



**Ausgabe Dezember
Nr. 3 Saison 11/12**

www.nskthun.ch



Für Herzen die im Schnee höher schlagen.

Dafür engagieren wir uns.
Jeden Tag in der ganzen Schweiz.

Swisscom – Hauptsponsor von Swiss-Ski seit 2002.

www.swisscom.ch/schnee



swisscom



Update



Langlauf-Dress in Kürze lieferbar

Der neue Klub - Langlauf-Dress steht kurz vor der Auslieferung. Als Sponsoren konnten gewonnen werden: AEK Bank 1826 (Thun) und Hotel DesAlpes (Kandersteg). Durch die Sponsoren-Beiträge, einer genügend grossen Bestellmenge und einem Klubanteil reduziert sich der Preis je Dress von ursprünglich 195.- / 175.- deutlich auf

Erwachsenengrössen: Fr. 100.- / Kindergrössen: Fr. 65.-.

Der Klub nimmt je ein Dress der Grössen S, M und L an Lager. Diese können ab sofort per Mail an nachwuchs@nskthun.ch bestellt werden! Es het so langs het!

Schnuppertraining

Das alljährlich von uns organisierte Schnuppertraining findet in diesem Jahr am 29. Dezember 2011 statt. Der Klub ist auf Unterstützung angewiesen. Wer stellt sich zwischen 13.30 und 16.00 Uhr als Gruppenleiter zur Verfügung? Auch Kuchen und Tee sind an diesem Nachmittag willkommen. Wer etwas beitragen kann, meldet sich bitte baldmöglichst bei Patrick Wetter (praesident@nskthun.ch, Telefon: 031 812 11 68)



Adressänderung

- Beatrice Winter, Austrasse 63, 3612 Steffisburg

Print-Info

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Dezember, Nr. 3 Saison 11/12
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (Ende Juni, Mitte September, Anfangs Dezember, Mitte April)
Auflage:	230 Exemplare
Druck:	Frei Print AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

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

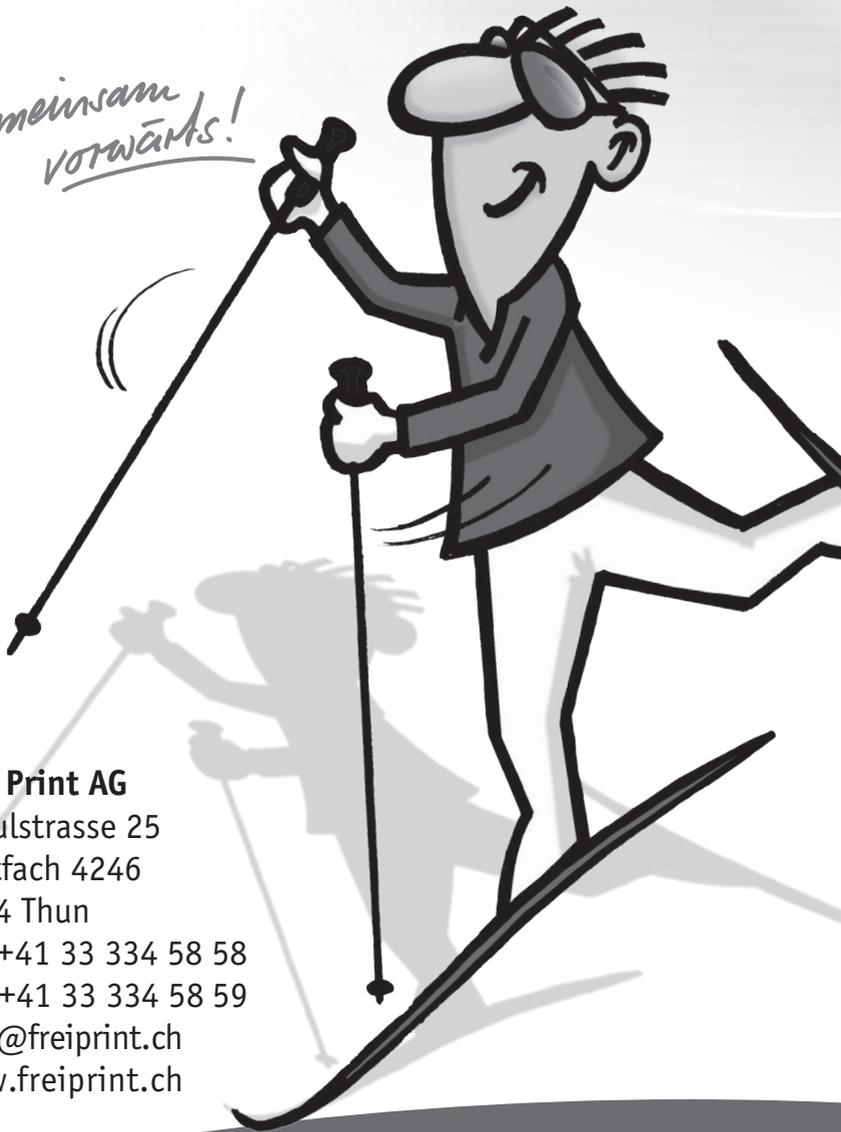
Administration:
Hansjürg Gerber
Ulmenweg 15
3604 Thun
033 / 335 54 30
finanzen@nskthun.ch

