

**NSCO**

Nordischer Skiclub Oberhasli

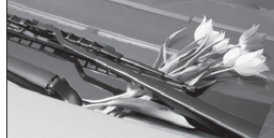
Saison 2019/2020



*Nordischer Skiclub Oberhasli*



  
**Auto von Bergen**  
MEIRINGEN



  
**von Bergen Immobilien**  
MEIRINGEN

Vermietung von Ferienwohnungen

**Ihre Partner in der Region Haslital Brienz ...**

Balmstrasse 2 | 3860 Meiringen | 033 972 60 50 | [www.auto-vonbergen.ch](http://www.auto-vonbergen.ch)

*Aus Liebe zum Besonderen...*

  
**Aebi**  
MEIRINGEN

Kirchgasse 4 · 3860 Meiringen · 033 971 10 43 · [www.blumen-aebi.ch](http://www.blumen-aebi.ch)



**RUFIBACH**  
HOLZBAU AG

ZIMMEREI  
BEDACHUNGEN  
INNENAUSBAU  
GERÜSTBAU

3864 Guttannen · [www.rufibach-holzbau.ch](http://www.rufibach-holzbau.ch)

## INHALTSVERZEICHNIS

---

4	Vorwort
5	Vorstand
6	Jahresbericht Präsident
8	Jahresbericht Technischer Leiter
13	Interview mit Fabian und Ivan Fahner
17	Langlauftest und Schnuppertag 2. Januar 2020
18	Markus Weber am Birkebeiner
27	Homepage / Instagram
29	Langlaufloipe Gadmen / Garderoben
30	Langlaufunterricht
31	Langlaufmaterial mieten
32	Erstes gemeinsames Clubrennen
34	Resultate der Renngruppe Saison 2018 / 2019
35	Dienstagsturnen – Spielerisches Fitnesstraining
38	Das Alpe Mägis Rennen
40	Jahresprogramm 2019 / 2020
41	Langlaufpässe
43	Langlaufapp
45	Beitrittserklärung
46	Gönner / Ehrungen
47	Impressum

Liebe Freunde des Langlaufsportes

«Tue Gutes und dir wird Gutes widerfahren»: Eine Studie der ETH und der Universität Zürich bestätigt diese alte Weisheit. Erwerbstätige, die ehrenamtlich arbeiten, sind trotz der zusätzlichen Belastung zufriedener mit dem Verhältnis zwischen Beruf und Freizeit. Die Studie deutet zudem darauf hin, dass Freiwilligenarbeit gut für die Gesundheit ist. So zeigte sich, dass die Gruppe der Ehrenamtlichen weniger Stress, weniger Tendenz zu Burnout und insgesamt ein höheres psychisches und emotionales Wohlbefinden haben. Allerdings bleibt der positive Effekt aus, wenn die Freiwilligenarbeit nicht aus altruistischen Motiven geleistet wird.

Wir können unseren Mitgliedern einige Möglichkeiten anbieten, um das Wohlbefinden zu steigern. Für eine ehrenamtliche Tätigkeit bietet sich die BOSV-Meisterschaft vom 18. Januar 2020 oder auch das Clubrennen vom 1. Februar 2020 an. Auch an den Loipentagen im Frühling oder Herbst kann man sein Wohlbefinden steigern. Einfach beim Vorstand melden.

Wer noch nicht Mitglied ist, und diese Seiten durchblättert, wird herzlich zur Mitgliedschaft des NSCO eingeladen. Die Beitrittserklärung befindet sich am Schluss des Heftes. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Auch profitiert der NSCO, wenn der Loipenpass bei uns bestellt wird – oder auf der App «Loipe Gadmen» markieren.

Wiederum wünschen wir allen viele schöne Stunden auf und neben den Langlaufskis.

Ursula Fahner  
Sekretärin



## VORSTAND

---

Präsident	Fuchs Markus ✉ : Allmendstrasse 88, 3860 Meiringen ☎ : 079 652 39 74 @ : markus.fuchs76@bluewin.ch
Vizepräsident	Wyss Reto ✉ : Sandstrasse 30, 3860 Meiringen ☎ : 079 576 89 19 @ : reto_wyss@hotmail.com
Kassierin	Wyss Ursula ✉ : Steinmätteliweg 2, 3860 Meiringen ☎ : 033 971 52 24 @ : wyss-coatti@quicknet.ch
Sekretärin	Fahner Ursula ✉ : Underem Gfell 32, 3860 Meiringen ☎ : 079 640 43 28 @ : fahner@pollux-sport.ch
Technischer Leiter	Mühlematter Paul ✉ : Lengenmattenweg 16, 3852 Ringgenberg ☎ : 033 822 17 39 @ : paulmuehli@bluewin.ch
Materialverwalter	Reber Sven ✉ : Sandstrasse 34B ☎ : 079 399 15 89 @ : sven.reber@hotmail.com
Instandhaltung Loipe	Heimann Alexander ✉ : Allmendstrasse 90, 3860 Meiringen ☎ : 033 971 06 31 @ : a.heimann@ghelma.ch

In meinem ersten Jahr als NSCO Präsident ging es mir in erster Linie darum, den NSCO richtig kennen zu lernen. Der Verein existiert nun schon seit fast fünfzig Jahren. Das zeigt, dass meine Vorgänger vieles, ja sehr vieles richtig gemacht haben. Und dennoch ist sicher auch noch Platz für neue Ideen. Und diese Offenheit habe ich bereits ab der ersten Sitzung gespürt. Das hat mich zusätzlich motiviert. Auch im vergangenen Jahr hat der NSCO wiederum so einiges bewegt. Aber schön der Reihe nach:

Am Loipentag vom 3. November haben wir die Vorbereitungen für den Winter getroffen und die Loipe parat gemacht. Für mich war dies sehr eindrücklich, denn im Winter sieht man nichts von dieser Arbeit – aber ohne sie wäre kein Loipenbetrieb möglich.

Am 13. Dezember 2018 konnte der Loipenbetrieb endlich eröffnet werden. Wenn anfangs auch nur auf einer kleinen Runde – aber immerhin konnte man laufen.

Der traditionelle Schnuppertag vom 2. Januar 2019 war wettertechnisch doch eher etwas für hartgesottene. Umso erfreuter waren wir, als wiederum viele Langlaufbegeisterte den Weg nach Gadmen auf sich nahmen und entweder Skis testeten oder unter fachkundiger Anleitung die ersten Versuche im Schnee machten. Besonders zu erwähnen gibt es aber noch die Aktion vom 31. Dezember 2018. Es lag wenig Schnee und es herrschten recht warme Temperaturen in Gadmen. Der Schnuppertag drohte auszufallen. Nach einigen Stunden Schneeschaukeln haben wir dem Wetter getrotzt und konnten die Loipe retten. Herzlichen Dank allen Freiwilligen! Eine etwas andere Silvesterparty...

Am 2. Februar 2019 fand das Clubrennen zusammen mit dem Skiclub Gadmental und dem Ski-Club Innertkirchen statt. Nebst den Ski- und Langlaufrennen war auch das gemütliche Zusammensein ein wichtiger Punkt. Die Premiere ist gelungen. Wir hoffen, dass im nächsten Jahr noch mehr NSCO'ler teilnehmen werden.

Gleichentags durften wir vom B-Club der SV Meiringen einen Check über CHF 3000 entgegennehmen. Herzlichen Dank nochmals! Dieser Betrag wird voll und ganz in unseren Nachwuchs investiert.

