



[www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)

**Ausgabe April  
Saison 04/05**

# Update



## Mitgliedermutation:

→ Balsiger Thomas & Madelein, Gwatt

Neumitglieder, Gönner



Am 17.02.2005 sind Patrick und Jasmine Wetter-Kiener  
glückliche Eltern von Joshua Elia geworden.  
Des NSK Thun gratuliert der jungen Familie und wünscht alles Gute.

# Editorial



Der Frühling ist da: Wenn die Sonne kommt, das Grün in die Natur zurückkehrt und die Tage wieder merklich länger werden, dann herrscht Aufbruchstimmung. Nur bei den Langläufern wird mit dem Temperaturanstieg das Saisonende eingeläutet. Die Skis ziehen sich in den Winterschlaf zurück, der Wachskeller wird zum letzten mal gekehrt und die Sandalen übernehmen wieder den Platz der LL-Schuhe.

Kein Grund aber, über die wärmeren Monate nicht aktiv zu bleiben. Im Gegenteil: Nach dem weissen Prachtwinter zieht es einem förmlich ins Grüne. Möglichkeiten uns aktiv zu betätigen gibt es durch den uneingeschränkten Erfindergeist anderer ja reichlich. Joggen, Biken, Schwimmen, Rennrad, Skaten sind nur ein paar aus der vielfältigen Auswahlmöglichkeit. Neu etabliert hat sich in den vergangenen Jahren auch das Nordic Walking.

Vom gelenkschonenden Sport, übrigens durch die Armarbeit bis zu 46% intensiver als Gehen, kann auch ein Leistungssportler profitieren. Nordic Walking ist also nicht bloss eine Bewegungstherapie für Sportdebütanten, sondern bietet gesunde Abwechslung, aktive Erholung und ausdauerorientiertes Training auch für leistungsorientierte Wettkämpfer. Vorbei sind die Zeiten als

der Nordic Walker kritisch beäugt und im Rücken über ihn geschmunzelt wurde. Heute ist es In mit Stöcken durch die Gegend zu marschieren, selbst die Schweizer Armee, sonst eher konventionell ausgerichtet, treibt nun auf diese Weise Sport. Ob das nun so richtig ist, ist eine andere Streitpunkt . . . ☺

Die Meisten werden wohl ein wenig skeptisch auf das Deckblatt des Heftes geschaut haben, aber ich kann uech beruhigen, ihr seit richtig hier. Das alte Klub Info hat einen neuen Anstrich erhalten und glänzt mit neuem Look und Namen: Informat. Dieses Wortspiel aus Information und Format steht für kompakte Grösse und Inhalt des Heftes. Der Titel kann auch als „in form at“ gelesen werden, was im Englischen soviel bedeutet wie: „In guter Verfassung sein bei“, was bei uns Sportlern ja auch immer wieder ein Thema ist. Beibehalten wird aber der Inhalt. Ihr findet unter den entsprechenden Rubriken weiterhin sämtlich Wissenswertes über den NSK Thun und seine Tätigkeiten und Angebote. Ich hoffe damit der Moderne gebührend Rechnung zu tragen, ohne Altbewährtes über Bord zu werfen.



Lukas Bähler, Redaktor

## *Print-Info*

Herausgeber:	Nordischer Skiklub Thun
Ausgabe:	Nr. 4 Saison 04 / 05
Erscheinungsweise:	viermal jährlich (August, Mitte Oktober, Mitte Januar, Mitte April)
Auflage:	250 Exemplare
Druck:	Frei Offset AG, Schulstrasse 25, 3604 Thun

**Präsidentin:**  
Patrick Wetter  
Untere Hauptstrasse 39  
3114 Wichtrach  
031/ 781 36 65  
patrick\_wetter@hotmail.com

**Administration:**  
Max Bär  
Meisenweg 3  
3652 Hilterfingen  
033 / 243 46 04  
maxpaul\_baer@hotmail.com

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

Klub - Info Nr. 1 erscheint am 08. August 2005  
Redaktionsschluss: Freitag, 29. Juli 2005

# Hauptversammlung

## Einladung zur HV 2005

- Datum:** Freitag, 29. April 2005  
**Ort:** Bäcker Café zum Stöckli (Denner-Gebäude, in der Nähe Bahnhof Thun)  
**Zeit:** 19:00 bis 20:00 Uhr  
anschliessend gemütliches Spaghettiesen
- Traktanden:**
1. **Protokoll** der HV vom 07. Mai 2004
  2. **Jahresberichte** (Ergänzungen)
    - Präsident
    - Kassier / Mitgliederverwalter
    - Chef Breitensport
    - Chef Leistungssport
    - Beisitzerin
  3. Genehmigung der **Jahresrechnung** 2004/ 2005
  4. **Budget** 2005 / 2006
  5. **Wahlen**
    - Vorstand
    - Rechnungsrevisoren
  6. **Anträge** von Mitgliedern (diese müssen bis Mitte April 2005 dem Präsidenten vorliegen)
  7. Verschiedenes

Wichtrach, im März 2005

Patrick Wetter, Präsident

## Protokoll

### 31. Hauptversammlung NSK Thun vom 7. Mai 2004

#### Begrüssung, Wahl der Stimmzähler

Die Präsidentin Esther Tschumi-Brügger eröffnet um 19:00 Uhr die 31. Hauptversammlung und kann 32 NSK-ler begrüßen. Die HV wurde statutengemäss einberufen. Die Einladung wurde im Klub-Info Nr. 4 / April 03/04 veröffentlicht und ist somit beschlussfähig. Das absolute Mehr beträgt 17 Stimmen.

