KLUB - INFOS

www.nskthun.ch

Nr. 1 **August 00/01**

Update

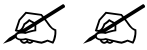
Als Nachfolger von Felix Tschumi als Klub-Info Redaktor hat sich an der letzten Hauptversammlung Lukas Bähler zur Verfügung gestellt. Er übernimmt ab sofort die Redaktion des Klub-Infos und wird bis auf weiters noch von Felix Tschumi unterstützt.

? ?

Peter und Simone Kiener-Lüthi wurden am 19. Mai 2000 stolze Eltern von Lars. Die beiden Eltern werden am Samstag, 14. Oktober 2000 um 15.00 Uhr in der Kirche Schwarzenegg getraut. Der NSK wünscht der Familie viel Glück und ein gutes Gedeihen.

Adressänderungen:

?? Markus Rusch; Talgutstrasse 25; 8400 Winterthur
?? Familie Ueli und Nelly Gerber; Frutigenstrasse 56 ; 3604 Thun
?? Mark Kobel; Strassweidweg 61; 3147 Mittelhäusern
?? Jörg Roth; Buch 139; 5018 Erlinsbach
?? Irene Känel–Jaussi; Blümlimattweg 34 c; 3600 Thun



Übertritte:

? ?	Jacques Zumbach; Uttigen	Gönner ✍ Aktiv (SSV)
? ?	Esther Zumbach; Uttigen	Gönner ✍ Aktiv (SSV)
? ?	Beat Brügger, Thun	Junior ✍ Aktiv (SSV)
? ?	Stephan Tschirren; Spiez	Junior ✍ Aktiv (SSV)

Austritt:

? ? Daniel Blättler; Thun
? ? Erich von Allmen; Hilterfingen

Redaktion Update
Lukas Bähler, Narzissenweg 2 c, 3612 Steffisburg
e-Mail: l.baehler@bluemail.ch

Editorial

Liebe sportbegeisterte Mitglieder, Gönner und Inserenten

Bereits ist es wieder Hochsommer geworden. Zeit sich wieder zu orientieren. Hierfür steht das Klub Info, und gerade hier hat es eine Änderung gegeben. An der letzten Hauptversammlung hat Felix Tschumi sein Amt als Redaktor des Klub Infos an mich, seinem Nachfolger, übergeben. Die Mutation erfolgte nach reichlichen Überlegungen und im Einverständnis beider Beteiligten. Ich hoffe, liebe Leser und Leserinnen, dass ich euren Wissensdurst zu eurer Befriedigung erfüllen kann, zähle aber gleichzeitig auch auf eure Unterstützung, durch viele interessante Berichterstattungen über eure Erlebnisse und Abenteuer. Denn wenn ihr eure Meinungen Kund gebt, trägt das zu einem gelungen Heftli bei. Im Voraus danke ich euch für euren Einsatz.
Sicherlich sind die eingefleischten bereits wieder am Kilometer fressen. Auf dem Bike, zu Fuss, mit den Inline-Skates oder mit welchen Trainingsmittel auch immer. Recht so! Denn wie schon Andi Grünenfelder sagte: Gute Langläufer werden im Sommer gemacht!
Nach dem ersten sportlichen Highlight, der Fussball EM, steht uns jetzt die Sommerolympiade in Sydney vor der Tür. Nach den gezeigten Leistungen unserer Sportler im Vorfeld darf man doch auf erfolgreiche Wettkämpfe hoffen. Wir werden ja sehen wie sich unsere Asse schlagen.
Aber zurück auf unser Leistungsniveau. Ich wünsche allen langlaufbegeisterten Sportlern des NSK Thun's eine erfolgreiche Vorbereitungsphase, auf das sie im Winter wieder grausam zuschlagen können. Den spassorientierten Mitgliedern wünsche ich einen tollen Sommer und viel Gefallen am Sommercup 2000. Denn auch hier gilt der Grundsatz: Mitmachen kommt vor dem Rang.

In dem Sinn auf ein baldiges Wiedersehen.