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

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

Report

Testlauf Finnenbahn Gesigen

Regenschauer, tiefer Boden auf der Finnenbahn, Temperatur bei rund 10 Grad - kurz gesagt: Es war einfach nur "grusig" am Herbst-Testlauf vom 19. September 2011! Trotzdem liessen sich 8 Teilnehmer einen Start, und somit eine Vergleichsmöglichkeit mit vergangenen Testläufen, nicht nehmen. Trotz den misslichen äusseren Bedingungen gibt es dennoch einige neue Rekorde und persönliche Bestzeiten zu verkünden. Die Testläufe werden auch im kommenden Jahr durchgeführt. Erneut wird im

Mai und im September zu den Tests gestartet. Sie sollen dazu dienen, die eigene Fitness zu testen und auch motivieren, ein regelmässiges Training zu absolvieren. Aus diesem Grund freuen wir uns, wenn wir im nächsten Jahr noch mehr Teilnehmer begrüssen dürfen! Herzlichen Dank an Alle, die im Jahr 2011 an den Testläufen teilgenommen haben und herzliche Gratulation zu den erbrachten Leistungen!

Felix Tschumi

Quer durch Thierachern

Anlässlich des diesjährigen "Quer durch Thierachern" haben auch 2 Teams des Junior Cross-Country teilgenommen. Jedes Team bestand aus 10 Teilnehmenden. Die 12 Kinder und 8 Erwachsenen konnten in den Disziplinen Traktor, Bike, Rennvelo, Geländelauf, Strassenlauf, Trottinett, Inline-Skating, Platzgen, Eisstockschiessen und Luftgewehrschiessen ihr Können auf die Probe stellen. Da war neben Schnelligkeit und Kondition auch Geschicklichkeit gefragt. Unterstützt wurden die Athleten durch die zahlreichen Zuschauer und der Dorf- feststimmung im Wettkampfgelände und am Strassenrand.

Das vorhergesagte Unwetter blieb aus, so dass der der Wettkampf bei recht guter Witterung stattfinden konnte.

Obwohl die Klassierung nebensächlich war, zeigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des JCC vollen Einsatz und klassierten sich auf den Rängen 15 und 19.

Nach dem gemütlichen Zusammensein konnten die Teams bei der Rangverkündigung einen vollen Korb mit Getränken, Früchten und Schleckzeug entgegennehmen.

Das "Quer durch Thierachern" war für Teilnehmer und Zuschauer ein gelungener Anlass.

August 2011, Peter Zurbrügg



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

Rock n'Roll, OL, Langlauf

Linda, meine Tanzpartnerin, und ich wurden zweite an der Schweizermeisterschaft. Deshalb haben wir uns für die WM in Sofia und die EM in St. Petersburg qualifiziert.

Hier ein Bericht aus St. Petersburg:

Am Donnerstagmorgen führen wir mit unserer Trainerin mit dem Zug nach Genf. Etwa um 13 Uhr flogen wir nach Frankfurt und um 17 Uhr weiter nach St. Petersburg. Dieser Flug dauerte 6.5 Stunden, aber eigentlich waren es nur 3.5 Stunden, denn die Zeitverschiebung betrug 3 Std. Um 23:30 Uhr kamen wir an und fuhren mit einem Car in unser Hotel. Dort gab es Schwierigkeiten beim Einchecken, sodass wir erst um 03:30