Entschuldigt haben sich: Bär Max (Kassier), Bähler Lukas, Gasser Klaus, Graber Hansjürg, Lengacher Annelies, Schlatter Ueli, Schori Beat, Zurbrügg Deborah und Zurbrügg Elsbeth.

Als Stimmzähler werden Fred Fisch und Hansjürg Gerber gewählt.

## **Traktandum 1: Protokoll HV vom 2. Mai 2003**

Das Protokoll der letztjährigen HV wurde im Klub-Info Nr. 4 / April 03/04 publiziert. Das Protokoll wird einstimmig genehmigt und verdankt.

## **Traktandum 2: Jahresberichte**

Die Jahresberichte der Präsidentin, des Kassiers/Mitgliederverwalter, des Chef Breitensport und des Chef Leistungssport wurden im Klub-Info Nr. 4 / April 03/04 publiziert.

Die Präsidentin, Esther Tschumi, ergänzt ihren Bericht:

- Sie erwähnt, dass in Kandersteg zur Zeit (7. Mai!) genügend Schnee zum Langlaufen liegen würde!
- Sie dankt allen Vorstandsmitglieder, dem Webmaster, dem Verantwortlichen Klub-Info und allen Mitgliedern für den Einsatz im vergangenen Jahr.
- Sie gratuliert nochmals den neuen Ehepaaren Thomas Brügger / Eveline Brügger-Utiger und Patrick Wetter / Jasmine Kiener.
- Sie dankt den NSK-lern, die sich für den Schnuppertag am 27. Dezember 2003 zur Verfügung gestellt haben! Es war ein Erfolg!
- Sie dankt allen NSK-Teilnehmern die am 2. Nordic Day in Kandersteg mitgemacht haben.
- Sie hofft, dass sich ein Pressechef finden lässt, der den Vorstand komplettiert.

Der Chef Leistungssport, Felix Tschumi, ergänzt seinen Bericht:

- Gratuliert zu den erbrachten Leistungen
- übergibt dem fleissigsten Schönau-Trainingsteilnehmer Philipp Gerber einen Kino-Gutschein.
- stellt die Zukunft des U16-Trainings vor. Zusammenarbeit mit SC Kandersteg.
- Bittet die Mitglieder, sich an Volksläufen unter NSK Thun anzumelden. (Teilweise gibt es Vereinswertungen!).
- Cross-Country Events neu mit Ressort - Vertretern.
- Es gibt eine Abstimmung über die Technik-Art beim Klubrennen. Die Varianten "klassisch / Skating alternierend" und "nur Skating" stehen zur Verfügung! Die Entscheidung fällt knapp zu Gunsten der Variante "klassisch / Skating alternierend! Das bedeutet, dass das Klubrennen 2005 in der klassischen Technik ausgetragen wird!
- Informiert, dass im BOSV der Chef Langlauf, Matthias Strupler, zurückgetreten ist. Die Nachfolge ist noch nicht 100% geregelt.
- Er fordert mehr Engagement von ALLEN NSK-LERN!

Der Chef Breitensport, Thomas Brügger, ergänzt seinen Bericht:

- Der Sommercup wird neu wieder zwischen Sommer- und Herbstferien durchgeführt.

Die Beisitzerin und J+S-Coach, Vreni Gerber, teilt folgendes mit:

- Die beim Klub-Info Nr. 4 mitgeschickten Fototaschen sollten wenn möglich benutzt werden. Nur so profitiert auch der NSK!
- Ruft alle auf, sich um den Nachwuchs im NSK zu kümmern. Neue Nachwuchsmitglieder sind dringend nötig.
- Neue J+S-Leiter sind (aufgrund des fehlenden Nachwuchses) keine nötig.

Die Jahresberichte der Präsidentin und der Ressortchefs werden mit Applaus verdankt.

### **Traktandum 3: Mitglieder - Mutationen**

Gegenüber dem Vorjahr hat es einen Austritt gegeben. Zur Zeit zählt der NSK Thun 199 Klubmitglieder und Gönner! Ziel muss es sein, den Rückgang sofort zu stoppen.

### **Traktandum 4: Jahresrechnung 2003/2004**

Die Jahresrechnung wird aufgrund der Abwesenheit des Kassiers vom Rechnungsrevisor Fernand Portenier präsentiert. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 992.44 ab. Das Vermögen beträgt Fr. 20'113.94.

Der Revisorenbericht wird von Fernand Portenier vorgetragen. Er erwähnt die gewissenhaft und sauber geführte Jahresrechnung, welche von den Revisoren Peter Graf und Fernand Portenier geprüft wurde und beantragt der HV, die Jahresrechnung 2003/2004 zu genehmigen.

Die Jahresrechnung 03/04 wird mit Applaus und unter Verdankung der geleisteten Arbeit einstimmig genehmigt und dem Kassier Max Bär die Décharge erteilt!

### **Traktandum 5: Budget 2004/2005**

Fernand Portenier präsentiert das Budget 04/05. Es wird mit einem Gewinn von Fr. 240.- gerechnet.

Das Budget 2004/2005 wird einstimmig genehmigt!

### **Traktandum 6: Wahlen**

Alle Vorstandsmitglieder, ausser der Präsidentin Esther Tschumi, stellen sich für ein weiteres Jahr zur Verfügung.