An einer meiner ersten Vorstandssitzungen haben wir über Möglichkeiten für etwas mehr Vereinsaktivitäten diskutiert. Aus der Idee, an einem Abend gemeinsam von der Bidmi nach Mägisalp zu laufen (natürlich mit Langlaufskis) und dann noch gemütlich zusammen zu sitzen, ist dann in Zusammenarbeit mit den Bergbahnen Meiringen-Hasliberg das Langlauf-Bergrennen «Alpe Mägis» entstanden. Am 15. Februar 2019 haben sich rund 40 Teilnehmer dieser Herausforderung gestellt. Erfreulicherweise findet im 2020 die zweite Ausführung statt.

Im Frühjahr haben wir uns entschlossen, die Clubkleider zu erneuern. Die bewährte Optik sollte beibehalten werden, so dass auch die NSCO'ler mit den «alten» Kleidern noch dazu passen. Schnell waren drei Sponsoren gefunden. Dank ihnen war es möglich, die Kleider der Marke Björn Dählie den Clubmitgliedern zu einem sehr attraktiven Preis anzubieten.

---

Der Loipentag im Frühling musste wegen zu viel Schnee (!! ) zwei Mal verschoben werden und konnte schliesslich erst am 15. Mai 2019 stattfinden. Aber auch hier haben einige fleissige Vereinshelfer die letzten Spuren des Loipenwinters beseitigt.

Apropos Loipenwinter: Die Loipe war an insgesamt 104 Tagen in Betrieb. Ende März 2019 wurde der Betrieb eingestellt. Herzlichen Dank unseren Fahrern Mathias und Kari. Ihr habt eine hervorragende Arbeit geleistet.

Unser letzter Vereinsanlass war der Dorfabend vom 7. August 2019. Die Wetterprognose war wiederum eher was für hartgesottene Langläufer... Kurzfristig entschlossen wir uns dann doch, einen Stand zu betreiben und konnten einen schönen Batzen für die Vereinskasse generieren.

So geht mein erstes Vereinsjahr zu Ende. Mein persönliches Fazit: Wir haben viel gemacht und erreicht in diesem Jahr. Es ist uns gelungen, die Anzahl der Vereinsmitglieder auf über 100 zu steigern. Ganz besonders freut mich, dass die JO immer grösser wird. So gross, dass wir das Leiterteam auf die neue Saison erweitern mussten. Solche Herausforderungen finde ich wirklich super. Denn nur mit genügend Vereinsmitgliedern (Aktive, Passive, Nachwuchs) macht sich unsere Arbeit im Vorstand bezahlt. Herzlichen Dank meinen Vorstandsgspändli. Sie haben ihre Arbeit mit viel Elan und Engagement gemacht – und sie waren wie schon erwähnt offen für neue Ideen. Neue Ideen sind meist auch verbunden mit zusätzlicher Arbeit. Arbeit die sie aber mit Bravour gemeistert haben.

Und zum Schluss noch ein riesiges Merci an alle Helferinnen und Helfer die uns bei all unseren Aktivitäten immer unterstützen. Es sind oftmals «immer die gleichen» die helfen. Das ist absolut nicht selbstverständlich. Natürlich sind wir froh, wenn wir die Helferbasis erweitern können. Fall sich jemand angesprochen fühlt, dann meldet euch bei mir. Denn wir haben auch im neuen Jahr wieder einiges vor.

Markus Fuchs  
Präsident Nordischer Skiclub Oberhasli

Im Mai 2018 starteten wir wiederum mit dem Sommertraining der Renngruppe. So führten wir, abhängig von den jeweiligen BOSV-Trainings, jeweils am Mittwoch sowie manchmal auch am Samstag Rollskittrainings durch. Erneut erschwerten uns die verschiedenen Trainingsgruppenzugehörigkeiten die Planung dieser Trainings. Denn Fabian sowie Cooper blieben in der TG2 des BOSV, während Ivan, Svenja und Pirjo weiter der TG3 angehörten. Dennoch mussten wir auch in dieser Saison nicht auf die Tipps und Tricks von Marco verzichten. Denn er leitete immer wieder Trainings und gab hierbei allen neue Inputs. Ab September begann dann das Training für die gesamte JO. Dieses wurde jeweils mit viel Enthusiasmus von Mischa sowie Florian geleitet. Dabei war der Spass am gemeinsamen Sport immer am wichtigsten.

Am ersten Wochenende im Dezember reiste die Renngruppe nach Ulrichen im Goms. Dort führten wir mit Svenja, Pirjo, Kevin sowie Ivan ein Trainingswochenende auf Schnee durch. Dabei versuchten wir unsere eigene Technik zu optimieren und begutachteten diejenige der Topathleten am FIS-Rennen kritisch. Währenddessen starteten Cooper und Fabian ebenfalls im Goms in ihre zweite Saison im Swiss Cup.

Dank einer durch das Schneemobil gezogenen Loipe, konnte die gesamte JO im Dezember einmal auf Schnee trainieren. Mehr liessen die Schneeverhältnisse leider nicht zu. So wurden die Trainings weiterhin in der Halle abgehalten, was die Vorfreude auf das Schneetraining bei den meisten Kindern noch steigerte. Dementsprechend leiteten Florian und Mischa ab Januar jeden Samstag ein Training auf der Loipe mit motivierten Kids. Viele von ihnen starteten dann auch am XCX Cross in Schönried. Hier galt es einen Hindernisparcours auf den Langlausi zu absolvieren, wobei es wieder darum ging möglichst viel Spass am Langlaufsport zu haben. Wie bereits im letzten Jahr haben uns auch die Eltern der Joler tatkräftig unterstützt, denn sie haben die Fahrten nach Gadmen selbstständig organisiert. Dadurch konnten wir uns vollkommen auf die Planung und die Durchführung der Trainings konzentrieren. So möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Eltern für ihren grossartigen Einsatz bedanken!

Unsere Renngruppe stand an unzähligen nationalen und regionalen Wettkämpfen im Einsatz. Dabei waren Fabian und Cooper meistens im Swiss Cup unterwegs. Beide zeigten bereits früh gute Leistungen. Cooper klassierte sich in Campra über zehn Kilometer auf dem ausgezeichneten siebten Rang. Fabian hingegen lief im Sparenmoos, über die gleiche Distanz, ebenfalls auf den sehr guten siebten Platz. Einen gemeinsamen Erfolg feierten die beiden an der Schweizermeisterschaft in Engelberg. Hier belegten sie im Teamsprint den sensationellen achten Rang.

In der nationalen Helvetia Nordic Trophy starteten Ivan, Pirjo und Svenja. Hierbei überzeugte vor allem Ivan mit zwei Platzierungen in den Top Ten. Denn er lief im Sparenmoos auf den ausgezeichneten zehnten Rang und im Massenstartrennen in Campra passierte er die Ziellinie sogar als sechster. Svenja und Pirjo zeigten beide ihr bestes Rennen auf dieser Stufe im Sparenmoos, wo sie sich auf den Rängen 16 beziehungsweise 28 klassierten.

---

Besser lief es für die beiden in der Raiffeisen Trophy. Dort gewann Svenja an den BOSV-Meisterschaften die Silbermedaille, während sich Pirjo knapp dahinter die bronzene Auszeichnung sicherte. Eine weitere Medaille holten sie gemeinsam mit Ivan in der Staffel, denn die drei belegten den dritten Rang. Auch für Ivan war dies nicht die einzige Meisterschaftsmedaille. Bereits am Morgen im Einzelrennen wurde er BOSV-Meister. Sein Bruder Fabian gewann hier in Feutursoey die Silbermedaille, während Kevin in derselben Kategorie auf den siebten Platz lief und Cooper sich leider als vierter knapp neben dem Podest klassierte. Allerdings konnte er vier Wochen später die Raiffeisen Trophy in Riaz gewinnen.