Uhr im Zimmer waren. Endlich konnten wir schlafen, um halb acht mussten wir zum Frühstück, Danach gab es eine Stadtrundfahrt, diese dauerte fünf Stunden!! Die Stadt ist sehr gross und eindrucksvoll. Überall waren prachtvolle Gebäude und orthodoxe Kirchen mit

vergoldeten Kuppeln, wie man sich St. Petersburg vorstellt! Gegen Abend gingen wir dann in den Aquapark in unserem Hotel. Wir mussten früh ins Bett, um am nächsten Tag fit zu sein. Als es dann soweit war und wir an die EM fuhren, war ich ein bisschen aufgeregt. Das Turnier war in einer grossen Eishalle. Etwa eine Stunde vor dem Auftritt wärmten wir uns auf, das machten wir wie an einem normalen Turnier. Endlich war es so weit; wir waren auf der Bühne! Wir tanzten ziemlich gut ausser zwei Fehlern, die uns zurückwarfen, so mussten wir die Hoffnungsrunde tanzen. In der Hoffnungsrunde waren wir besser, aber die Konkurrenz war sehr stark und noch besser! So landeten wir auf dem 32. Platz. Die anderen Schweizerpaare wurden 30. und 13. Wir schauten noch den Rest des Turniers zu, es war spannend, internationale Elite zu sehen, sie waren toll! Am Ende gewann dann ein russisches Paar. Auch toll fand ich die Frauenformationen, das ist, wenn etwa 10 Frauen auf der Bühne tanzen, das sah toll aus! Etwa um 22 Uhr war es dann fertig und wir gingen zurück in unser Hotel und genossen noch den Abend. Am nächsten Tag waren wir ziemlich müde. Mit dem Flugzeug flogen wir dann wieder über Frankfurt zurück. Es war ein tolles Erlebnis!

Nicolas Müller



Alles für das VELO

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

- Mountain Bikes
- Rennvelos
- Flyer Elektrovers
- City - Bikes
- Kindervers
- 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

Junior Cross-Country

Junior Cross - Country Saison 11/12

Spiel und Spass auf Langlaufski!

Vom 3. Dezember 2011 bis zum 10. März 2012 bieten wir euch Langlaufnachmittage an. Wenn ihr Lust habt, diese schöne Sportart näher kennen zu lernen, dann seid ihr bei uns herzlich willkommen. Wir erwarten rund 40 bis 50 Kinder, die in 4 bis 5 Gruppen aufgeteilt werden.

Programm:

Dezember	Sa., 03. Dez. 11			Sa., 28. Jan. 12
	Sa., 10. Dez. 11		Februar	Sa., 04. Feb. 12
	Sa., 17. Dez. 11			⇒ NordicDay Kandersteg
	Do., 29. Dez. 11			Sa., 11. Feb. 12
	⇒ Ersatz für Trainings vom			Sa., 18. Feb. 12
	24.12. und 31.12.)			Sa., 25. Feb. 12
Januar	Sa., 07. Jan. 12		März	Sa., 03. Mrz. 12
	Sa., 14. Jan. 12			Sa., 10. Mrz. 12
	Sa., 21. Jan. 12			

Dauer: jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr

Technik: Die Langlaufnachmittage finden in der **freien resp. klassischen Technik** statt. Detailprogramm unter www.nskthun.ch.

Treffpunkt: Kandersteg, Parkplatz Hotel des Alpes

Kosten: ganze Saison Fr. 40.-*
* inkl. 4x Informat NSK Thun, Startgeld Nordic Day sowie Aktionen von NSK Thun

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer

Weiteres: Wir empfehlen euch eine Saisonmiete für die Langlaufausrüstung. Als Höhepunkt nehmen wir am NordicDay in Kandersteg teil (natürlich verkleidet).

Anmeldungen: unter www.nskthun.ch -> Junior Cross-Country oder bei Esther und Felix Tschumi, Schwandstrasse 17, 3634 Thierachern
E-Mail: nachwuchs@nskthun.ch

WICHTIG: Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

JCC-Member

Mit Freude dürfen wir bekannt geben, dass bereits einige Firmen das Projekt JCC als Gold- oder Silber-Member unterstützen. 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

Vielen Dank den folgenden Gold-Member!

ZELLWEGER

ARCHITEKTEN AG

Minder + Zysset AG

3662 Seftigen
Telefon 033 356 14 44
Internet: <http://www.mizy.ch>



*Schlosserei
Metall- und Torbau
Wintergärten*



Baumpflege
Dietrich GmbH

Chrützweg 9
3707 Därligen
Mobile 079 676 28 63
Telefon 033 822 84 81
Fax 033 822 84 88

www.baumpflege-dietrich.ch
info@baumpflege-dietrich.ch

Beratungen / Kontrollen
Gutachten / Expertisen
Pflegekonzeppte
Baumpflanzungen
Kronenschnitte
Kronensicherungen
Baumschutz
Bodenverbesserungen
Spezialfällungen
Ausfräsungen von Wurzelstöcken
Schulungen / Kurse

Junior Cross-Country auf Facebook



Das Junior Cross-Country, die Nachwuchsabteilung des NSK Thun ist neu auch auf Facebook!