Alle Vorstandsmitglieder werden einzeln einstimmig wiedergewählt!

Esther Tschumi kann als Nachfolger Patrick Wetter präsentieren. Er stellt sich kurz vor. Patrick Wetter wird einstimmig als neuer Präsident gewählt!

Das Ressort Presse bleibt bis auf weiteres vakant. Gespräche finden statt.

### **Traktandum 7: Anträge**

Es sind keine Anträge eingegangen.

## Traktandum 8: Verschiedenes

Die Präsidentin orientiert:

- über die Hauptversammlung von Sport T(h)un vom 6. Mai 04 (Vertreter NSK: Patrick Wetter, Felix Tschumi)
- fordert mehr Werbung für Neumitglieder und Gönner.
- dankt den Mitgliedern und Gönnern für die Zusammenarbeit.
- dankt dem Bäcker Café zum Stöckli (Margrit und Ueli Habegger) für die Gastfreundschaft.
- dass im Winter ein Training auf der Nachtloipe Kandersteg angeboten wird. Nähere Infos werden im Klub-Info erscheinen.
- Hinweis auf den 3. Nationalen Skisprungtag vom 15. Mai 2004.
- Sie bedankt sich bei allen Vorstandsmitgliedern mit einem Schoggikäfer und überreicht dem neuen Präsident, Patrick Wetter, einen Glückskäfer.
- Sie wünscht allen NSK-lern die am GP Bern vom 8. Mai teilnehmen viel Erfolg.

Um 19:45 Uhr schliesst Esther Tschumi ihre letzte Hauptversammlung. Danach sind alle HV-Teilnehmer zum gemeinsamen Nachtessen eingeladen.

Für das Protokoll: Mai 2004, Vreni Gerber

# *Jahresberichte*

## ... des Präsidenten

Der Sommercup fand zwischen den Sommer- und Herbstferien statt. Die Teilnehmerzahlen bewegen sich mit 10 – 15 Teilnehmer pro Anlass im Rahmen der letzten Jahre. Wir werden auch in Zukunft dieses Konzept beibehalten, werden aber bestrebt sein, dass kein Anlass mehr in die Sommerferien fällt.

Das Herbst Weekend in Andermatt wurde leider nur von sehr wenigen Klubmitgliedern besucht. Die Teilnehmenden fanden ideale Trainingsbedingungen vor. Insbesondere die Rollskibahn in Realp ist für ein langlaufspezifisches Training optimal. In Zukunft kann das Herbst Weekend nicht mehr in der jetzigen Form durchgeführt werden. Das Essen in der Kantine

Andermatt ist nicht mehr gewährleistet. Aus diesem Grund und wegen den tiefen Teilnehmerzahlen wurden die Klubmitglieder anlässlich des Klubrennens über diesen Anlass befragt. Die Umfrage war zwar nicht repräsentativ, trotzdem konnte festgestellt werden, dass das Bedürfnis seitens der Mitglieder für einen solchen Anlass auch in Zukunft besteht.

Glücklicherweise konnte das Nordic Weekend auf der Engstligenalp dieses Jahr wieder durchgeführt werden. Obschon die Schneeverhältnisse prekär waren, wurde das Nordic Weekend sehr gut besucht. Dank dem Engagement der Leiter und dem sehr schönen Wetter war

es für alle ein guter Einstieg in die Langlaufsaision.

Die Langlaufsaision startete mit den Cross Country Events im Dezember. Das erste Mal konnte die ganze Rennserie durchgeführt werden. Zudem verzeichnete sie einen neuen Teilnehmerrekord. Ich bin überzeugt, dass dieser Anlass noch eine grosse Zukunft vor sich hat.

Das Schnuppertraining fand bereits zum zweiten Mal statt. Das Interesse war überwältigend. Wir hatten über 40 Personen, welche von diesem Angebot profitieren wollten. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei Fredy Grossen (Grossen Sport) bedanken. Er hat grosszügigerweise sämtlichen Teilnehmern die Ausrüstung gratis zur Verfügung gestellt! Die Teilnehmer/innen waren zwar alle vom Langlauf begeistert, trotzdem konnten wir bisher keine Neumitglieder gewinnen. Wir werden in Zukunft bestrebt sein, unseren Klub am Schnuppertraining noch besser zu präsentieren und hoffen so auf den einen oder anderen Neueintritt, insbesondere im Nachwuchsbereich.

Das Klubrennen fand dieses Jahr in der klassischen Technik statt. Bei wunderschönen winterlichen Verhältnissen setzten sich die Favoriten durch. Der Sprint wurde in der freien

Technik durchgeführt und wurde im Vergleich zum letzten Jahr verlängert. Dies hat sich bewährt und wird auch in Zukunft so beibehalten.

Es ist erfreulich, dass ein grosser Teil unserer Mitglieder an verschiedenen Langlaufwettkämpfen, sei es Swiss-Loppet, BOSV-Meisterschaft oder Cross Country Events anzutreffen ist. Ich möchte allen Teilnehmenden zu ihren guten Resultaten gratulieren.