Die Redaktion, Lukas Bähler

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 1 Saison 00 / 01
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)
Auflage:	250 Exemplare
Druck:	Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

WICHTIGE ADRESSEN DES NSK THUN

Präsidentin:
Esther Tschumi – Brügger
Résidence Schweizerhof
3718 Kandersteg
033 / 675 20 69
esther.tschumi@bluemail.ch

Administration:
Max Bär
Meisenweg 3
3652 Hilterfingen
033 / 243 46 04
maxpaul_baer@hotmail.com

Redaktion:
Lukas Bähler
Narzissenweg 2 c
3612 Steffisburg
033 / 438 29 87
l.baehler@bluemail.ch

Klub - Info Nr. 2 erscheint am 15. Oktober 2000
Redaktionsschluss: Montag, 2. Oktober 2000

Berichte

Hauptversammlung 2000

Sachkundig und mit viel Charme führte die Präsidentin Esther Tschumi – Brügger durch die Hauptversammlung. Sie hielt Rückschau auf das verflossene Vereinsjahr und konnte nochmals verschiedene Farbtupfer in Erinnerung rufen, wie die erfolgreiche Rollskianimation zum Fest „Thun Stadt der Bewegung, dem Herbstlager in Andermatt und der guten Beteiligung an der Klubmeisterschaft trotz dem Sturm „Lothar".
Felix Tschumi, Chef Leistungssport, strich vor allem hervor, dass der NSK – Thun im BOSV – Club – Cup wieder unter den Top 3 klassiert wurde. Aber auch die erfreuliche Teilnahme von 12 eigenen Jugendlichen Langläufer am Schweizerischen Jugendlanglauftag in Langis / Glaubenberg zeigt, dass der Thunerlanglauf wieder im stossen ist ….
Auch die Senioren hatten einen erfolgreichen Winter hinter sich. Mit Ueli Gerber stellen sie sogar einen amtierenden Schweizermeister und Hans Gerber, Paul Graber und Ueli Schlatter kehrten ebenfalls mit Edelmetall von den Schweizermeisterschaften zurück.
Ein weiterer Höhepunkt an der diesjährigen HV war der Vortrag über die 12 Bausteine zum Erfolg im Schweizer Nachwuchsleistungssport von Lukas Zahner, SOV.
Der Referent stellte die komplexe Nachwuchsförderung in 12 Bausteine vor. Seien es die Steine Spitzensport und Schule, Talentsichtung, Sportmedizin, Trainingsplanung oder andere, jeder ist wichtig in seiner Funktion, dass sich die Talente erfolgreich entwickeln können. Lukas Zahner konnte mit seinem Vortrag einen tollen Input in Sachen Nachwuchsförderung geben.

Hansjürg Bähler

Grand Prix von Bern 2000

GRAND PRIX VON BERN

Bei der 19. Austragung des Grand Prix von Bern wurde mit über 15'000 begeisterten Läuferinnen und Läufern ein neuer Teilnehmerrekord verzeichnet. So stand der GP in diesem Jahr von Anfang an unter einem glücklichem Stern. So spielte an jenem Samstag sogar das Wetter mit und präsentierte sich von seiner angenehmen Seite. Ideale Voraussetzungen mit leichter Bewölkung, ab und zu ein paar Sonnenstrahlen mit Tendenz zu schönem Wetter und Temperaturen zwischen 22° und 25° C sorgten bereits bei den Aufwärmrunden für top Stimmung unter den Athleten. Zusammen mit Sandra Gasser dehnte und strechte die Masse auf der Berner Allmend und bereitete sich auf das grosse Lauf-Event vor. Zu Gast war dieses Jahr Lasse Viren (Finnland), in den Jahren 1972 und 1976 Sieger der Olympischen Spielen in München bzw. Montreal über 10'000 m. Er setzte