Beitreten ist Ehrensache!



39. Klubrennen des NSK Thun

- Datum: Montag, 2. Januar 2012
- Ort: Kandersteg, Hotel Des Alpes
- Startnummern: ab 09.00 Uhr im Hotel Des Alpes
- Start: 10.00 Uhr, Massenstart für alle Kategorien auf der Müllermatte.
- Technik: frei
- Kategorien: Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen / Herren
JO Mädchen / Knaben
Plausch
- Distanzen: Klubmitglieder, Gönner, Gäste Herren, Junioren 7,5 – 15 km
Klubmitglieder, Gönner, Gäste Damen, Juniorinnen 5 – 7,5 km
JO Mädchen / Knaben 3 – 5 km
Offen Kurz 2 – 3 km
- Startgeld: Klubmitglieder / Gönner Fr. 15.-
Gäste Fr. 20.-
sämtliche JO Fr. 10.- / 15.-
- Besonderes: Im Anschluss an das Klubrennen wird ein **K.O. – Sprint in der FREIEN Technik** durchgeführt. Es treten alle Kategorien an! Pro Kategorie können 2, 4, 8 oder maximal 16 zum Sprint antreten. Bitte bei der Anmeldung angeben!
- Preise: Heimberger Keramik für alle. Wanderpreise für die Klubmeister.
- Durchführung: Auskunft gibt ☎ 0900 55 60 30 (Code 13850)
- Anmeldung: im Internet, schriftlich, telefonisch oder im Training bei:
Patrick Wetter, ☎ 031 / 812 11 68



... 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

Cross-Country Events

Allgemeines

- Organisation: LL-Zentrum Kandersteg / SC Kandersteg / NSK Thun
Jury: W. Martig, SC K'stegg / R. Wäfler, LLZ K'stegg / R. German, SC Frutigen
Zeitmessung: SC Kandersteg
Zeitplan: 17:30 - 19:00 Startnummernausgabe im Hotel des Alpes
18:30 Start Kategorien U12/16
19:15 Start Kategorien Damen /Herren / Herren Masters
- | | | |
|--------------|--|----------|
| Kategorien / | U12 Knaben und Mädchen (Jg. 2000 und jünger) | Fr. 5.- |
| Startgeld: | U16 Knaben und Mädchen (Jg. 96 bis 99) | Fr. 5.- |
| | Damen / Juniorinnen / weibliche Jugend | Fr. 10.- |
| | Herren Jahrgang 1972 und jünger | Fr. 10.- |
| | Herren Jahrgang 1971 und älter | Fr. 10.- |
- * Das Startgeld wird bei der Startnummernausgabe bezahlt.
- Anmeldung: Online / Nachmeldungen: bis 18:00 Uhr am Wettkampftag möglich!
Versicherung: ist Sache der Teilnehmer
Ranglisten: Einzelrangliste (nach jeder Veranstaltung) und Gesamtrangliste auf dieser Seite
Punkte: Es wird das Punkte-Schema des Biathlonverbandes verwendet
Preise: Die ersten drei der je Kategorie erhalten nach jedem Rennen einen Preis.
Gesamtrang- Verkündigung: Dienstag 31. Januar 2012 nach der letzten Veranstaltung im Hotel des Alpes. Es winken viele Attraktive Preise

Einzelrennen: Di, 3. Januar 2012

- Infos: Einzelstart, 15 Sek. Intervall, freie Technik
Distanzen: U12 / U16 2 Runden (ca. 1.5 km/Runde) 1. Start 18:30
Damen 1 Runde (ca. 5km) 1. Start 19:15
Herren / Herren Masters 2 Runden (ca. 5km/Runde) 1. Start 19:30
Online Anmeldung: Anmelden (bis 3. Januar, 17:00 möglich)

Doppelverfolgung: Di, 17. Januar 2012

- Infos: Massenstart klassische Technik. Die Skis und Stöcke müssen in der speziell bezeichneten Zone nach der ersten Runde gewechselt werden. Die zweite Runde wird in freier Technik absolviert.
Distanzen: U12 / U16 je 1 Runde (ca. 1.5 km/Runde) Start 18:30
Damen je 1 Runde (ca. 2.5km) Start 19:15
Herren / Herren Masters je 2 Runden (ca. 2.5km/Runde) Start 19:15
Online Anmeldung: Anmelden (bis 17. Januar, 17:00 möglich)

