich selber ein wenig von meinem Mut überrascht. In den drei Etappen müssen nämlich 60 km am Montag, 50 km am Mittwoch und zum Schluss 80 km am Freitag zurückgelegt werden. In der Vorbereitungsphase habe ich schon den Schwerpunkt auf lange Ausdauerläufe gelegt. Trotzdem bin ich nie über solch lange Distanzen gelaufen.

Am Samstag 2. April war der Abreisetag. Der Flug über Zürich-Helsinki-Kittilä und



der Transfer ins Hotel Olos. Dieses Hotel wird während dieser Woche fast ausschliesslich von Teilnehmern des Langlaufrennens belegt. Mit der Unterkunft war ich sehr zufrieden zudem war das Essen sehr gut und reichhaltig. Aus der Schweiz waren 5 Teilnehmer anwesend, u.a. Daniel Sandoz, ehemaliger Sieger des Engadin Ski-

frei print

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

marathons. Am Sonntag machte ich ein lockeres Training. Die Loipen rund um Muonio sind traumhaft schön. Sie sind sehr abwechslungsreich angelegt.



Man fährt durch Wälder und über gefrorene Seen. Es hat schöne Aufstiege, viele Richtungswechsel, rasante Abfahrten alles was ein Langläuferherz begehrt. Das Gebiet ist am ehesten mit den Loipen im Jura vergleichbar. Am Montag stand der 60 km Lauf auf dem Programm. Es waren rund 500 Teilnehmer gemeldet. Ich wollte im ersten Rennen nicht mein ganzes Pulver verschiessen, deshalb startete ich im hinteren Mittelfeld. Ich fühlte mich sehr gut auf den ersten Kilometern und habe praktisch nur überholt. Somit habe ich mich bis auf ca. Position 80 vorgekämpft. Etwa 20 km vor Schluss verliessen mich langsam die Kräfte. Ich verpflegte mich deshalb ordentlich beim Verpflegungsstand. Trotzdem wurde ich ab diesem Zeitpunkt ständig überholt. Ich bekam Krämpfe im Bauch und in den Oberschenkeln und musste mich richtig ins Ziel quälen. Bis am Mittwoch erholte ich mich jedoch sehr gut. Damit ich nicht nochmals in so ein Loch fallen würde, stellte ich meine Ernährung während des Wettkampfs um. Auf Empfehlung von anderen Teilnehmern habe ich rund alle 10 km einen Gel gegessen. Es hat gewirkt. Ich

hatte während des ganzen Wettkampfs keine Krise und konnte gegen Ende des Rennens sogar noch einige Mitstreiter überholen. Es war eine sehr schöne Etappe mit einem grossen Aufstieg am Anfang, rasanten Abfahrten und super schnellen Bedingungen. Am Freitag stand die Königsetappe der 80 km auf dem Programm. Ich war am Vorabend schon ein wenig nervös und verunsichert, ob ich diesen Schlussevent gut über die Runde bringe. Ich hielt mich am Start bewusst zurück und bin die ersten 20 km gemächlich angegangen. Während des Rennens bin ich nicht über meine Verhältnisse gegangen. Habe mich von schnelleren Läufern nicht leiten lassen und bin praktisch die halbe Distanz in einer Dreiergruppe gelaufen.



Wir waren alle etwa gleich stark und haben uns sehr gut ergänzt. Am Schluss war ich überglücklich. Ich war ohne Krise durchgekommen und konnte in einem anständigen Tempo durchlaufen. Es war schliesslich das beste Rennen. Ich benötigte für alle drei Rennen knapp 10 Stunden und war sehr zufrieden.

Beim Lapponia Hiitho steht nicht Verbissenheit und Ehrgeiz im Vordergrund. Es herrschte während der ganzen Zeit eine sehr lockere und entspannte Atmosphäre. Die Organisatoren haben das Rennen sehr gut durchgeführt und keine Aufwand



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

gescheut. Unter den Teilnehmern hat es vor allem Einheimische sowie rund 10% Ausländer, vor allem aus Deutschland. Am letzten Abend fand eine Tombola statt, wo Preise im Wert von mehreren Tausend Euro an die Teilnehmer verlost wurden (Fahrräder, neue Langlaufskis etc.). Da praktisch alle Teilnehmer am gleichen Ort untergebracht sind, findet man leicht Kontakt mit Gleichgesinnten.

Ich kann diesen Anlass nur weiterempfehlen.