damit die Serie der legendären Läufer am GP fort, letztes Jahr war Grete Waitz aus Norwegen mit von der Partie und vor 3 Jahren startete als Prominenter die „Lokomotive aus Prag“ namens Emil Zatopek. Schliesslich wurde um Punkt 16.53 Uhr die schnellsten 100 Frauen auf die „schönsten 10 Meilen der Welt“ geschickt. Genau 7 Minuten später folgte das erste Feld mit den Spitzenläufern aus Afrika und den besten Europäern. Von diesem Zeitpunkt aus wurde in Blockstarts mit Intervallen von 1 min und 30 sek die restlichen rund 10'000 Läufern auf die Strecken losgelassen. Die Strecke war wie in den letzten Jahren unverändert geblieben und stellte den Sportlern grosse Herausforderungen. Die Verpflegung war wieder bestens organisiert und die Zuschauer applaudierten und jubelten den vorbei rauschenden Athleten zu, ein Erlebnis, dass man nur am GP in Bern erleben kann. Wer es nicht gesehen hat glaubt es nicht, da müsst ihr auch mal hin. Jedenfalls gaben die Kenianer unter anderem Korir Elijah an der Spitze wieder den Tarif durch und gewannen die neuste Auflage souverän in einer Zeit von 47 min und 19 sek. Als Tagessiegerin wurde die kenianische Spitzenathletin Leah Malot gekrönt, sie rettete noch 5 Sekunde vor dem ersten Mann über die Ziellinie. Doch erst nach dem Einlauf der Ersten ging das Fest bei der Wankdorfhalle erst richtig los. Die letzten Metern von einem frenetischen Publikum angefeuert, jagten die Hobbyläufer ins Leichtathletikstadion. So ging der 19. GP von Bern seinem Ende entgegen und viele lachende Gesichter freuten sich schon auf’s nächste Jahr.

Hier die Resultate der NSK-ler im Überblick:

Kategorie	Name	Zeit	Rang
GP/M45	Bähler Hansjürg	1:09.38	181.
GP/M18	Bähler Lukas	1:14.24	57.
GP/M18	Bär Ivo	1:14.23	56.
AG/MA	Bär Max	27.11	441.
BG/GW	Bär Seraina	12.10	60.
GP/M60	Dolder Christian	1:25.50	88.
GP/W60	Dolder Marianne	1:39.56	19.
AG/WJA	Frei Martina	27.59	110.
GP/M40	Graf Herbert	1:19.56	841.
AG/WA	Tschumi Esther	28.36	232.

Lukas Bähler

Engadin Inline Marathon

Am Samstag, 01 .Juli 2000 war es bereits zum fünften Mal soweit, dass das Engadin von den Inlinern in Besitz genommen wurde. Vom NSK Thun waren auch drei Mitglieder mit am Start.
Der Startschuss fiel knapp vor 17 Uhr für die besten Skater. Ich durfte einige Minuten später ins Rennen. Eine gute halbe Stunde stand ich schon in meinem Block. Langsam

aber sicher schliefen mir die Füsse ein und auch die düsteren Wolken um Maloja herum gefielen mir gar nicht. Als es dann auch noch zu regnen begann, machte ich mir schon einige Sorgen. Werde ich das Rennen wohl beenden oder wie komme ich die Chanadüra hinunter? (Schlucht zw. St. Moritz und Celerina)
Als der Startschuss fiel, merkte ich meine weichen Knie. Ich startete extrem langsam, weil ich regelrecht Respekt hatte. Es war mein zweiter Engadiner im Sommer. Aber eben, mittlerweile bin ich Mutter und fahre somit lieber vorsichtiger. Als sich jedoch nach ca. 2 - 3 km das Feld etwas auseinander gezogen hatte, und es auch wieder aufgehört hatte zu regnen, versuchte ich meine Mitkonkurrenten/-innen zu überholen.
Mir lief es sehr gut. Mit einem Mann mittleren Alters lief ich von Silvaplana an zusammen. In St. Moritz, vor der berüchtigten Abfahrt sagte ich ihm, er solle vor mir fahren, da ich sehr langsam fahre, doch er fand in mir eine entsprechende Tempomacherin. Auf den Rasenteppich ging ich nicht, ich dachte mir wenn ich schon in Bern die Abfahrten runter gekommen bin, sei dies hier auch kein Problem. War es auch nicht, bis vor mir einer stürzte und in die Leitplanke schlitterte. Ich konnte noch kurz ausweichen und fuhr mit schlottrigen Beinen nach Celerina und weiter nach Pontresina. Endlich kam ein Aufstieg. Ich konnte nur überholen und freute mich auf die Abfahrt danach. In einer 9-er Gruppe fuhren wir nach Punt Muragel. Mit viel Rückenwind ging es dem Ziel entgegen. Mein Kollege war immer noch an meinen Rollen dran, wir überholten und überholten.
Die letzten 15 km waren einfach genial. Im Ziel wartete ich auf Felix, der 5 Minuten nach mir gestartet war. Wir wussten, es wurde knapp, doch Felix war noch einmal schneller!