Ebenfalls einen Sieg feiern konnte Svenja, dank ihrem ersten Rang in der Raiffeisen Trophy Gesamtwertung. Durch den zweiten Platz von Pirjo in dieser Wertung stellt dies sogar einen Doppelsieg für den NSCO dar. Auch Ivan belegte hier den zweiten Rang. Unsere beiden Junioren Fabian und Cooper erreichten die Plätze drei sowie vier. Erfreulicherweise konnte der NSCO die Clubwertung wieder auf dem sechsten Rang beenden.

Aber nicht nur im Nachwuchsbereich war der NSCO stets vertreten, denn zahlreiche Clubmitglieder starteten an unterschiedlichen Volksläufen.

Weiter durften wir auch eine steigende Anzahl an JOLern und Junioren verzeichnen. So besuchten im letzten Winter 22 Kinder sowie Jugendliche die unterschiedlichen Trainingsangebote des NSCO.

Während der gesamten Saison durfte ich mit einer motivierten Gruppe trainieren, was mir stets Freude bereitete. Vielen Dank an alle JOLer sowie Junioren für ihre Einsatzbereitschaft in den verschiedenen Trainings! Auch konnte ich immer auf eine gute Zusammenarbeit mit dem Vorstand, den JO Leitern und den Eltern zählen. Hierfür sowie für euern unermüdlichen Einsatz während der Vorbereitung und des ganzen Winters möchte ich mich ganz herzlich bei euch bedanken!

Paul Mühlematter



**GISLER**  
ARCHITEKTUR UND BAUPLANUNG

Sandstrasse 2, 3860 Meiringen | 033 971 41 46 | [www.gisler-architektur.ch](http://www.gisler-architektur.ch) | [info@gisler-architektur.ch](mailto:info@gisler-architektur.ch)



- Regional
- Preiswert
- Kompetent

*Spezialitäten-Versand – für den Genuss zuhause...*

**Metzgerei Abplanalp AG**  
3862 Innertkirchen  
033 971 23 23

**www.haslifleisch.ch**



In unseren Filialen finden Sie alles für Ihren digitalen Arbeitsalltag. Kommen Sie vorbei, wir zeigen Ihnen gerne die neuesten Apple-Geräte.

Und für alle anfallenden Wartungs- und Reparaturarbeiten bieten wir einen Technikerservice an.

## Gutschein

5% Rabatt auf Apple-Produkte

10% Rabatt auf Zubehör

Max. ein Gerät pro Person, nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.  
Ausgenommen sind iTunes- und Geschenkkarten.

**Coupon einlösbar in den DQ Solutions-Filialen Bern und Thun  
bis 31. März 2020.**



**Retail. Business. Education.**  
Wenn mit Apple, dann mit uns.

[dq-solutions.ch](http://dq-solutions.ch)

Sickli/Oberhasli 08-19



# POLLUX SPORT

## POLLUX SPORT AG IN MEIRINGEN UNTERSTÜTZT DEN LANGLAUF NACHWUCHS



Alpe Mägis Langlauf Bergrennen 2019

### Für Rennsportler und Genussläufer

VON BENI FAHNER

Ein außerordentlich spannender Event konnte der NSCO in Zusammenarbeit mit den Bergbahnen Meiringen Hasliberg BMH realisieren. Auch im 2020 wird dieser Anlass wiederum stattfinden. Das nötige Material für dieses spezielle Abenteuer kann auch bei Pollux Sport in Meiringen gemietet werden.



Interview von Stephan Zopfi mit Ivan Fahner



Die drei Erstplatzierten Nicola Buchs – Lars Mauron – Fabian Fahner am Alpe Mägis 2019

## Erstes Alpe Mägis Rennen ein voller Erfolg

AUS DER WITZKISTE

„Was hat Papa nach dem Alpe Mägis Rennen gesagt?“  
„Willst du es mit oder ohne seine Kraftausdrücke hören?“  
„Ohne“. „Dann hat er gar nichts gesagt“.

\*\*\*\*\*

„Warum ich kein Tattoo habe?“  
„Schon einmal einen Ferrari mit Aufkleber gesehen?!“

\*\*\*\*\*

„Früher hieß meine Bodylotion  
„Nivea“...  
und heute „Voltaren“.

## INTERVIEW MIT FABIAN UND IVAN FAHNER

---

Der NSCO verfügt über talentierten Nachwuchs. Zwei davon sind Ivan und Fabian Fahner aus Meiringen. Der 18-jährige Fabian macht die Ausbildung zum EFZ Polytechniker bei der KWO in Innertkirchen. Zwei Jahre jünger ist Ivan. Er hat soeben die Ausbildung zum Automatiker, ebenfalls bei der KWO in Innertkirchen, begonnen. Beide können ihre Ausbildung als Swiss Olympic Sportlehre absolvieren. Wir haben die beiden zum Interview gebeten.



### Seid ihr mit der letzten Saison zufrieden?

*Ivan:* Mehr oder weniger, ich war in der letzten Saison oft krank und konnte dadurch nicht meine Top Leistungen abrufen.

*Fabian:* Meine letzte Saison war für mich eher enttäuschend, da ich meine Leistungen vom Sommer nicht auf den Schnee bringen konnte. Aber ich konnte durch die letzte Saison sicher viel dazulernen.

### Was sind eure Ziele für die kommende Saison?

*Ivan:* Dadurch, dass ich jetzt zu den Junioren gewechselt habe, ist mein Ziel, dass ich einen guten Saisonstart habe. Ansonsten hoffe ich, dass ich regelmässig in den Top Ten bin.

*Fabian:* Meine Ziele für die kommende Saison sind vor allem, dass ich mich an den Swiss Cup Rennen für die Continental Cups und im besten Fall für die JWM qualifizieren kann.

### Was sind eure mittel bis langfristigen Ziele im Langlauf?

*Ivan:* Mein grosses Ziel ist, dass ich mich für eine Olympiade qualifiziere.

*Fabian:* Ich würde gerne mal im World Cup an der Spitze mitlaufen und an den Olympischen Winterspielen starten können.

---

## **Wie viele Stunden trainiert ihr im Schnitt pro Woche?**

*Ivan:* Ich trainiere in der Woche zwischen 10–12 Stunden. Kommt drauf an ob ich Wettkämpfe habe oder viel arbeite.

*Fabian:* Ich trainiere in der Woche Zwischen 15–20 Stunden. Dass ist jedoch unterschiedlich kommt auf die Jahreszeit an. Im Sommer wird umfangmässig deutlich mehr trainiert als im Winter.

## **Wie trainiert ihr im Sommer?**

*Ivan:* Ich trainiere im Sommer sehr vielseitig. Vor allem zu Fuss, mit den Rollski oder auch mit dem Velo. Dazu gehört auch viel Krafttraining.

*Fabian:* Ich trainiere in Sommer auf Rollskis, Rennvelo, Bike und natürlich auch zu Fuss. Ich mache auch viele Läufe wie Aletsch Halbmarathon, Inferno Halbmarathon usw. Zudem auch sehr oft Kraft- und Rumpfttraining.

## **Was steht im Winter neben den Einheiten auf Schnee (Trainings und Rennen) sonst noch an?**

*Ivan:* In der Woche mehrmals Joggen gehen und Krafttraining. Aber die meisten Trainings sind auf Schnee.