Zwei traurige Ereignisse suchten uns heim. Am 9. Juni 2004 verstarb unser langjähriges Mitglied Christan Dolder. Er kehrte von einer schönen Biketour unter Begleitung von Freunden nicht mehr zurück. Christian war eines unser aktivsten Mitglieder. Er fehlte in keinem Training, hat an allen Klubanlässen teilgenommen und war ein sehr erfolgreicher Teilnehmer an BOSV-Meisterschaften. Am 4. November 2004 ist unser Gönner und langjähriger Inserent Rolf Struve verstorben. Der NSK Thun wird die beiden Mitglieder immer in bester Erinnerung behalten.

Zuletzt möchte ich allen Mitgliedern, Gönnern und Inserenten für die Treue gegenüber dem NSK Thun danken. Ich wünsche allen ein gutes Sommertraining und denkt daran, Langläufer werden im Sommer gemacht...

Patrick Wetter



## **. . . des Chef Leistungssport**

### **Herbstlager Andermatt**

Das Herbstlager konnte bei schönem, teilweise aber kaltem Wetter durchgeführt werden. Eine schöne Teilnehmerschar traf sich am Freitag vor dem ASSA in Andermatt. Noch vor dem Mittagessen wurde eine leichte Trainingseinheit zu Fuss durchgeführt. Mit Stocktrainings, Lauftrainings und Rollskittrainings konnten wir die Gegend um Andermatt kennen lernen. Ein Highlight war sicher wieder das Rollskittraining auf den Oberalppass! Am Sonntag nach dem Mittagessen mussten wir dann Andermatt bereits wieder Richtung Berner Oberland verlassen. Aufgrund der Umstrukturierung im Militär, welches die Offizierskantinen abgeschafft hat, können wir in Zukunft nicht mehr in der Kaserne verpflegt werden. Aus diesem Grund suchen wir nach einer andern Lösung, vielleicht an einem andern Ort.

### **Langlaufweekend Engstligenalp**

Ausreichend Schnee, schönes Wetter und viele NSK-ler und Nicht – NSK-ler! Das ist das Fazit der diesjährigen Austragung. Etwas mehr als 30 Teilnehmer konnten bei traumhaften Verhältnissen auf der Engstligenalp begrüsst werden und glücklich und zufrieden am Sonntag wieder auf den Heimweg geschickt werden. Im kommenden Jahr wird auch wieder die klassische Technik am Samstag und Sonntag angeboten.

### **Schnuppernachmittag Kandersteg**

Mit zwei Inseraten machten wir auf den Schnuppernachmittag in Kandersteg aufmerksam. Eine Vielzahl von Teilnehmern fand sich in Kandersteg ein,

um von diesem grossartigen Angebot Gebrauch zu machen! Leider standen uns zuwenig Leiter / Helfer zur Verfügung! Mit diesem Anlass hätten wir noch viele Möglichkeiten, neue Mitglieder zu finden! Aber es braucht zwingend mehr Helfer! Engagiert euch doch bitte zahlreicher für die nächste Durchführung!

### **Trainingsbetrieb Halle**

Verlegung des Montagstrainings von der Neufeld-Halle in die Turnhalle Kandermatte nach Thierachern. Die erhoffte Teilnehmersteigerung konnte leider nicht erreicht werden. Die Halle ist aber genug gross, um noch mehr Teilnehmer aufzunehmen! Beim Montagstraining handelt es sich um ein spielerisches Training mit Schwerpunkt Unihockey. Alle sind herzlich willkommen! Unihockey – Stöcke stehen zur Verfügung! Es ist kein Training ausschliesslich für die Jugendlichen! Es steht uns sogar noch eine kleinere Halle zur Verfügung, in welcher etwas anderes trainiert werden könnte! Alle Interessierten bitte mit Thomas Brügger, Trainingsverantwortlicher Montag, Kontakt aufnehmen!

Das Dienstagstraining in der Progymatte wurde meist vom harten Kern besucht! Die Räumlichkeiten sind sehr beschränkt, der eine oder andere Teilnehmer hätte aber sicher auch noch Platz gefunden!

Das Circuit-Training vom Donnerstag war auch in diesem Jahr der Klassiker unter den Hallentrainings! Regelmässig von über 20 Teilnehmern besucht! Zeitweise über 30 Teilnehmer!

Ich möchte mich bei allen Trainingsleitern (Montag: Thomas Brügger / Dienstag: Markus Jenni / Donnerstag: Esther Tschumi / Ueli Schlatter) und bei allen Trainingsteilnehmern herzlich für ihre Teilnahme am Trainingsbetrieb bedanken!

### **Wettkämpfe**

Die Resultate entnehmt ihr bitte dem „Resultatservice“ in diesem Info! Es

wurden auch in diesem Jahr wieder viele freudige Resultate unserer Klubmitglieder erzielt! Unter anderem durch die BOSV-Kader-Läufer Reto Trachsel, Simon Bähler und durch unsere Senioren! Herzlichen Dank allen Aktiven für das Mitmachen! Ihr trägt den Namen NSK Thun in unzählige Ranglisten!

Felix Tschumi

---

## **. . . des Chef Breitensport / Sommercup**

### **Geländelauf**

Der Geländelauf gehörte auch im vergangenen Sommercupjahr zu den best besuchten Anlässen überhaupt. Hier hatten wir erstmals eine neue Streckenführung. Ich hoffe auch für das Jahr 05 auf zahlreiche, motivierte Teilnehmer.

### **Schwimmen**

Tja, leider hatten wir nicht so viel Glück mit dem Wetter! Durch einige Gewitterwolken verunsichert, fanden sich nur 5 Teilnehmer zum Schwimmen ein. Kurze Zeit später wurde es kälter und fing an zu regnen! Aus diesem Grund fanden sicherlich nicht alle den Weg in den Thuner „Strämu“.