Die Zeiten der NSK-ler:	Graber Paul	1.05.33
	Tschumi Felix	1.18.57
	Tschumi Esther	1.20.05

Esther Tschumi-Brügger

Sportbrillen verbessern die Sicht

Eine Skibrille schützt vor Niederschlag und Wind. Außerdem filtert sie das für die Augen schädliche UV-Licht und verbessert die Sicht, indem sie grelles Licht dämpft und Kontraste erhöht. Entgegen Versprechungen der Hersteller gibt es die Universalbrille leider nicht, die sich bei Schneetreiben ebenso bewährt wie bei Sonnenschein. Die Eigenschaften einer Skibrille favorisieren bestimmte Wetterbedingungen. Besonders Tönung und Polarisierung der Scheiben bestimmen, für welches Wetter eine Skibrille geeignet ist.

Die Checkliste für den Durchblick beim Kauf

1. Wer im Frühling fährt (oder auf sein Wetterglück vertraut), der sollte sich eine Brille mit brauner oder grauer Tönung anschaffen. Eine polarisierende Brille ist sinnvoll.
2. Wer von schlechter Sicht, Nebel und Schnee ausgehen muß, der sollte sich eine Skibrille mit gelber oder oranger Tönung ohne Polarisierung kaufen.
3. Die Skibrille muß das UV-Licht vollständig filtern.

4. Die Skibrille sollte bruchsicher sein, um mögliche Schläge auf das Auge abzudämpfen (z.B. durch den Skistock).
5. Belüftungen und Doppelscheiben verhindern, daß die Brille von innen beschlägt.
6. das Blickfeld sollte durch die Brille nicht übermäßig beeinträchtigt werden.
7. Eine qualitativ hochwertige Skibrille kostet zwischen 80 und 170 Fr. Diese Investition lohnt sich, da eine schlechte Sicht das Langlaufvergnügen beträchtlich schmälert.

UV-Licht schadet den Augen!
Licht ist nicht gleich Licht. Vielmehr gibt es verschiedene Wellenlängen, nach denen Licht gemessen wird. Dies geschieht in Nanometer (= 1 Millionstel Millimeter). Der für Menschen sichtbare Bereich beginnt bei 380 Nanometer und reicht mit den Farben Blau, Grün, Gelb und Rot bis 780 Nanometer. Über 780 Nanometer liegt der Infrarotbereich, zwischen 200 und 380 Nanometer Ultraviolett-Licht (UV). UV-Licht ist für Menschen also nicht sichtbar, schadet aber den Augen. Deshalb sollte die Skibrille das UV-Licht vollständig filtern. Im sichtbaren Lichtbereich hängt die Lichtfilterung ab von der Tönung der Brille.

Welche Tönung bei welchem Wetter?
Die Tönung der Skibrille bestimmt, welches Licht gefiltert wird. Daher hängt von den Wetter- und Lichtverhältnissen ab, welche Farbe ideal ist. Eine gelbliche oder orange Tönung ist aufgrund ihrer aufhellenden Wirkung vorteilhaft bei schlechtem Wetter. Sie erhöht die Kontraste; Bodenwellen, die sonst kaum wahrnehmbare sind, werden sichtbar. Nicht zu vergessen ist auch ein psychologischer Effekt: die Welt erscheint freundlicher. Bei gutem Wetter und grellem Licht ist die Filterung durch gelbe oder orange Scheiben jedoch nicht ausreichend. Skibrillen mit grauer, grüner oder blau-violetter Tönung zeichnen sich dadurch aus, daß sie selbst starken Sonnenschein ausreichend filtern. Auch braun ist hierfür sehr geeignet. Graue Scheiben verfälschen die Sicht am geringsten, da das gesamte Lichtspektrum gleichmäßig gefiltert wird. Nachteile ergeben sich bei diesen Farben jedoch bei schlechtem Wetter: die ohnehin schon schlechte Sicht wird durch die Starke Filterung weiter eingeschränkt. Außerdem filtern blaue und violette Scheiben das für die Augen besonders schädliche Blaulicht nicht.