Auf dem Rückflug legte ich noch ein verlängertes Wochenende in Helsinki ein. Dazu gehörte auch ein Ausflug mit der Fähre nach Tallinn Estland. Am 12. April bin ich wieder in Zürich gelandet und konnte meine Langlaufsaison mit einem Highlight beenden.

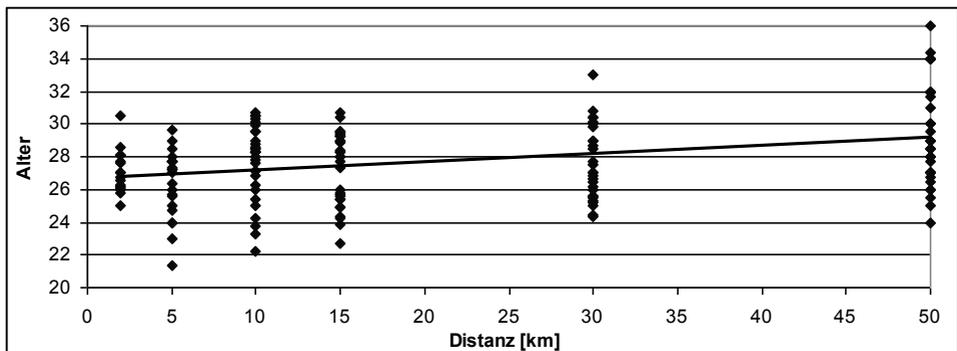
Patrick Wetter

Statistik der Fédération Internationale de Ski (FIS)

Die FIS führt für ihre olympischen Disziplinen auf der Webseite www.fis-ski.com eine Statistik, auf die ich zuletzt „aus Gwunder“ gestossen bin. So kam ich auf die Idee, mit den zur Verfügung stehenden Daten die eine oder andere These mit Zahlen zu belegen oder je nachdem auch zu widerlegen.

Zu erst einmal fand ich eine Tabelle, wo beginnend ab der Saison 1982 bis heute das durchschnittliche Alter der Sieger und Siegerinnen der Weltcup-Rennen aufgegliedert nach der jeweiligen Wettkampfdistanz gesammelt wird. Ausgehend von diesen Daten sollte die allgemein für gültig angesehene These untersucht werden, dass ein junger Athlet eher auf kurzen Strecken erfolgreich sein wird, hingegen ein älterer Athlet tendenziell auf den längeren Distanzen noch vorne mitmischen kann.

Dazu wurden sämtliche Daten in ein Punktdiagramm eingetragen: Die horizontale Achse gibt die Renndistanz in Kilometer an, in der Vertikalen wird das Alter der Siegerinnen und Sieger aufgetragen. Jeder Punkt zeigt für ein Jahr, wie alt der Sieger / die Siegerin über eine bestimmte Renndistanz im Durchschnitt war. Dabei zeigt sich folgendes Bild:





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

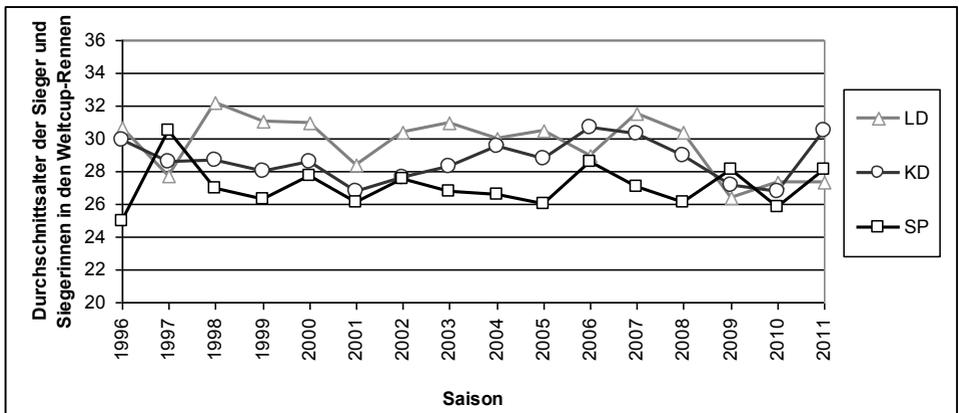
info@autosattlerei-fb.ch

Zu beachten ist, dass seit 1996 die Disziplin „Sprint“ neu dazu gekommen ist. Sie wird in dem Diagramm mit der Distanz 2km geführt, was die geringere Anzahl Punkte an dieser Stelle erklärt.