**SKI
BIKE**
... AND MORE!



**Mountain-Bikes, Touren-Bikes
Renn-, Alltags- und Elektro-Velos
Ski- und Langlauf-Ausrüstungen
Masschuhe und Sportbekleidung**

Freiestrasse 1 • Thun • 033 336 88 77 • www.sport-amstutz.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

Massenstart:	Di, 31. Januar 2012
Infos:	Massenstart freie Technik. Startposition nach aktueller Zwischenrangliste
Distanzen:	U12 / U16 2 Runden (ca. 1.5 km/Runde) Start 18:30 Damen 1 Runde (ca. 5km) Start 19:15 Herren / Herren Masters 2 Runden (ca. 5km/Runde) 1. Start 19:15
Online Anmeldung:	Anmelden (bis 31. Januar, 17:00 möglich)

Raiffeisen Berner Cup 11 / 12

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

16. Dezember	Im Fang
07. Januar	Grindelwald
28. Januar	Plasselber Sprint (Berner Tour Teil 1)
29. Januar	Gantrisch Langlauf
11. Februar	Helvetia Nordic Trophy – JO SM 2012, Sparenmoos
18. Februar	Lenk
04. März	Feutersoeyer Langlauf

*Ausschreibungen waren bis Redaktionsschluss noch nicht online: <http://www.bosv.ch>

Nordic Day Kandersteg

Am Sa., 4. Feb. 2012 findet in Kandersteg der Nordic Day statt. Unter <http://www.kandersteg.ch/nordic-day> findet ihr genauere Daten zu diesem Event. Alle Klubmitglieder und Gönner sind herzlich eingeladen, zusammen mit den Kindern und Leitern vom Junior Cross-Country, daran teilzunehmen. Wir möchten mit möglichst vielen Kindern und Erwachsenen an den Start gehen. Im vergangenen Jahr stellten wir bereits

das zweitgrösste aller Teams! Wir werden auch in diesem Jahr mit Verkleidung starten. Details werden den TeilnehmerInnen frühzeitig bekannt gegeben. Grundsätzlich sind alle Teilnehmer für ihre Verkleidung selbst verantwortlich. In unserem Team haben aber auch nicht verkleidete Platz! Für die Anmeldung ist Felix Tschumi verantwortlich. Bitte meldet euch frühzeitig über die Homepage www.nskthun.ch an!

Für Pulverschnee.



Für Tiefschnee.



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



Für mich und dich.

NordicGames Langis (Sa/So, 17./18. März 2012)

Die NordicGames, ein Kinderwettkampf mit über 300 Kindern aus der ganzen Schweiz, finden in diesem Jahr in Langis (OW) statt. Angesprochen sind vor allem die Mädchen und Knaben vom Junior Cross-Country. Am Samstagnachmittag findet ein Rahmenprogramm statt, mit diversen Formen des Langlaufes zum Schnuppern (Ski-OL, Biathlon) und am Abend mit einer Disco für die Kinder. Der eigentliche Wettkampf findet dann am Sonntag statt. Die Rennen finden in diesem Jahr in der **klassischen Tech-**

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

Swiss-Loppet

Datum	Lauf	Ort
8. Januar	Attraverso	Campra
15. Januar	Planoiras Volkslanglauf	Lenzerheide
22. Januar	Rothenthurmer Volksskilauf	Rothenthurm
29. Januar	Surselva-Marathon	Sedrun
5. Februar	Kandersteg Volksskilauf	Kandersteg
12. Februar	Einsiedler Skimarathon	Einsiedeln
19. Februar	Marathon des Neiges Franco-Suisse	Les Verrières
26. Februar	Gommerlauf	Obergoms
4. März	Mara	Les Rasses sur Ste-Croix
11. März	Engadin Skimarathon	Maloja – Zuoz/S-chanf