*Fabian:* Oft Joggen und natürlich Krafttraining.

## **Welche Trainings findet ihr am schönsten?**

*Ivan:* Ich mag die Trainings auf dem Schnee sehr. Und im Sommer mag ich auch Joggen und Velo.

*Fabian:* Mir gefallen die Wintertrainings auf Schnee nach dem Arbeiten am besten.

## **Ihr habt schon einige Loipen in der Schweiz gesehen. Welche gefällt euch am besten?**

*Ivan:* Ich mag sehr die Loipe in Gadmen, weil ich mich dort gut auskenne und weiss wo ich gut trainieren kann. Ansonsten mag ich die Loipe Kandersteg sehr.

*Fabian:* Die Loipe in Gadmen gehört sicher zu meinen Liebsten aber wenn ich mich auf eine bestimmte festlegen müsste würde ich sagen Davos.

## **Wo seid ihr besonders stark?**

*Ivan:* Ich denke meine Stärken liegen vor allem über längere Strecken mit vielen Aufstiegen.

*Fabian:* Ich würde sagen im Klassisch Distanz bin ich am stärksten. Dies ist auch meine Lieblingsdisziplin

## **Wer ist euer Vorbild / Idol?**

*Ivan:* Mein Vorbild ist Johannes Hösflot Kleabo, weil er schon mit 21 im Weltcup gewonnen hat.

*Fabian:* Zu meinen grössten Vorbildern gehören Alexander Bolshunov, Johannes Klæbo aber natürlich auch Dario Cologna und Petter Northug.

---

### Bisheriges Palmares von Ivan:

Alle 2019:

- 5. Rang Nationale Nordic-Games Campra
- 1. Rang BOSV Meisterschaft
- 2. Rang Nachtsprint Engelberg
- 10. Rang Nat. HNT Sparenmoos
- 8. Rang Langis Sprint Swiss Cup
- 2. Rang Raiffeisen Trophy Gesamtwertung

### Palmares Fabian:

- 9. Rang U20 SM Verfolgung Engelberg
- 3. Rang U18 Swiss Cup Ulrichen
- 7. Rang U18 Swiss Cup Campra
- 10. Rang U18 SM Steg



VELOS - MOTOS - KLEINGERÄTE

TEL. 033 971 14 12

RUDENZ 11

FAX 033 971 45 12

3860 MEIRINGEN

info@wiedemeier-zweirad.ch

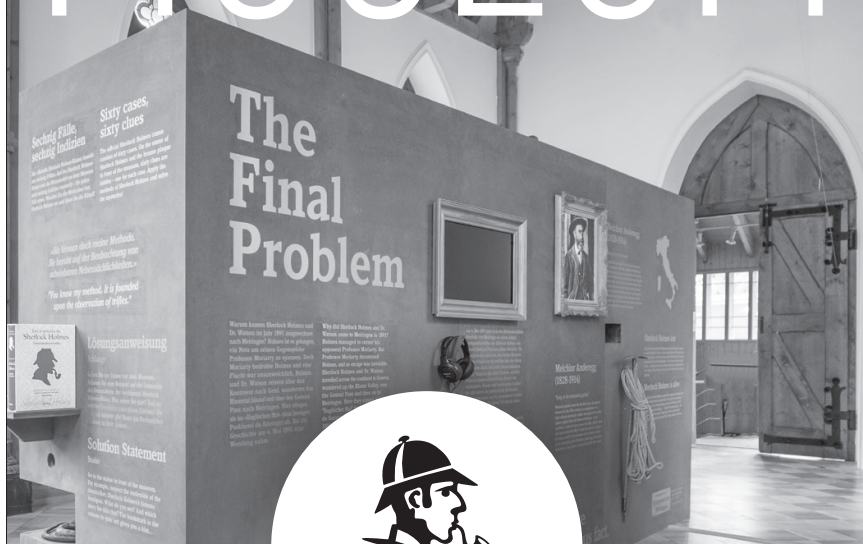
**wiedemeier-zweirad.ch**

Ihr Zweirad-Fachhändler in der Region



**Haslital**  
BERNER OBERLAND

# SHERLOCK HOLMES MUSEUM



SHERLOCK HOLMES  
MEIRINGEN



**Haslital**  
BERNER OBERLAND

Ein Engagement der Alpen Energie, Dorfgemeinde Meiringen

## LANGLAUFTEST UND SCHNUPPERTAG 2. JANUAR 2020

---

Wir organisieren in Gadmen wiederum einen Skitest und Schnupperlanglaufstag. In Zusammenarbeit mit dem Sportgeschäft Pollux Sport und den Ausrüstern Fischer, Rossignol und Peltonen stehen verschiedene Langlaufskis und Schuhe zum Testen bereit.



Auch wird der Dario Cologna Anhänger mit seiner Ausrüstung zum Langlauf schnuppern in Gadmen sein.

Für die Kinder wird von **10.00 bis 12.00 Uhr ein JO Probetraining** durchgeführt. Wir freuen uns allen die JO näherzubringen und heissen interessierte Kinder herzlich Willkommen.



Nach einigen Runden auf den Langlaufski stehen in unserem kleinen Skibeizli diverse Getränke und kleine Imbisse bereit.

Wir freuen uns auf einen winterlichen Tag in Gadmen und hoffen, viele Langlauffreunde begrüßen zu dürfen.

**Durchführungsinformationen: 033 975 14 26**



**Holzbauten • Bedachungen**

Brog René & Gertsch Thomas

Brünigstrasse 55

3860 Meiringen

phone: 033 971 50 42

mobile: 078 680 34 23

078 820 36 16

### Master World Cup & Birkebeiner Rennet 2019

Daniel Sandoz schreibt auf seiner Homepage unter anderem folgendes über den Birkebeiner: «Das Birkebeiner Rennet ist die grösste Langlaufveranstaltung Norwegens. Von Rena nach Lillehammer führt die Strecke im klassischen Stil in einer Länge von 54 Kilometern und 1500 Höhenmetern über zwei Berge und viele Hochebenen. Landschaftlich bietet der «Birkebeiner» damit eine traumhafte Kulisse für die rund 10 000 Teilnehmer, die sich jedes Jahr am dritten Samstag im März auf den Weg machen.

Einem geschichtlichen Hintergrund entsprechend trägt jeder Teilnehmer einen 3.5 kg schweren Rucksack über die gesamte Strecke von Rena nach Lillehammer. Der Rucksack symbolisiert das Gewicht des Königskindes Håkon Håkonsson, das während des norwegischen Bürgerkrieges im 13. Jahrhundert von tapferen Männern, den «Birkebeiner», vor den Rebellen gerettet wurde und später König wurde.»

Geplant war nicht, dass ich König werden wollte, sondern dass ich direkt nach dem Engadiner 2018 mit Marlene als Begleitperson nach Norwegen reisen wollte, um auf den Spuren der tapferen Birkebeiner die Hochebenen von Norwegen zu durchlaufen. Aus diesem Grund setzte ich im Training vermehrt auf die klassische Technik, dazu kam noch ein Rucksack von 3.5 kg. Das Thema Rucksack erwies sich als eine besondere Herausforderung. Bei den einen Modellen stellte es mir nach 2h das Blut in den Armen ab und bei den andern bekam ich solche Rückenschmerzen, dass das Laufen keinen Spass mehr bereitete. So reiste ich ins Engadin mit der Gewissheit, dass ich noch keinen wirklich passenden Rucksack hatte. Sara bot mir nach dem Engadiner noch ihren Tagesrucksack an, welcher aerodynamisch und optisch zu meinem Dress nicht gerade das Nonplusultra war. Egal, denn siehe da, beim letzten 2h Training vor der Abreise waren die Arme nicht eingeschlafen und der Rücken schmerzte nicht. Ich war total glücklich und zuversichtlich.