Polarisierung - Hilfe oder Gefahr?
Allein von den Wetterverhältnissen hängt ab, ob eine polarisierende Skibrille sinnvoll ist oder nicht. Polarisierende Brillen helfen bei Schönwetter, weil sie Spiegelungen unterdrücken. Bei schlechtem Wetter ist diese Wirkung jedoch negativ, da im diffusen Licht eigentlich nur Eisplatten spiegeln, die so als Gefahr erkennbar werden.

Informationen und Produkte sind unter folgenden Homepages abrufbar:

www.oakley.com	www.smithsport.com	www.uvex-sports.de
www.rudyproject.it	www.adidas.com	www.bolle.fr
www.cebe.com	www.bstrading.ch/katalog2000/Bri_Eye_2000.htm	

Lukas Bähler

Ehrenamtlichkeit im Sport

Felix und ich besuchten am Freitag, 23. Juni 2000 das Seminar des Schweizerischen Olympischen Verbandes (SOV) zum Thema „Ehrenamt im Sport.... und jetzt?“.
Mit gemischten Gefühlen reisten wir mit der Bahn nach Bern. Was würde uns wohl im Haus des Sports in Bern erwarten?
Unser Referent, Matthias Baumberger begrüsste uns und unsere Gleichgesinnten. Nach Kaffee und Gipfeli ging‘s nun endlich los.
Zuerst durften wir unseren Verein/Verband aufzeichnen. Dies geschah anhand einer Wetterkarte. Sturm und Gewitter oder vielleicht doch eher blauer Himmel und Sonnenschein? So konnten wir unsere Zeichnungen miteinander vergleichen. Nicht nur Felix und ich waren gespannt auf unsere „Wetterlage“ im NSK Thun, auch Matthias wünschte, dass wir unsere Situation im Klub vor der ganzen Gruppe vortrugen. Ein interessanter Vergleich wurde möglich.
Mit grossem Stolz merkten wir, dass unser Verein eigentlich recht gut organisiert ist, und die anderen Vereine / Verbände auch in etwa dieselben Probleme haben.
Wie sieht es denn so aus mit der Ehrenamtlichkeit im Sport? Es gibt sehr viele Menschen die ehrenamtlich etwas leisten. Sei es nun im Sport, im Sozialen, in der Politik oder sonst wo, ohne diese engagierten Menschen ginge es nicht.
Ich bin sehr stolz, dass wir in unserem Verein auch solche Leute haben die mir helfen den NSK Thun weiterhin gut organisiert weiterzuführen. Ich möchte an dieser Stelle wieder einmal allen Vorstandsmitgliedern recht herzlich danken und auch all den Helfern die uns jeweils das ganze Jahr hindurch bei diversen Veranstaltungen unter die Arme greifen. Alle diese Leute arbeiten jeweils ehrenamtlich!
Müde, aber mit grosser Motivation noch mehr für den NSK Thun leisten zu dürfen, fuhren Felix und ich nach Hause.

Weiter Infos: www.iyv-forum.ch (Jahr 2001 = Jahr der Ehrenamtlichkeit)

Esther Tschumi-Brügger

---

32. Berglauf Blumenstein

Am letzten Sonntag im Juni 2000 traf man bereits wieder, neben den Berglaufspezialisten wie Martin von Känel, Karl Leidegger oder der OL – Läuferin Regula Mühlemann, NSK-ler am Start an. Der Blumensteiner - Berglauf zur Möntschelenalp versprach auch ein guter erster Formtest für die neue Wintersaison zu sein. Nun die äusserlichen Umstände sprachen fast für die Langläufer, es regnete, die Temperatur regte auch nicht gerade zum Baden an und der Nebel hing fast bis ins Dorf hinunter.
Die Schar NSK-ler, angeführt durch die erkältete Präsidentin (welcher Verein hat schon eine so vorbildliche „Führung“?!) schlugen sich aber tapfer. Immerhin mussten auf die Distanz von acht Kilometer eine Höhendifferenz von 790 m bezwungen werden, was doch für die eine wie für den anderen eine Premiere sein durfte. Bravo!