### **Bikerennen**

Das Bikerennen fand auch dieses Jahr mit zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer statt. Es war wirklich wieder ein hervorragend organisiertes Rennen von Schlatter Ueli, Merci!

### **Rollskirennen**

Das Rollskirennen fand auch im Jahr 04 unter der Leitung von Simon Graber statt, herzlichen Dank!

Die Strecke war super, so dass man auch mit den Inline die Strecke bestens bewältigen konnte. Der negative Punkt war nur, dass dieser Anlass nicht mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer anlockte!

### **Minigolf**

Minigolf ist in der Sommercupserie immer noch der meist besuchte Anlass „Super“! Mit 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kam es auch dieses Jahr zu packenden Duellen. Bei den Herren hatte Herbert Graf die Nase vorn und bei den Damen Esther Tschumi. Sogar die kleinsten NSK-lerinnen machten sehr motiviert mit. Siegerin wurde Carina Tschumi vor Céline Jenni, BRAVO!

Thomas Brügger

## ... des Kassiers / Mitgliederverwalter

### Mitgliederverwaltung per März 2005

Der Mitgliederbestand war in der vergangenen Saison wieder leicht rückläufig. Ich bedanke mich bei allen

Klubmitgliedern die immer wieder Werbung für neue Mitgliedschaft zu Gunsten von unserem Klub machen.

Saison	1998-1999	1999-2000	2000-2001	2001-2002	2002-2003	2003-2004	2004-2005
<b>NSK-Mitglieder</b>	114	111	120	116	111	99	98
Ein-/Austritt/Übertritt	-3	+9	-4	-5	-12	-1	-3
Neuer Bestand	111	120	116	111	99	98	95
Renngruppe	10	10	9	11	12	12	10
Senioren/-innen	59	74	75	77	69	68	69
Junioren/-innen	7	4	3	4	3	3	2
JO	15	19	16	8	5	5	4
Ehrenmitglieder	3	3	3	3	3	3	3
Freimitglieder	7	0	0	0	0	0	0
Passivmitglieder	10	10	10	8	7	7	7
<b>NSK-Gönner</b>	99	102	94	96	104	101	101
Ein-/Austritt/Übertritt	+3	-8	+2	+8	-3	-	-
Neuer Bestand	102	94	96	104	101	101	101
<b>Totalbestand</b>	<b>213</b>	<b>214</b>	<b>212</b>	<b>215</b>	<b>200</b>	<b>199</b>	<b>196</b>

### Finanzen per März 2005:

Die Buchhaltung ist ausgeglichen und es kann wieder mit einem positiven Abschluss für die vergangene Saison 2004/2005 gerechnet werden. Die Abschlussbilanz wird an der HV präsentiert.

Ich bedanke mich bei allen, die sich immer dafür einsetzen, dass dieses positive Ziel auch erreicht wird. Ein grosser Dank geht an die Gönnermitglieder und auch speziell an unsere Inserenten, die Jahr für Jahr ihren Beitragen dazu leisten, dass wir unser Klub-Info in diesem Umfang weiterhin heraus geben können.

### Ziele für die Saison 2005/2006:

- Jedes Mitglied macht Werbung für den NSK Thun, so dass der Mitgliederbestand wieder gesteigert werden kann.
- Die Finanzen sollten auch für die neue Saison 2005/2006 mit einer ausgeglichenen Bilanz abschliessen können. Die neuen Budgetzahlen werden ebenfalls an der HV präsentiert.

Der Kassier und Mitgliederverwalter,  
Max Bär, Hilterfingen den 17. 3.2005

# Report

## Nordic Day, Kandersteg, 05. Februar 2005

Samstag, 5. Februar 2005. Der Tag vor dem Kandersteger Volksskilauf! Immer mehr wird dieser Tag zum Big-Event vor dem traditionellen Volkslauf. Mit ebenso vielen Teilnehmern wie am Sonntag, startet der 3. Nordic Day in Kandersteg pünktlich um 15 Uhr! Eine Stunde lang können LäuferInnen in Teams eine Runde à 3.333 km zurücklegen. Und zwar so schnell wie jeder Läuferin selber lieb ist! Am Schluss zählt die Anzahl gelaufener Runden pro TeilnehmerIn für die Teamwertung.

Das Team des NSK Thun landete auf dem 5. Schlussrang. Der NSK Thun wurde durch folgende 19 LäuferInnen vertreten: Bär Max, Brügger Anita, Brügger Thomas, Gerber Hans, Gerber Philipp, Gerber Vreni, Howald Beat, Howald Carmen, Howald Corin, Jenni Céline, Jenni Markus, Jenni Tina,

Tschumi Carina, Tschumi Esther, Tschumi Felix, Tschumi Walter, Wenger Walter, Wiedmer Albert und Wiedmer Josephine. Einige davon nahmen verkleidet in farbigen Startnummernröcken mit Gilet und Fliege teil. Auch von den übrigen Teams kamen unzählige verkleidet daher!

Einige NSK-ler gingen auch mit andern Teams „fremd“. Es würde uns freuen, wenn im kommenden Jahr alle NSK-ler im Team NSK Thun mitmachen würden! So würde ein Podestplatz plötzlich realisierbar... ohne dass die Teilnehmer unter Druck stehen! Es spielt nämlich keine Rolle, wie viele Teilnehmer in einem Team sind. Ob 4 oder 50 Teilnehmer, je mehr desto gemütlicher...