Doch manchmal kommt es anders als man es geplant hatte. Eine Grippe machte unserer Reise einen Strich durch die Rechnung und wir mussten schweren Herzens absagen.

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben sagte ich mir, und überhaupt findet im 2019 der Master World Cup kurz vor dem Birkebeiner in Beitostølen statt. Ohne viel zu überlegen, habe ich mich für das mwc2019 und den Birkebeiner angemeldet.

Bei der genaueren Betrachtung stellte ich fest, eigentlich wusste ich es schon lange, dass das Programm sehr happig und ambitioniert war.

Die Anreise der Delegation SUI nach Beitostølen war am 6. März. Ich reiste direkt aus dem «Trainingslager» im Engadin frühmorgens nach Zürich und weiter mit





---

der SAS nach Oslo. Nach einer 4-stündigen Busfahrt bei Schneetreiben erreichten wir unser Appartement und kamen gerade rechtzeitig zum Nachtessen, wo uns ein reichhaltiges Buffet erwartete.

7. März nach dem Frühstücksbuffet war die Besichtigung der Strecken angesagt. Sämtliche Rennen fanden jeweils auf denselben 3 verschiedenen 5 km Runden (A, B & C) statt. Am nächsten Tag stand bei mir bereits das 30 km Rennen klassisch auf dem Programm, das hiess folgende Runden und Reihenfolge: C-B-A-C-B-A. Runde C war eher flach, das meiste zum Stossen mit einem kurzen «technical zone», wo klassisch gelaufen werden musste. Runde B hatte nach einem flachen Start eine «überhängende technical zone», welche nicht enden wollte. Zu guter Letzt kam noch Runde A, eine original WC Runde mit eher kürzeren steilen Aufstiegen, die sich mit anspruchsvollen Abfahrten abwechselten. Ach ja, Skipräparieren war auch noch angesagt. Zum Glück waren die Wachsverhältnisse bei trockenen minus 10°C nicht besonders schwierig.

Nachtessen: Dasselbe vielseitige Buffet wie am Vor- und den Folgetagen.

8. März, die 30 km klassisch sind schnell beschrieben. Beim MWC gibt es kategorienweise Massenstart. Die Startposition ist aufgrund der Punkte aus dem Vorjahr gegeben. Start und erste Abfahrt habe ich gut erwischt. Das Stossen liegt mir nicht besonders und so habe ich nach bereits 2 km mit einem erheblichen Vorsprung auf die weiteren Verfolger den Anschluss verloren. Dadurch war ich die letzten 28 km zum Teil mit Gegenwind alleine in der herrlichen norwegischen Landschaft unterwegs. Mit Geniessen war aber nicht viel, kamen doch noch die Runden B und A. Wie bereits nach 2 km belegte ich auch zur Halbzeit den 17 Rang. Dies sollte sich auch bis ins Ziel nicht mehr ändern. Nur die Müdigkeit nahm von Runde zu Runde zu.



9. März war nebst Erholung und Skipräparation für das 10 km Rennen vom nächsten Tag auch noch Hilfe bei unseren Verpflegungsposten für die Skater gefragt. Die Stunden verflogen, so dass für die Erkundung der Umgebung keine Zeit mehr blieb.

10. März, 10 km klassisch, kategorienweise Massenstart, Runden C und A. Das Starttempo war um einiges höher als beim 30 km Rennen. Ich konnte erstaunlicherweise aber besser mithalten. Gebracht hat es aber nicht viel. Es resultierte wieder Rang 17, aber mit akzeptablem Rückstand.



---

11. März, Ruhetag! Da ich an meinen Skiern für die Staffel vom nächsten Tag nichts ändern wollte, hatte ich endlich Zeit, mich in der wunderschönen Landschaft umzusehen. Das Loipennetz von Beitostølen beträgt 380 km. Es sind dauernd 3 Pistenfahrzeuge im Einsatz, deren Position im Netz abgefragt werden kann. So ist man immer aktuell im Bilde, wo die neusten Spuren sind. Ich musste mich sehr zusammennehmen, dass ich am Ruhetag nicht doch ein langes Training absolvierte. Hatte es doch kilometerlange sanfte Aufstiege, die einem verleiten konnten, sich so richtig auszugeben. Nach jeder Krete öffnete sich einem eine neue Geländekammer mit noch besseren Loipen. Nach 15 km musste ich meinen Ausflug schweren Herzen abbrechen, um mich mental auf die Staffel einzustellen.

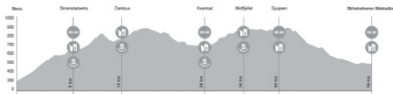
12. März, 5 km Staffel klassisch, mein letztes Rennen am mwc. Ich hatte entschieden, dass ich das 45 km Rennen auslassen werde, um mich für den Birkebeiner besser erholen zu können. Ich lief auf der 2. Ablösung die 5. schnellste Zeit, dies war mein bestes Rennen am Masters. Zum Schluss resultierte Rang 6 von insgesamt 13 Staffeln. Mit unserer Zeit wären wir bei der nächst jüngeren Kategorie auf dem Podest gewesen, was wiederum die These belegt, dass man mit älter werden auch schneller werden kann.

Die beiden folgenden Tage benutzte ich zur aktiven Erholung in der näheren Umgebung, Skipräparation für den Birkebeiner und um für die Dislozierung nach Lillehammer zu packen.

Zeitig am Freitagmorgen fuhr der Bus für Teilnehmer des Birkebeiner ab. Obschon die Fahrstrecke nur 150 km betrug, dauerte die Fahrt 3 h. Dabei blieb genügend Zeit, um sich über die Strecke, Topografie und allfällige Taktik mit den «alten Hasen» zu unterhalten.



Nach dem Zimmerbezug im Hotel ging's an der Olympiaschanze vorbei zur Startnummern Ausgabe im Olympiastadion. Die Zeit drängte, wollten wir uns doch vor dem Abend noch ein reichhaltiges Mittagessen im Zentrum von Lillehammer gönnen. Vor dem Briefing von Daniel Sandoz über den Ablauf des Renntages verblieb noch Zeit, um sich nochmals dem Wachsen der Skier zu widmen. Anhand des gezeigten Streckenprofils wurde einem richtig bewusst, auf was man sich da eingelassen hatte. 54 km mit 1100 Höhenmeter im Aufstieg. Der Start in Rena liegt 200 m tiefer als das Ziel in Lillehammer.



Vom Start bis km 20 ging's mehrheitlich nur bergauf, insgesamt 600 Höhenmeter und von km 28 bis 34 nochmals 300 m.

Morgenessen war mitten in der Nacht, da die Abfahrt des Busses bereits auf 05:00 angesagt war. Es dauerte knapp 2h bis wir das Startgelände in Rena erreichten. Zum Glück blieben unsere Busse in Rena bis die letzten von uns gestartet waren. So konnten wir uns nach dem Testen der Skier im Bus noch aufwärmen, die Toilette benutzen und die letzte Verpflegung einnehmen. Die nichtbenötigten Utensilien und Skier wurden zurück ins Hotel gebracht.

Da der Birkebeiner mit einem 3.5 kg schweren Rucksack gelaufen werden muss, welcher im Ziel gewogen wird, kann man eine warme Jacke und Hose bis kurz vor dem Start angezogen behalten und dann als Ballast einpacken. Dies ist auch der einzige Vorteil des Rucksackes.