Auffallend ist, dass die Bandbreite (Differenz zwischen maximalem und minimalem Durchschnitts-Alter) beim Sprint nicht einmal halb so gross ist (5.5 Jahre), wie bei den 50km-Siegern (12 Jahre). Das deutet auf zwei Gegebenheiten hin: Sprinter haben eine verhältnismässig kurze Zeit, in der sie siegen können. Diese liegt zwischen 25 und 29 Jahren. Langdistanzläufer können über einen längeren Zeitraum siegreich sein. So verteilen sich die durchschnittlichen Langdistanz-Sieger zwischen 24 bis 36 Altersjahren.

Wird zusätzlich zu den Punkten die sogenannte lineare Trendlinie berechnet und im Diagramm dargestellt (fette Linie), so kann auch die zuvor beschriebene These auf ihre Gültigkeit gegenüber den FIS-Daten beurteilt werden. Wir erkennen zweifelsfrei, dass die Trendlinie mit zunehmender Distanz der Rennen ansteigt. Wenn gleich dieser Trend aufgrund der grossen Streuung in der Vertikalen statistisch nicht signifikant ist, er könnte also auch zufällig entstanden sein, ist er doch ein Indiz dafür, dass die These nicht falsch ist. Schlüssig beurteilen lässt sich die These mit diesen Daten nicht. Auch eine Unterscheidung zwischen den Geschlechtern bringt hier keine Unterschiede zum Vorschein.

Eine andere Sichtweise auf die gleichen Daten erlaubt die Darstellung als Linien-Diagramm. Dabei wird in der Horizontalen die zeitliche Abfolge durch die einzelnen Saisons aufgetragen, in der Vertikalen wiederum das durchschnittliche Alter der Weltcup-Rennen-Sieger und -Siegerinnen. Es wurden drei Linien eingezeichnet: Sprint (SP) <2km, Kurzdistanz (KD) 5-15km und Langdistanz (LD) 30-50km:



Das Diagramm zeigt grundsätzlich die gleiche Tendenz, die schon zuvor festgestellt wurde: Langdistanzlauf-Sieger und -Siegerinnen sind älter als Kurzdistanzlauf-Sieger und -Siegerinnen, die wiederum älter sind als Sprint-Sieger und -Siegerinnen. Bemerkenswert ist allerdings die Entwicklung ab der Saison 2007. Da zeigt sich das Phänomen, dass egal welche Distanz gelaufen wird, die Alter der durchschnittlichen Siegerinnen und Sieger immer näher zueinander rücken. Mir sind zwei mögliche Ursachen dazu bekannt: Zum



... 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

einen fand während den ersten zehn Jahren seit der Einführung der Sprints eine Spezialisierung statt. Sprinter und Langdistanzläufer liefen jeweils vorwiegend die eigenen Rennen erfolgreich. Dies änderte sich ab dem Jahre 2007, als wieder vermehrt eine Durchmischung stattfand. In die gleiche Zeit fällt die grosse „Wachablösung“ bei den Herren, als u.a. die deutschen Spitzenläufer Angerer, Teichmann und Sommerfeldt durch eine neue Generation Langläufer abgelöst wurde, den Colognas, Hellners und Northugs. Sie liefen vorwiegend ab dem Jahre 2009 in allen Disziplinen so stark, dass sie den Verlauf der Linien im Diagramm wesentlich mitprägten. Dies zeigt sich bei geschlechtergetrennter Darstellung noch explizierter. Bei den Männern fällt das durchschnittliche Alter der Langdistanz-Sieger von 36 (im Jahre 2007) auf 24.5 (im Jahre 2009)!

Lukas Bähler, Hobby-Statistiker ;-)

Notice

Langlaufdress

Der Nordische Skiklub Thun bietet ab dem kommenden Winter ein zweiteiliges Langlaufdress an, das im Preis-Leistungs-Verhältnis erstklassig ist! Die Firma SWIX hat eine neue Team-Bekleidung ins Leben gerufen. Für Fr. 150.- (Erwachsenen-Grössen) resp. Fr. 120.- (Kinder-Grössen) kann dieser Dress bestellt werden. Bei den Preisen handelt es sich um „Brutto-Preise“, das heisst allfällige Dress-Sponsoren und Klubanteile könnten den Preis noch weiter reduzieren.