WIR FREUEN UNS IM KOMMENDEN JAHR AUF DEINE TEILNAHME!

## Allianz Suisse Nordic Games, Les Mosses, März 05

Sonntagmorgen, 20. März um 06.15 Uhr fuhren wir los, Richtung Les Mosses. Die Temperaturen waren am Morgen noch etwas frisch, doch das dauerte nicht lange. Bald war es angenehme 10 Grad plus!! Punkt 9.00 Uhr war der Start der U8 Mädchen. Mit dabei war Carina Tschumi mit Jahrgang 98.

Das Wetter war top und die Stimmung super! Carina spurtete die 1km lange Runde ab und war glücklich und zufrieden im Ziel. Sowieso, waren rundum nur glückliche und strahlende Gesichter zu sehen. Mit ca. 500 Jugendlichen, ist dies der grösste Anlass der Nordischen für unsere Jugendlichen in der Schweiz. Eigentlich begann alles schon am Samstag mit Animation: Ski-

OL, Biathlon und am Abend natürlich die obligate Disco. Da wir aber mit einer „Mini Delegation“ vom NSK Thun anreisen, gingen wir nur Sonntags an den Start. Mit Ausnahme von Reto Trachsel.

Um 10.00 erfolgte der Start unserer zweitjüngsten Teilnehmerin Corin Howald.

Bald darauf ging ihre Schwester Carmen an den Start. Die beiden Mädchen beide aus Thierachern, absolvierten ihr erstes LL-Rennen bravourös und hatten sichtlich ihren Spass.

Etwas später erfolgte dann der Start der schon ein bisschen älteren LäuferInnen. Mit dabei auch Reto Trachsel.

Es ist erstaunlich zu sehen wie die Technik mit wachsendem Alter ihren Verlauf nimmt. Sind doch die Mädchen und Knaben der Kategorien U14 und U16 schon bestens mit 1:1 und Ausfallschritt im Ziel vertraut.

Die Resultate:

Kategorie U 8 Mädchen (12):	7.	Tschumi Carina
Kategorie U 11 Mädchen (24):	20.	Howald Corin
Kategorie U 12 Mädchen(31):	29.	Howald Carmen
Kategorie U 16 Knaben (51):	28.	Trachsel Reto

Auf jeden Fall, sind alle die mitgemacht haben „kleine Profis“! Mit harten Aufstiegen, eisigen Abfahrten, Bächen und Bäumen in den Kurven, war es ein anspruchsvoller Wettkampf!

Bei der anschliessenden Verlosung konnten vom NSK Thun Carina und Corin noch einen Preis in Empfang nehmen! Einen Plüschosterhasen mit passenden Süßigkeiten und einen waadtländer Käse.

Ich finde es schön noch viele so motivierte TeilnehmerInnen zu sehen, hört man doch in den Medien immer wie mehr von Übergewicht und Bewegungsmangel in der Bevölkerung, speziell bei Jungen.

Ich hoffe, dass wir nächstes Jahr noch mehr ambitionierte Jugendliche aus der Region Thun ansprechen können.

---

## Grundlagen der Leistungssteigerung

Was ist Training? Training setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen:

### 1. **Belastung**

Dazu gehören alle Elemente, welche zu einer Ermüdung führen, namentlich Das Aufwärmen (Warm-Up), das „Training“ an sich (Widerstands-, Schnellkraft, Kraftausdauer-, Ausdauertraining), das Abwärmen (Cool-Down) und andere sportliche Aktivitäten oder harte körperliche Arbeit.

## 2. **Regeneration (Erholung)**

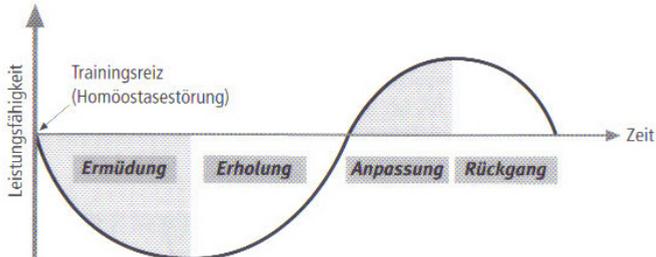
Dazu zählt man aktive und passive Massnahmen, die es dem Körper ermöglichen, seine ursprüngliche Leistungsfähigkeit zurückzuerlangen. Dies sind: leichte körperliche Aktivität, Stretching, Massage, Sauna, Whirlpool, Schlaf, Entspannung, Mentaltraining und die bedarfsgerechte Ernährung.