Resultate

Sommercup Minigolf

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

Junioren

1.	Seiler Cosimo	59	100
2.	Müller Dominik	67	90
	Müller Severin	67	90

Juniorinnen

1.	Tschumi Carina	50	100
----	----------------	----	-----

Damen

1.	Tschumi Esther	50	100
2.	Seiler Eva	54	90
3.	Michaela Müller	59	80
4.	Regula Däppen	62	70

5.	Margrit	64	60	4.	Bruggmann Gerhard	20.45	70
6.	Marianne Dolder	66	50	5.	Meyer Urs	20.46	60
<i>Herren</i>				6.	Brügger Thomas	20.48	50
1.	Seiler Markus	39	100	7.	Hölzli Reto	20.50	45
2.	Däppen Michael	48	90	8.	Krebs Gerhard	20.51	40
3.	Wetter Patrick	49	80	9.	Lütte Urs	20.53	35
4.	Graber Paul	50	70	10.	Krebs Daniel	20.53	30
5.	Michlig Aldo	64	60	11.	Fankhauser Toni	24.15	25
6.	Tschumi Felix	65	50	12.	Wetter Patrick	24.20	20
7.	Egli Boris	66	45	13.	Reichenbach Daniel	24.35	15
				14.	Egli Boris	29.28	10

Sommercup Bikerennen

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

Junioren

1.	Seiler Cosimo	4:54	100
----	---------------	------	-----

Herren

1.	Däppen Michael	6:27	100
2.	Wetter Patrick	6:34	90
3.	Tschumi Felix	7:05	80

Sommercup Inlinerennen

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

Juniorinnen

1.	Fankhauser Tina	8.55	100
2.	Fankhauser Jana	9.35	90

Damen

1.	Walder Sina	20.55	100
2.	Barreteo Anita	24.20	90

Herren

1.	Beetschen Andreas	20.43	100
2.	Diete Michael	20.44	90
3.	Graber Paul	20.45	80

Gesamtrangliste

Rang	Name	Punkte
------	------	--------

Juniorinnen

1.	Carina Tschumi	200
2.	Tina Fankhauser	100
3.	Sutter Nicole	90
	Jana Fankhauser	90

Damen

1.	Esther Tschumi	300
2.	Sina Walder (Gast)	100
3.	Eva Seiler	90
	Brügger Anita	90
	Borreteo Anita (Gast)	90

Junioren

1.	Seiler Cosimo	380
2.	Müller Severin	180
3.	Sutter Joel	100

Herren

1.	Däppen Michael	290
2.	Graber Paul	230
3.	Wetter Patrick	190

Testlauf Gesigen (19.09.11)

Rang	Name	Runden							Total	max. Diff.
<i>Juniorinnen</i>										
1.	Mühlematter Bente	4.57*	5.17	5.43	6.06	5.42		27.45*	1.09	
<i>Junioren</i>										
1.	Müller Severin	4.14	4.25	4.36	4.23	4.19		21.57*	0.22**	
2.	Seiler Cosimo	4.36*	4.39	4.52	5.01	4.53		24.01*	0.25*	
3.	Müller Dominic	4.35	4.50	5.16	5.14	5.14		25.09	0.41	
<i>Damen</i>										
1.	Tschumi Esther	4.38**	4.54	5.02	5.04	4.55		24.33	0.26	
<i>Herren</i>										
1.	Senn Bernhard	3.40	3.43	3.44	3.48	3.50	3.49	3.41	26.15	0.10**
2.	Howald Beat	3.59	4.03	4.10	4.04	4.07	4.04	4.01	28.28	0.11*
3.	Däppen Michael	4.00	4.05	4.18	4.21	4.25	4.22	4.17	29.48	0.25

* neuer persönlicher Rekord

** neuer Rekord

Fit wie ein Turnschuh



SPORTZENTRUM HEIMBERG

what's on...

Trainingsbetrieb

Wochentag	Dienstags	Donnerstags	Freitags
Training	Krafttraining	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 Schlatter Ueli	Daniel von Rütte

Agenda

Sa. 03. Dezember 2011 . . .	und folgende Samstage: Junior Cross-Country
Do. 29. Dezember 2011	Schnuppertraining, Kandersteg
Mo. 02. Januar 2012	38. Klubrennen in Kandersteg
Di. 03. Januar 2012	Cross-Country Events: Einzelstart-Rennen, freie Technik
Di. 17. Januar 2012	Cross-Country Events: Doppelverfolgung
Sa. 04. Februar 2012	NordicDay, Kandersteg
Di. 31. Februar 2012	Cross-Country Events: Massenstart, freie Technik
17.-18. März 2012	NordicGames, Langis
Fr. 08. Juni 2012	Hauptversammlung, Restaurant Bären Thierachern

Informant April erscheint am 16. April 2012
Redaktionsschluss: Montag, 26. März 2012