Anprobe: Der Dress kann am **Donnerstag, 20. Oktober 2011, von 18:30 – 20:00 Uhr** in der Turnhalle Schönau anprobiert werden!

Ansicht: baldmöglichst auf www.nskthun.ch

Bestellung: über die Webseite des NSK Thun. Der Dress kann nach Auskunft von SWIX anschliessend noch während 2 Jahren nachbestellt werden! Wir müssen aber mit einer möglichst umfangreichen Bestellung starten! Die Auslieferung der Dress sollte innerhalb von 4 Wochen erfolgen.

Gebrauchtartikel-Börse auf www.nskthun.ch

Auf der Homepage des NSK Thun findet ihr unter der Rubrik „Dies und Das“ eine Gebrauchtartikel-Börse. Falls ihr Gegenstände zur Verfügung stellen könnt, oder an Artikeln interessiert seid, so schaut euch doch mal diese Seite an!

Es lohnt sich! Die nötigen Angaben findet ihr auf der Webseite! Dort findet ihr auch, wie Artikel gemeldet werden können, oder bei wem die ausgeschalteten Artikel erhältlich sind!

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

Lizenzen Saison 2011/2012

Für die Teilnahme an SSV- resp. Masters-Wettkämpfen sind Lizenzen erforderlich.

Mitglieder aller Alterskategorien, die an solchen Wettkämpfen an den Start

gehen möchten, können unter Angabe von Geburtsdatum und Adresse eine Lizenz beantragen.

Termin: 25.09.2011

Verantwortlich: Paul Graber, paul.graber@gmx.ch

Die Kosten werden vom Klub übernommen.

Für Suisse Loppet- oder andere Volksläufe sind keine Lizenzen notwendig.

Wachsbestellung 2011

Die Wachsbestellung für den kommenden Winter wird gänzlich über E-Mail abgewickelt:

Interessierte melden sich via E-Mail bei **Paul Graber (paul.graber@gmx.ch)**. Er

verschickt dann die Wachsbestellungsformulare und nimmt diese (ausgefüllt) auch wieder entgegen.

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

Termine: Anforderung des Bestellformulars 10.10.2011

Abgabe der ausgefüllten Wachsbestellung bis 24.10.2011

Auslieferung der Ware ab ca. 21.11.2011

Events

Einkaufstag Grossen - Sport

Auch dieses Jahr haben die Mitglieder des NSK Thun wieder die Möglichkeit an einem Einkaufstag bei Grossen-Sport in Kandersteg sich für den Winter zu vergünstigten Bedingungen mit verschiedenem Material einzudecken.

Der Einkaufstag findet am **Dienstag, 01. November 2011 (mit Abendverkauf bis 21:00 Uhr)** statt. Grossen - Sport gewährt auf sämtlichen Artikel am besagten Tag **20 % Rabatt**.

Als „Ausweis“ zum Bezug der verbilligten Ware gilt dieses **Heft: Ausgabe September Saison 10/11**.

Für Pulverschnee.



Für Tiefschnee.



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

coop

Für mich und dich.

Nordic Weekend 2011 – Oberwald, Goms!

Das traditionelle Nordic Weekend findet zum dritten Mal in Oberwald im Goms statt! Der Anmeldeschluss ist bewusst, und auf „Druck“ des Hotels Ahorni, bereits Anfangs November. Neu gibt es auch eine Gebühr von Fr. 50.- bei Abmeldung nach dem 1. November. Das Hotel holt extra für unser Nordic Weekend Mitarbeiterinnen aus den Ferien, damit wir einen angenehmen Saisonstart geniessen können. Teilnehmen und herzlich willkommen heissen wir natürlich auch Verwandte und Bekannte von Klubmitgliedern und Gönner. Speziell aufrufen möchten wir die Kinder und Leiter des Junior Cross-Country. Ein idealer Zeitpunkt für die Details des Winters zu besprechen. Das Hotel Ahorni stellt uns für das Nordic Weekend sämtliche Zimmer zur Verfügung!

Datum: 26. - 27.11.2011

Ort: Oberwald, Hotel Ahorni

Besammlng: Samstag, 26.11.11, 08.00 Uhr beim Bahnhof Thun – anschliessend Material-Verlad in das Geschäftsauto der Firma Bühler Autosattlerei (besten Dank für das Zurverfügungstellen!).

Programm: Samstag, 26.11.11:

Mit dem Zug um 08:25 Uhr von Thun nach Niederwald (resp. so weit fahren, bis Schnee liegt). Ankunft um 10:15 Uhr. Weiter mit den Ski bis Oberwald. (Die Anreise kann aber auch mit dem Auto direkt nach Oberwald erfolgen!)