Auszug aus der Rangliste:
Frauen 1: 4. Rang Esther Tschumi – Brügger 1:10:00.6 Juniorinnen: 2. Rang Martina Frei 1:11:27.4 Junioren A: 1. Rang Lukas Bähler 49:51.4 Junioren B: 4. Rang Simon Bähler 1:05:03.5 Senioren 2: 5. Rang Hans Gerber 47:10.5 8. Rang Hansjürg Bähler 51:01.0

Hansjürg Bähler

Wechsel in der Redaktion

Wie an der letzten Hauptversammlung bekanntgegeben, hat die Redaktion unseres Klub-Infos gewechselt! Lukas Bähler heisst der neue Redaktor. Mit Lukas habe ich einen kompetenten, ideenreichen und zukunftsorientierten Nachfolger gefunden. Ich wünsche ihm an dieser Stelle viel Erfolg und Genugtuung in seinem neuen Amt.

Rückblick
Ich möchte mich bei allen ganz herzlich bedanken, die dazu beitrugen, dass aus dem Klub-Info ein wahrer Renner wurde! Als Beispiel seien hier die Exemplare erwähnt, welche bei Grossen Sport in Kandersteg aufgelegt werden: Nur wenige Tage vergehen, und es steht kein einziges Klub-Info mehr zur Verfügung! Das Klub-Info wurde dank den vielen „Schreiberlingen" bunter und abwechslungsreicher. Ich bin überzeugt, dass wir mit diesem Organ keinen Vergleich scheuen müssen. Punkto Aktualität sind auch die Ausgaben richtig getimt!
Ich bin mir bewusst, dass ein Infoblatt eines Vereins von den Berichten seiner Mitglieder lebt. Ich bin mir aber auch bewusst, dass niemand freiwillig einen Bericht schreibt und schreiben wird. Das ist bei mir dasselbe. Darum hoffe ich, dass alle die von Lukas in Zukunft um einen Bericht gebeten werden, spontan JA sagen! Mir ist es auch ein Anliegen, dass Lukas nicht einfach ins kalte Wasser geworfen wird. Ich werde ihm daher noch etwas beiseite stehen. Ich bitte euch aber alle, falls ihr Berichte schreibt, diese entweder an Lukas per Mail zu übermitteln oder auf Diskette zu schicken. Handgeschriebene Berichte bitte nur, wenn kein PC zur Verfügung steht!

Ausblick
Das Klub-Info soll sich weiterentwickeln. Seit einiger Zeit wurde ich darauf angesprochen, warum keine Bilder im Klub-Info erscheinen würden. Der Grund liegt darin, dass Bilder speziell verrechnet werden, und da unser Info nicht selbsttragend ist, würde dies den finanziellen Rahmen sprengen. Trotzdem lässt sich diesbezüglich vielleicht einmal etwas machen!
Übrigens: Für die Inserenten - Betreuung werde ich weiterhin zuständig sein.

Felix Tschumi, ex-Redaktor

Veranstaltungen

Sommercup 2000

Bestimmungen:

1. Startberechtigt sind ALLE (auch Nichtmiglieder!).
2. Die Sommercup - Anlässe finden bei jeder Witterung statt (ausgenommen Breitensportanlässe wie Bike- und Velotour / Niesenlauf / Wanderung).
3. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
4. Pro Disziplin ist ein Startgeld von Fr. 5.- (ausgenommen sind SchülerInnen) auf dem Wettkampfplatz dem Organisator zu entrichten!
5. Punkteverteilung entsprechend den FIS-Bestimmungen: 100 - 80 - 60 - 50 - 45 - 40 - 36 - etc.
6. Der Organisator erhält mindestens 60 Punkte, bei Teilnahme an der Disziplin entsprechend der Rangierung (80 oder 100).
7. Es gibt keine Streichresultate.
8. Die Veranstalter erstellen innerhalb zwei Tagen die Rangliste, und leiten diese an den Chef Breitensport (zur Aktualisierung der Zwischenrangliste) und den Redaktor Klub-Info (zur Veröffentlichung im Klub-Info und Internet) weiter.
9. Der Chef Breitensport ist dafür zuständig, dass bei jedem Anlass eine aktuelle Zwischenrangliste aufliegt.
10. Der Wanderpreis bleibt nach drei aufeinanderfolgenden Erfolgen beim Gewinner. Dieser hat einen neuen Wanderpreis zu spenden!