## 3. **Superkompensation (Anpassung)**

Sie ist die spezifische Anpassung des Organismus an einen spezifischen Belastungsreiz. Dies ist das Ziel von jedem leistungsorientierten Training. Sie ist jedoch erst dann möglich, wenn der Körper vollständig regeneriert ist, und führt zu: mehr Kraft, Muskelwachstum (Widerstandstraining), mehr Ausdauer, Kraft-Ausdauer und verbesserter Koordination (Spiel-, Techniktraining)

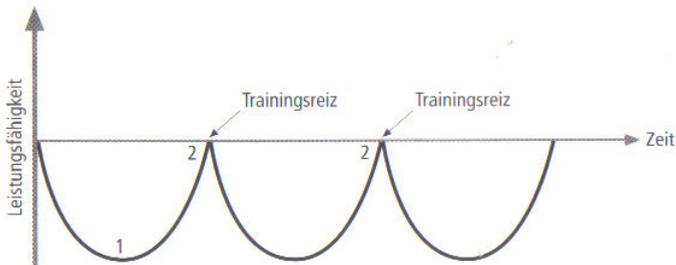
**Training = Belastung + Regeneration + Superkompensation**

Auf einem Zeitdiagramm lässt sich dieses Verhalten folgendermassen abbilden:



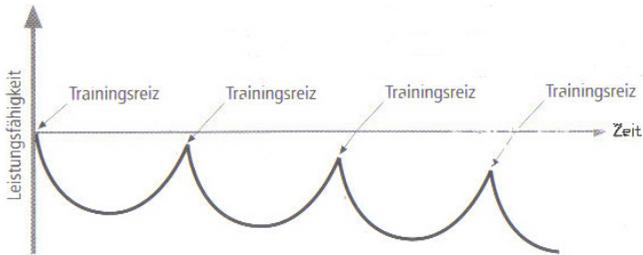
Dieses Diagramm dient nun auch dazu, verschiedene Verhaltensmuster beim Training ein wenig genauer zu studieren und zu erkennen, wo die Probleme liegen.

## **Stagnation**



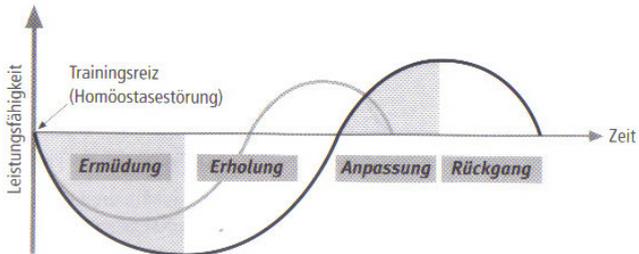
Bei stagnierender Trainings- oder Wettkampfleistung vermag sich der Körper zwar zwischen den Trainingseinheiten von der Belastung erholen, aber er kann sich nicht an die Belastung anpassen. Gründe dafür sind zu häufiges Training und / oder unzureichende Regenerationsmassnahmen, welche die Regenerationszeit verlängern.

## **Übertraining**



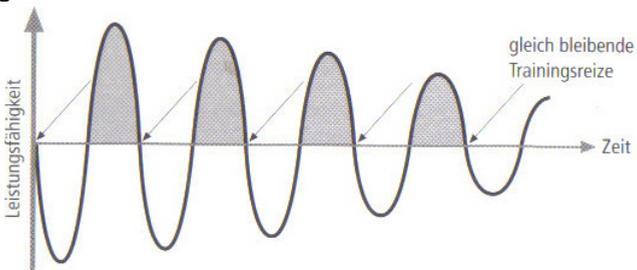
Bei sinkender Trainings- und Wettkampfleistung kann sich der Körper zwischen den Trainingseinheiten nicht von der Belastung erholen. Auch eine Anpassung an die Belastung ist unter diesen Umständen nicht möglich. Gründe dafür sind, wie bei der Stagnation, zu häufiges Training und / oder unzureichende Regenerationsmassnahmen, welche die Regenerationszeit verlängern.

### Geringere Belastung, die Lösung?



Eine geringere Belastung ermüdet den Körper zwar weniger stark und ermöglicht eine schnellere Regeneration. Die „Antwort“ des Körpers in Form der Anpassung fällt aber weniger stark aus. Dadurch wird eine optimale Leistungssteigerung verunmöglicht.

### Belastung steigern?



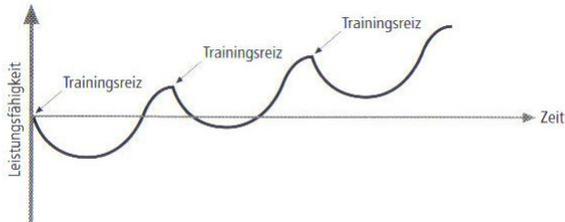
Wird die Belastung nicht regelmässig gesteigert, ermüdet der Körper zwar weniger und erholt sich schneller. Er hat jedoch immer weniger Anlass, sich an die Belastung anzupassen. Da aber gerade die stetige Anpassung (Superkompensation) des Körpers die Leistungsfähigkeit steigert, ist auch diese Methode kontraproduktiv.

## Weniger häufig trainieren?

Den Körper weniger häufig zu belasten, gibt ihm die Möglichkeit, sich durch die zusätzliche Ruhezeit ausreichend zu erholen und anzupassen.

Der Nachteil dieser Methode ist, dass mit geringerer Trainingsfrequenz auch die Anzahl Belastungsreize sinkt und sicher der Körper dadurch weniger häufig anpassen muss. Deshalb ist auch diese Methode im Sinne einer optimalen Leistungssteigerung nicht ideal.

## Optimales Training



Optimales Training bedingt also:

- spezifische, steigende Belastung
- vollständige Regeneration
- maximale Superkompensation

Das optimale Training beachtet die oben erwähnten Punkte, namentlich: Belastungsdauer, -intensität und -frequenz, Regenerationszeit und Superkompensationsdauer.