12:30 Uhr Mittagessen, Zimmerbezug

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

18:30 Uhr Nachtessen und anschliessend gemütliches Beisammensein.

Sonntag, 27.11.10:

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

12:00 Uhr Mittagessen.

Rückreise wird vor Ort unter den Teilnehmern organisiert.

Kosten: Klubmitglieder / Gönner: Fr. 120.-

Kinder unter 16 Jahren: Fr. 90.-.

Familien bezahlen für maximal zwei Kinder.

Einzelzimmerzuschlag: Fr. 35.-.

Nicht Klubmitglieder / Gönner: Aufpreis Fr. 20.- pro Person

In diesem Preis inbegriffen sind:

- Mittag- und Nachtessen am 26.11.

- Frühstück und Mittagessen am 27.11.

- Übernachtung

nicht inbegriffen:

- Bahnfahrt Thun – Goms.

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

Anmeldung: Bis **Dienstag, 1. November 2011** unter www.nskthun.ch.
ACHTUNG: Die Teilnehmerzahl ist auf 34 Teilnehmer beschränkt!

Abmeldung: Wer sich nach dem 1. November 2011 wieder abmeldet, oder nicht am Weekend teilnimmt, hat einen Betrag von Fr. 50.- zu bezahlen!

Durchführung: Das Nordic Weekend findet bei jeder Witterung statt!

Junior Cross-Country

Bereits steigen wir in die 7. Saison des Junior Cross-Country. Das **Wintertraining auf dem Schnee** beginnt am ersten **Samstag im Dezember, wenn in Kandersteg Schnee liegt**. Bis zu diesem Datum sind die Kinder aufgerufen, am Circuit-Training in der Schönau-Halle teilzunehmen. Der NSK Thun bietet dort ein Hallentraining an, das allen Personen offen steht.

Circuit-Training NSK Thun

Standort Turnhalle Schönau in Thun. Das Training findet jeweils donnerstags (ausser Schulferien) von 18:30 – 20:00 Uhr statt. Die Leitung haben Esther Tschumi oder Ueli Schlatter.

Sommercup

Duathlon (nur Schwimmen)

Rang	Name	Zeit	Pkt	Rang	Name	Zeit	Pkt
<i>Herren (500 m)</i>				<i>Damen (500 m)</i>			
1.	Michael Däppen	9.26	100	1.	Esther Tschumi	9.22	100
2.	Boris Egli	9.49	80				
3.	Paul Graber	10.25	60				
4.	Markus Seiler	12.39	50	<i>Knaben (200 m)</i>			
5.	Felix Tschumi	12.54	45	1.	Cosimo Seiler	9.21	100

* die weiteren Sommercup-Resultate waren erst nach Redaktionsschluss bekannt, werden aber im Internet auf www.nskthun.ch publiziert.

what's on...

Trainingsbetrieb NSK Thun

Wochentag	Dienstags	Donnerstags	Freitags
Training	Kraftraining	Circuittraining	Erwachsenen Training
Ort	Kraftraum Progymatte	Turnhalle Schönau	Turnhalle Hünibach
Daten	ab 18.10.2011	ab 20.10.2011	ab 21.11.2011
Zeit	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	19:00 - 20:30
Leitung	Wenger Walter	Esther Tschumi Schlatte Ueli	Daniel von Rütte

Agenda

Di. 25. September 2011

Mo. 10. Oktober 2011

Do. 20. Oktober 2011

Mo. 24. Oktober 2011

Di. 01. November 2011

Di. 01. November 2011

Ab Mo. 21. November 2011

Sa. 26. – So. 27. Nov. 2011

Mo. 02. Januar 2012

SSV- / Masters-Lizenz beantragen bei P. Graber

Wachsbestellung: Formular anfordern bei P. Graber

Anprobe des neuen Klub-Dress im ersten Circuit-
Training der Wintersaison

Wachsbestellung: Bestell-Formular abgeben

Anmeldeschluss Nordic Weekend Oberwald (Goms)

Einkaufstag Grosse - Sport

Wachsbestellung: Auslieferung der Ware

Nordic Weekend Oberwald (Goms)

38. Klubrennen in Kandersteg

Informat September erscheint am 05. Dezember 2011
Redaktionsschluss: Montag, 14. November 2011