Schwimmplausch – 17. August 2000	
Veranstalter:	Max Bär
Ort:	Strandbad Thun
Datum:	Donnerstag, 17. August
Zeit:	17.30 Uhr
Startgeld:	Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung). Schülerinnen und Schüler gratis.
Cup-Punkte:	Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Bike- und Velotour – 20. August 2000	
Veranstalter:	Thomas Brügger (Bike) / Felix Tschumi (Velo)
Ort:	Bahnhof, Express Buffet
Datum:	Sonntag, 20. August
Zeit:	09.00 Uhr (Abfahrtszeit)

Bike-Rennen – 24. August 2000

Veranstalter:	Ueli Schlatter
Ort:	Fussballplatz FC Allmendingen
Datum:	Donnerstag, 24. August
Zeit:	18.00 Uhr
Startgeld:	Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung)
Cup-Punkte:	Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Inline–Race – 19. August 2000

Veranstalter :	Thomas Brügger
Ort:	Fussballplatz FC Allmendingen ? Thuner Allmend
Datum:	Samstag, 19. August
Zeit:	14.00 Uhr (Massenstart)
Startgeld:	Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung). Schülerinnen und Schüler gratis
Cup-Punkte:	Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Minigolf – 31. August 2000

Veranstalter :	Herbert Graf
Ort:	Minigolfanlage Hallenbad Heimberg
Datum:	Donnerstag, 31. August
Zeit:	18.00 Uhr
Startgeld:	Fr. 5.- pro Person (Nachwuchsförderung) (+ Eintritt). Schülerinnen und Schüler bezahlen nur den Eintritt.
Cup-Punkte:	Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Leichtathletik – 8. September 2000

Veranstalter :	Peter Graf
Ort:	Sportanlage Hünibach
Datum:	Freitag, 8. September
Zeit:	18.45 Uhr
Startgeld:	Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung). Schülerinnen und Schüler gratis.
Cup-Punkte:	Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

Geländelauf, 14. September 2000

Veranstalter:	Gerber Ueli
Ort:	Start Vita-Parcours Guntelsey
Datum:	Donnerstag, 14. September
Zeit:	19.00 Uhr (Massenstart)
Kosten:	Fr. 5.- pro Person (zu Gunsten Nachwuchsförderung). Schülerinnen und Schüler gratis
Cup-Punkte:	Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

2. Herbstlager 2000 in Andermatt (13.-15.10.00)

Auch in diesem Jahr führen wir das Herbstlager in Andermatt durch! Nachdem das Lager im letzten Jahr ein Vollerfolg war, wünsche ich mir, dass möglichst viele von diesem einzigartigen Angebot profitieren werden. Wer interessiert ist meldet sich bitte umgehend bei mir an! Mitmachen können alle, es wird auch ein Alternativprogramm angeboten (Bsp. Besuch des Russi-Museum in Andermatt etc.). Zudem begleitet uns an diesem Wochenende das gesamte BOSV-JO-Kader.

Das Detailprogramm:

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00		Morgenessen	Morgenessen
09:30	Anreise	Rollski (frei) Oberalppass	Rollski (klassisch) Oberalppass
10:00	Fusslauf		
12:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14:00	Nordic Walking Nätschen	Bike / Fusslauf Unteralp	Rückreise
17:30	Nachtessen	Nachtessen	
19:30	Halle / Kraftraum	Halle / Kraftraum	

Einige Details seien hier noch erwähnt:

- Die Teilnehmerzahl ist auf 30 beschränkt.
- Die Kosten betragen Fr. 88.- pro erwachsene Person / Fr. 81.- pro Person bis 20 Jahre (Vollpension).
- Unterkunft ist in 1er / 2er / 3er / 4er und 6er Zimmer
- Es steht eine Mehrzweckhalle und ein Kraftraum zur Verfügung.

Anmeldung bitte sofort, oder spätestens bis Sonntag, 1. Oktober 2000 an:
Felix Tschumi, Résidence Schweizerhof, 3718 Kandersteg, Tel: 033 / 675 20 69 oder per e-Mail an: ftschumi@bluewin.ch!