Mein Start war um 08:40 in der Welle 5. Pro Welle sind etwa 500–750 Läufer und alle 10 Minuten startet eine Welle. Die Einteilung erfolgt gemäss vorgelegten Resultaten. Ich erwischte einen Startplatz am Rande des Feldes in der 3. Reihe. Massenstart in einem klassischen Rennen ist etwas ganz Anderes als zum Beispiel am Engadiner. Es geht sehr gesittet zu und her. So etwas Faires habe ich noch selten erlebt. Der Vorteil von diesen Wellen liegt darin, dass man so von etwa gleich starken Läufern umgeben ist. So konnte ich vom ersten bis zum letzten Meter mein Tempo gehen. Wir waren kaum 10 Minuten unterwegs, als wir aus dem Nebel kamen. Die Stimmung war fantastisch.

Es ging bergauf bis um die nächste Ecke und bieder bergauf, dann kam eine Kuppe. Ich sah einen Läufer vor mir, der vom Diagonalschritt zum Doppelstock wechselt. Dort, wo der ist, muss es flach sein oder es geht sogar etwas runter, dachte ich mir. Schei..., er wechselte wieder in den Diagonalschritt. So ging es immer und immer wieder und dies immer weiter bergauf. Die Neigung war aber richtig schön, so dass man aufpassen musste, dass man nicht zu fest auszog und sich dadurch zu sehr verausgabte. Nach 9 km und 44 Minuten erreichte ich den ersten Verpflegungsposten Skramstad. Knapp die Hälfte der ersten grossen Steigung lag nun hinter mir. Ich fühlte mich super und konnte gut steigen. Und weiter ging's bergauf bis km 12.

Nach Streckenplan ging es dort hinunter. Eigentlich wollte ich vor Dambua noch ein Gel essen. Beim Aufreissen fiel mir dieser aber aus der Hand; auch das sollte man im Training wohl üben. Ich hatte zum Glück noch einen zweiten dabei, der für später geplant gewesen wäre. Gut verpflegt ging es nun voll motiviert weiter bergauf. Ich fühlte mich immer noch frisch und konnte in derselben Pace weiter steigen bis km 20. Jetzt sollte es bis nach Kvarstad 8 km runtergehen. Fakt war, dass man dort auf einer offenen Hochebene lief, wo es schon hinunter ginge, aber es blies auch ein unangenehmer Seitenwind. Ich hatte nicht die schnellsten Skier und musste somit stossen, um den Anschluss nicht zu verlieren. Km 28 war in gut 2h erreicht. Nun ging es nochmals 6 km bis zum höchsten Punkt, dem Verpflegungsposten Midtjellet hoch.



Was für eine Aussicht, eigentlich sollte man hier anhalten und fotografieren. Dazu hätte ich aber die Handschuhe ausziehen müssen und ob ich diese schnell wieder hätte anziehen können, ist ungewiss. Ich liess es bleiben. Bis ins Ziel waren es jetzt nur noch 20 km. Bis Sjusjøen flach und dann in einer horrenden Abfahrt runter nach Lillehammer. Meine Skier liefen jetzt wie eine Rakete und ich konnte auf der Hochebene nach Sjusjøen so

richtig Gas geben. Nach 2:55 h war die lang ersehnte 14 km lange Abfahrt nach Lillehammer da. Die Abfahrt am Engadiner durch den Stazervald ist kein Vergleich zu dem, was einem hier am Birkebeiner erwartete. Eine 4-spurige Loipe verlief steil durch die Wälder Richtung Lillehammer hinunter. Wehe der Vordermann stürzt, dann hast du 0.0 sec Zeit, um auszuweichen. Zweimal musste ich akrobatisch ausweichen. Zwischen den einzelnen Abfahrten kamen flache Passagen zum Stossen und plötzlich konnte ich stossen und überholen, stossen und überholen. Eine wahre Freude und es machte so richtig Spass mit dem Wissen, dass die Energie jetzt bis ins Ziel reichen sollte. Dieses erreichte ich nach 3:33 h.



Mittlerweile hatte sich das Wetter verschlechtert und ich war nicht unglücklich, als mich der Bus vom Zielgelände weg in die City brachte. Nach einem kurzen Fussmarsch war ich im Hotel unter der Dusche und beim ersten Bier. Nach dem Packen war trotz des hohen Preises für ein Bier das nächste Bier fällig. Nach einem gemütlichen Abend und einer eher kurzen Nacht, war bei Schneetreiben schon die Busfahrt nach Oslo und der Rückflug in die Schweiz angesagt. Müde, aber glücklich und zufrieden stellte ich @home die Skier in eine Ecke.

Dieser Trip nach Norwegen, im speziellen der Birkebeiner, war ein super Erlebnis, das ich allen empfehlen kann. Jetzt reicht's mit Langlauf, denn der nächste Winter kommt früh genug.

Frühling 2019, Markus Weber



## SPEEDMAX 3D

Oft ist es nur eine Hundertstelsekunde, die Geschichte schreibt. Der Speedmax 3D ist das Ergebnis der Suche nach diesem Hauch von Zeit. Seine wachsbare gleitende Seitenwange reduziert den Reibungswiderstand und bringt ungeahnte Gleitfähigkeiten zu Tage. Cold Base Bonding ermöglicht eine bessere Wachsaufnahme und Schleifbarkeit, während das RACE CODE Gütesiegel bestätigt, dass es sich um Ausrüstung aus dem Weltcup handelt.

**SKIING IS NOT A LIFESTYLE.  
IT'S LIFE.**

FISCHERSPORTS.COM

Ski: Speedmax 3D Twin Skin; Bindung: Worldcup Classic IFP  
Schuh: Speedmax Classic / WS





**TOKO**

# Hot Wax: Names have changed, quality remains

WorldCup



**Der TOKO Klassiker überzeugt  
durch Performance**

**SWISS TECHNOLOGY**  [www.toko.ch](http://www.toko.ch)

# PELTONEN

PASSION FOR XC-SKIING

Nadine Fährdrich  
Siegerin Engadin  
Skimarathon

www.peltonen.fi

## SPITZENPRODUKTE AUS FINNLAND

Widmer Sport Import GmbH  
tel +41 (0)79 558 50 50

**DEHLIE**  
In pursuit of perfection



Photo: © Quentin Iglessi

**ANOTHER BEST DAY**

**X-IUM R-SKIN  
PREMIUM**

**FORCE 10**

**X-IUM  
WC CLASSIC**

**TURNAMIC  
RACE PRO CLASSIC**

**CLASSIC SKIING,  
MODERN LIVING**

Genießen Sie eine unbeschwernte Zeit auf der Loipe, egal bei welchen Schneebedingungen. Die R-Skin Produkte von Rossignol stehen für Benutzerkomfort, Zugänglichkeit und ultimative Vielseitigkeit ohne aufwendige Skipräparation.

**ROSSIGNOL**

Immer auf dem neusten Stand auf:  
[www.loipe-gadmen.ch](http://www.loipe-gadmen.ch)



nsc\_oberhasli  
loipe\_gadmen



**Handrecki\***

**Unsere Region.  
Unsere Bank.**

**Originalität im Ausdruck.  
Landschaftliche Vielfalt.  
Zeitgemässe Tradition.**

**Echt BBO.**

Monika Ammann, Kundenberaterin Retail, 033 972 19 36

**BBO**  
Bank Brienz Oberhasli

\* Hilfe, Dienstleistung



## Wir wünschen dem NSCO einen erfolgreichen Winter.

Als Ihr lokaler Bankpartner engagieren wir uns für die Vereinsvielfalt in unserer Region. Gemeinsame Erlebnisse schaffen bleibende Erinnerungen.