# Events

## Sommercup 2005

### Geländelauf - 11. August 2005

Veranstalter: Steve Gerber  
Ort: Start Vita-Parcours, Guntelsey  
Datum: Donnerstag, 11. August  
Zeit: 18.30 Uhr (Massenstart)  
Kosten: Fr. 5.- pro Person  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

### Schwimmen - 18. August 2005

Veranstalter: Thomas Brügger  
Ort: Strandbad Thun  
Datum: Donnerstag, 18. August  
Zeit: 18.30 Uhr  
Startgeld: Fr. 5.- pro Person  
Cup- Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

**Biketour - 21. August 2005**

Veranstalter: Thomas Brügger  
Ort: Bahnhof Thun, Express Buffet  
Datum: Sonntag, 21. August  
Zeit: 09.00 Uhr (Abfahrtszeit)

**Bike-Rennen - 25. August 2005**

Veranstalter: Ueli Schlatter  
Ort: Fussballplatz FC Allmendingen  
Datum: Donnerstag, 25. August  
Zeit: 18.30 Uhr  
Startgeld: Fr. 5.- pro Person  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

**Rollskirennen - 01. September 2005**

Veranstalter: Simon Graber  
Ort: Steffisburg, Schulhaus Erlen  
Datum: Donnerstag, 01. September  
Zeit: 18.30 Uhr  
Startgeld: Fr. 5.- pro Person  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie.

**Niesenlauf – 04. September 2005**

Veranstalter: Thomas Brügger  
Ort: Talstation Niesenbahn Mülenen  
Datum: Sonntag, 04. September  
Zeit: 09.00 Uhr Wanderer; 10.00 Uhr Läufer

**Inlinerennen - 07. September 2005**

Veranstalter: Brügger Thomas  
Ort: Thuner-Allmend  
Datum: Mittwoch, 07. September  
Zeit: 18.30 Uhr  
Startgeld: Fr. 5.- pro Person  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

**Minigolf - 08. September 2005**

Veranstalter: Herbert Graf  
Ort: Minigolfanlage Hallenbad Heimberg  
Datum: Donnerstag, 08. September  
Zeit: 18.30 Uhr  
Startgeld: Fr. 5.- pro Person (+Eintritt)  
Cup-Punkte: Gemäss Rangierung innerhalb der Kategorie

## Stockhorn-Wanderung - 11. September 2005

Veranstalter: Graf Herbert  
Ort: Talstation Stockhornbahn  
Datum: Sonntag, 11. September  
Zeit: 09.00 Uhr

\* Versicherung ist jeweils Sache der Teilnehmer!

# Resultate

## Berner-Cup / Loeb-Trophy 2004-2005



Rang	Name	Kategorie	Distanz / Technik	Zeit
<b>Meisterschaft Einzel, Gurnigel, 08.01.2005</b>				
5.	Trachsel Reto	U16	8 km / klassisch	27:08.9
3.	Bähler Simon	U18 + U20	10 km / klassisch	29:47.0
9.	Gebrer Ueli	Herren 2	15 km / klassisch	49:10.1
11.	Graber Paul	Herren 2	15 km / klassisch	51:06.0
<b>Meisterschaft Staffel, Gurnigel, 09.01.2005</b>				
8.	NSK THUN 2	Herren	3 x 5 km	1:24:35.2
	Bähler Simon		klassisch	28:13.4
	Trachsel Reto		frei	28:12.9
	Bähler Lukas		frei	28:08.9
13.	NSK THUN 1	Herren	3 x 5 km	1:27:18.9
	Gerber Ueli		klassisch	30:06.4
	Schlatter Ueli		frei	28:21.2
	Graber Paul		frei	28:51.3
<b>Gäntulouf, Schwarzenbühl, 26.02.2005</b>				
1.	Bähler Simon	U18	8 km / frei Massenstart	23:10.10
4.	Gerber Ulrich	M3-M11	12 km / frei Massenstart	37:20.60
7.	Schlatter Ueli	M3-M11	12 km / frei Massenstart	39:24.00

## Cross-Country Events 04/05

Alle Resultate der Rennen sind online:  
[www.nskthun.ch/cce](http://www.nskthun.ch/cce)



## *what's on...*

### Sommertraining

**Montag:** Spielerisches Alternativtraining mit Schwerpunkt Unihockey  
Jeweils Montags (ausser in den Schulferien)  
*Bis auf weiteres wird das Training beibehalten, Informationen über den weiteren Verlauf entnehmt ihr dem Newsletter oder dem Internet.*  
Turnhalle Kandermatte, Thierachern: 18:30 – 20:00 Uhr  
Leitung: Thomas Brügger

**Infos zu Aktivitäten während den Sommermonaten findet ihr im Internet: [www.nskthun.ch](http://www.nskthun.ch)**

### Agenda

Freitag, 29. April 2005	Hauptversammlung NSK Thun
Sonntag, 19. Juni 2005	Sportfest Thun
Donnerstag, 11. August 2005	Sommercup: Geländelauf
Donnerstag, 18. August 2005	Sommercup: Schwimmen
Sonntag, 21. August 2005	Sommercup: Biketour
Donnerstag, 25. August 2005	Sommercup: Bike-Rennen
Donnerstag, 01. September 2005	Sommercup: Rollskirennen
Sonntag, 04. September 2005	Sommercup: Niesenlauf
Mittwoch, 07. September 2005	Sommercup: Inlinerennen
Donnerstag, 08. September 2005	Sommercup: Minigolf
Sonntag, 11. September 2005	Sommercup: Stockhorn-Wanderung
Sa 26. – So. 27. November 2005	Nordic-Weekend Engstligenalp