Trainingsprogramm

Langlaufspezifische Trainings

Montag, 14. August 2000 ? **Thema: Inline-Skating**

Trainingsleiter:	Felix Tschumi
Ort:	Schulanlage Neufeld, Thun (vis à vis MMM) untere Turnhalle
Treffpunkt:	17.30 Uhr (Dauer bis 19.00 Uhr)
Details:	Helm mitnehmen (auch Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschoner empfehlenswert)
Duschen:	Es besteht die Möglichkeit zum Duschen
Bemerkungen:	Schlechtwetterprogramm: LL-spezifisches Hallentraining (Hallenschuhe immer mitnehmen!); weitere Infos unter 0900 55 60 30 (Code 13850)

Montag, 28. August 2000 ? **Thema: Rollski**

Trainingsleiter:	Felix Tschumi
Ort:	Schulanlage Neufeld, Thun (vis à vis MMM) untere Turnhalle
Treffpunkt:	17.30 Uhr (Dauer bis 19.00 Uhr)
Duschen:	Es besteht die Möglichkeit zum Duschen
Bemerkungen:	Schlechtwetterprogramm: LL-spezifisches Hallentraining (Hallenschuhe immer mitnehmen!); weitere Infos unter 0900 55 60 30 (Code 13850)

Montag, 11. September 2000 ? **Thema: Rollski**

Trainingsleiter:	Felix Tschumi
Ort:	Schulanlage Neufeld, Thun (vis à vis MMM) untere Turnhalle
Treffpunkt:	17.30 Uhr (Dauer bis 19.00 Uhr)
Duschen:	Es besteht die Möglichkeit zum Duschen
Bemerkungen:	Schlechtwetterprogramm: LL-spezifisches Hallentraining (Hallenschuhe immer mitnehmen!); weitere Infos unter 0900 55 60 30 (Code 13850)

Montag, 25. September 2000 ? **Thema: Rollski**

Trainingsleiter:	Felix Tschumi
Ort:	Schulanlage Neufeld, Thun (vis à vis MMM) untere Turnhalle
Treffpunkt:	17.30 Uhr (Dauer bis 19.00 Uhr)
Duschen:	Es besteht die Möglichkeit zum Duschen.
Bemerkungen:	Schlechtwetterprogramm: LL-spezifisches Hallentraining (Hallenschuhe immer mitnehmen!); weitere Infos unter 0900 55 60 30 (Code 13850)

P.P.
3661 Uetendorf

Adressberichtigungen nach
A1, Nr. 552 melden.

Die Letzte

Trainingsbetrieb NSK Thun
(ohne Schneetrainings)

Montag: ab 14. August 2000
LL-spezifisches Training; Turnhalle Neufeld 17:30 – 19:00 Uhr
Leitung: Felix Tschumi

Dienstag: 24. Oktober 2000 – 6. März 2001 (nicht während den Schulferien)
Krafttraining; Kraftraum Progymatte 18:30 – 20:00 Uhr.
Leitung: Jörg Roth und Christoph Thierstein

Donnerstag: 26. Oktober 2000 – 15. März 2001 (nicht während den Schulferien)
Circuittraining; Untere Turnhalle Schönau 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Ueli Schlatter

Freitag: ab 18. August 2000 (nicht während den Schulferien)
JO-Training; Turnhalle Hünibach 18:30 – 20:00 Uhr.
Leitung: Thomas Brügger

Agenda

Donnerstag, 17.08.2000	Sommercup Schwimmen
Samstag, 19.08.2000	Sommercup Inline – Race
Sonntag, 20.08.2000	Bike- und Velotour
Donnerstag, 24.08.2000	Sommercup Bikerennen
Donnerstag, 31.08.2000	Sommercup Minigolf
Freitag, 08.09.2000	Sommercup Leichtathletik
Sonntag, 10.09.2000	Niesenlauf
Donnerstag, 14.09.2000	Sommercup Geländelauf
Sonntag, 17.09.2000	Stockhornwanderung
Fr - So, 13. – 15.10.2000	2. Herbstlager Andermatt
Mittwoch, 1.11.2000	Infoabend Stöckli
Sa - So, 18. – 19.11.2000	Langlaufweekend Engstligenalp
Dienstag, 02.01.2001	28. Klubrennen NSK Thun

Klub - Info Nr. 2 erscheint am 16. Oktober 2000
Redaktionsschluss: Montag, 2. Oktober 2000