**Raiffeisenbank  
Region Haslital-Brienz**

**RAIFFEISEN**

### LOIPENZUSTANDSBERICHT

Nähere Infos zum Loipenzustand, der Schneehöhe und den Öffnungszeiten der Loipe findet man unter:

- automatischer Telefonbeantworter ☎ : 033 975 14 26
- Homepage: [www.loipe-gadmen.ch](http://www.loipe-gadmen.ch)

### NACHTLOIPE

Montag bis Freitag von 18.00 – 21.00 Uhr

### LOIPENKONTROLLEURE

- Heim Heinz
- Wyss Ursula

### GARDEROBE

In der Mehrzweckhalle Gadmen sind die Garderoben und Duschen täglich geöffnet und bieten eine gute Möglichkeit, sich im Warmen umzuziehen.

In der Fuhren befindet sich ein geheizter Container, um in der Wärme Schuhe und Unterleibchen zu wechseln!



**BOSS  
METALLBAU**

Seit über 100 Jahren

3860 Meiringen  
Telefon 033 971 19 16  
[www.bossmetallbau.ch](http://www.bossmetallbau.ch)

## LANGLAUFUNTERRICHT

---

### Erich Sterchi

Dipl. Schneesportlehrer  
Ehemaliger Spitzenlangläufer  
und Nationaltrainer Langlauf

### sportnatur PUR

Acherliweg, 3858 Hofstetten  
Tel. +41 79 272 06 60  
E-Mail: [info@sportnatur-pur.ch](mailto:info@sportnatur-pur.ch)



**BEWEGUNG FREUDE ERLEBNIS**

### TECHNIKTRAINING FÜR SKILANGLÄUFER/INNEN

Skilanglauf ist im Trend und bietet einen idealen Ausgleich zum Alltag. Mit einer ökonomischen Technik fällt auch dir das Langlaufen viel leichter und der Spassfaktor nimmt zu.

### FOLGENDE KURSE WERDEN ANGEBOten:

---

#### **Kurs 1: (klassisch)**

Loipe Gadmen, Montag Nachmittag 8x  
ab 6.1.20 davon 1x Loipe Kandersteg

---

#### **Kurs 2: (skating)**

Nachtloipe Gadmen, Montag Abend 7x  
ab 6.1.20, Kandersteg 1x Samstag ½ Tag

---

#### **Kurs 3: (skating)**

Nachtloipe Gadmen, Dienstag Abend 7x  
ab 7.1.20, Kandersteg 1x Samstag ½ Tag

---

#### **Kurs 4: (skating)**

Loipe Gadmen, Mittwoch Morgen 8x  
ab 8.1.20 davon 1x Loipe Kandersteg

---

#### **Kurs 5: (klassisch)**

Nachtloipe Gadmen, Mittwoch Abend 7x  
ab 8.1.20, Kandersteg 1x Samstag ½ Tag

---

#### **Kurs 6: (skating)**

Nachtloipe Gadmen, Freitag Abend 2x,  
Loipe Kandersteg 2x Samstag ½ Tag und  
5 Tage Engadiner Skimarathon

---

### **Refresher Kurse in Kandersteg ½ Tag an Samstagen**

---

Auf Anfrage biete ich sehr gerne auch Privatkurse in der klassischen und skating Technik an.

---

Weitere Infos auf [www.sportnatur-pur.ch](http://www.sportnatur-pur.ch)

## LANGLAUFMATERIAL MIETEN

Der Schnee knirscht unter den Langlaufskis – Schneekristalle glitzern in der Sonne, die Ruhe liegt über dem Tal – nur der eigene Atem ist zu hören. Möchten Sie dies selber auch erleben?

Sie brauchen nicht gleich viel Geld auszugeben, sondern mieten Sie zuerst einmal eine Langlaufausrüstung!

### LANGLAUFAUSRÜSTUNG MIETEN BEI:

Glatthard Sport und Mode in Meiringen

☎ : 033 972 52 72

Pollux Sport AG in Meiringen

☎ : 033 971 43 18



**HOLZBAU** **BEDACHUNGEN**  
**MAURER & VON BERGEN AG**  
REICHENBACHSÄGE  
3860 MEIRINGEN

Tel. 033 971 30 00 • Fax 033 971 30 72

# Besser versichert mit Zurich.



ZÜRICH, Hauptagentur Meiringen  
Daniel Graber, Hauptagent  
Steinsägestrasse 2, 3860 Meiringen  
Tel. 033 972 69 69 Fax 033 972 69 61  
dani.graber@zurich.ch

Rufen Sie uns  
jetzt an!

Daniel Graber  
**079 333 99 76**

**ZURICH**

*Because change happenz.*

Zürich Versicherungs-Gesellschaft AG



## ERSTES GEMEINSAMES CLUBRENNEN

### 1-stes Gemeinsames Clubrennen NSC Oberhasli, SC Innertkirchen, SC Gadmental



Nach einer längeren Zeit ohne Clubanlass, konnten wir in diesem Jahr wieder ein Clubrennen durchführen. Durch den Zusammenschluss der 3. Skiclubs, durften wir auf zahlreiche Teilnehmer zählen. Die Austragung war der Testevent für die kommenden Clubrennen. Durch das kombinieren von Langlauf und Skifahren war für alle etwas dabei. Das Skirennen wurde als Differenzler ausgetragen, somit hatten alle Starter die Möglichkeit den Wettkampf als Gewinner zu beenden. Der Clublanglauf wurde auf der Loipe oberhalb des Nordiszentrum durchgeführt. Nach dem Rennen besammelten sich alle Teilnehmer der Rennen zur Rangverkündigung in der Mehrzweckhalle. Durch das hervorragende Catering vom Restaurant Urweider hatten auch alle etwas zu beissen. Anschliessend liessen wir den Abend mit Musik ausklingen. Das Clubrennen des SC Innertkirchen, SC Gadmen und des NSC Oberhasli konnte bei besten Bedingungen durchgeführt werden. Wir danken an dieser Stelle allen Teilnehmer und unseren Sponsoren für die tolle Unterstützung.

sämtliche Ranglisten findet ihr unter [www.loipe-gadmen.ch](http://www.loipe-gadmen.ch)







## Mit uns bleiben Sie in der Spur - Ihr Ansprechpartner vor Ort



AXA  
Hauptagentur Martin Epp  
Bahnhofstrasse 2, 3860 Meiringen  
Telefon 033 971 32 85, meiringen@axa.ch  
AXA.ch/meiringen



**Rufibach+Schlappi**  
SCHREINEREI  
GUTTANNEN



[www.schreinerei-guttannen.ch](http://www.schreinerei-guttannen.ch)

Tel. 033 973 12 73  
Mobile 079 356 09 28

## RESULTATE DER RENNGRUPPE SAISON 2018 / 2019

---

**Fahner Fabian**      Rang 9 U18 Swiss Cup Campra  
Rang 7 U18 Swiss Cup Sparenmoos  
Rang 8 U18 Schweizermeisterschaft Team Sprint Engelberg

---

**Fahner Ivan**      Rang 1 Raiffeisen Trophy (Craft Kids Cup) Kandersteg  
Rang 10 Helvetia Nordic Trophy Sparenmoos  
Rang 6 Helvetia Nordic Trophy Campra

---

**Hartmann Cooper**      Rang 7 U18 Swiss Cup Campra  
Rang 8 U18 Schweizermeisterschaft Engelberg  
Rang 8 U18 Schweizermeisterschaft Team Sprint Engelberg

---

**Kienholz Svenja**      Rang 2 BOSV-Meisterschaft Feutersoey  
Rang 1 Raiffeisen Trophy (Craft Kids Cup) Kandersteg  
Rang 16 Helvetia Nordic Trophy Sparenmoos

---

**Mühlematter Pirjo**      Rang 3 BOSV-Meisterschaft Feutersoey  
Rang 4 Raiffeisen Trophy Plasselb  
Rang 29 Helvetia Nordic Trophy Campra

---



## Dienstagsturnen – Spielerisches Fitnesstraining

---

Auch dieses Jahr treffen sich NSCO-ler/-innen und ihre Freunde zum gemeinsamen spielerischen Fitnesstraining in der Turnhalle Unterbach.

Wir möchten uns gemeinsam auf die Langlaufsaison vorbereiten und trainieren deshalb einmal wöchentlich miteinander.

Mit Konditionstraining, Gleichgewichtsschulung und Mannschaftsspielen machen wir uns fit – in unseren Trainings hat alles Platz!

Willkommen sind alle, die Freude an der Bewegung haben!

---

### TREFFPUNKT

**Wochentag:** Jeden Dienstagabend während der Winterzeit!

**Ort:** In der Turnhalle Unterbach

**Zeit:** 18.15 Uhr – 20.00 Uhr

---

Wir freuen uns, alle Mitglieder/-innen, Passivmitglieder/-innen, Gönner/-innen und Freunde des NSCO zu diesem Training begrüßen zu dürfen!



**Auch im Kleinen stark.**



**...mit Feingefühl**

seit 1. Mai 2016 als Kundenmaurer im Einsatz.  
Peter von Weissenfluh, Meiringen

Umbau · Umgebungsarbeiten · Plattenbeläge · Ofenbau  
Bohr- und Fräsarbeiten · Baustellenkoordination  
**Meiringen · Brienz · Hofstetten · Interlaken · Grindelwald · Sarnen**

Ghelma AG Baubetriebe  
+41 33 972 62 62  
[www.ghelma.ch](http://www.ghelma.ch)



## Hotel Hof+Post

Monika und Christoph Steinacher  
CH-3862 Innerkirchen  
+41 (0)33 971 19 51  
[www.hotel-hof-post.ch](http://www.hotel-hof-post.ch)

**Herzlich Willkommen**



**Haslital**   
BERNER OBERLAND



**Familienhotel Tourist**  
3860 Meiringen im Herzen der Schweiz  
[www.hoteltourist.ch](http://www.hoteltourist.ch) [info@hoteltourist.ch](mailto:info@hoteltourist.ch)  
Tel:0041 33 971 10 44 Fax:0041 33 971 64 17

- ♥ Das Restaurant wo sich Kinder und Erwachsene wohlfühlen
- ♥ Spielzimmer und Spielplatz mit Streichelzoo
- ♥ Gemütlicher Saal für Familienanlässe, Vereinsanlässe usw.

			
 	 	<h1>MAURER+RAZ AG</h1> <h2>BAUUNTERNEHMUNG</h2>	<p>Innertkirchen Wilderswil Matten/St. Stephan Zweisimmen</p> <p>033 971 10 41 maurer-raz.ch</p>
<p><b>Neues entsteht, indem wir bauen!</b></p>			
			
			
			



# DAS ALPE MÄGIS RENNEN

## Wie aus der Idee eines gemütlichen Vereinsausfluges die 1. Alpe Mägis wurde...

Die erste Idee wurde an der Vorstandssitzung vom 16. Oktober 2018 besprochen. Mit dem Projekt des Vereinsausfluges sind wir auf die Bergbahnen Meiringen-Hasliberg AG zugegangen. Aus der Diskussion hat sich schnell gezeigt, dass sie für die Austragung eines Rennens sehr offen wären. Das kurzfristig improvisierte OK bestehend aus Simon Schmid und Reto Schläppi (beide BMH AG) sowie Reto Wyss und Markus Fuchs (beide NSCO) hat in zwei Sitzungen das Rennen aus dem Boden gestampft. Ob sich nebst einigen angefressenen NSCO'lern noch weitere Langläufer für das Rennen begeistern liessen, war noch nicht klar. Denn ein Langlauf Bergrennen ist doch eher einzigartig...

Kurzfristig (wie alles bei dieser ersten Austragung) hat Beni Fahner noch den Kontakt zum BOSV hergestellt. Dieser nutzte das Rennen gleich als Auftakt einer Mini-Tour.



Schliesslich finden sich am 16. Februar 2019 knapp 40 Langläufer im Startgelände in der Bidmi ein. Die Stimmung in der Dämmerung mit dem Scheinwerferlicht am Start ist einzigartig. Um 19.00 Uhr geht's los. Nach gut 200 Metern «flach» einlaufen geht es bereits in den sehr steilen Starthang (Skipiste). Dieser hat es in sich. Mit jedem Meter entfernt man sich mehr aus dem Scheinwerferlicht und ist fortan auf das Licht seiner Stirnlampe angewiesen. Im steilen Starthang ist Überholen noch gut möglich. Dies ändert sich auf der etwas «flacheren» Strasse nach Mägisalp. Wo sich seine

Konkurrenten befinden, kann man nur anhand der Lichter erkennen. Um wen es sich beim Voraus- oder Hinterherlaufenden Athleten handelt, ist nicht auszumachen. Das hat irgendwie seinen Reiz. Etwa ab Rennhälfte kann man den Zielspeaker hören. Der Puls – wohl bei den meisten - am Anschlag. Und endlich, kurz vor Mägisalp ein flacheres Stück, ja gar eine kurze Abfahrt. Die Beine sind leer, der Stil ist eher wacklig, die Strecke ist in der Dunkelheit nur knapp zu erkennen. Es folgt der letzte nochmals kräftezehrende Anstieg zum Ziel bei der Kuhstallbar. Dann ist es geschafft. Warmer Tee – zufriedene und erschöpfte Gesichter. Was will man mehr?





Die schnellsten haben die Strecke von etwas mehr als 3 Kilometern und gut 300 Höhenmetern in knapp 16 Minuten absolviert! Aber jeder der sich der Herausforderung gestellt hat, konnte sich wie ein Sieger fühlen. Beim anschliessenden gemeinsamen Nachtessen und der Rangverkündigung konnte gefachsimpelt werden. Ebenfalls konnten Ideen und Verbesserungen für eine zweite Austragung besprochen werden.

Herzlichen Dank allen Helfern an diesem Abend! Danke an die Bergbahnen Meiringen-Hasliberg AG für die unkomplizierte Zusammenarbeit und die super Unterstützung! Danke an das Skirennzentrum für die Zeitmessung und Pollux Sport Meiringen für die tollen Preise.

Für die Austragung im 2020 soll die Strecke leicht verlängert werden (Schlaufe am Start, Schlaufe vor dem Ziel). Es soll aber bewusst eine kleine aber feine Veranstaltung bleiben. Wir hoffen ganz fest, dass sich noch mehr einheimische Langlaufbegeisterte für die 2. Alpe Mägis vom 14. Februar 2020 anmelden und sich dieser Herausforderung stellen. Den meisten geht es ja nicht um den Sieg. Aber das Erlebnis, das ist einmalig.

Rangliste 2019 und Anmeldung 2020 [www.loipe-gadmen.ch](http://www.loipe-gadmen.ch)

**Ihr Fachpartner  
für Baumaterialien  
und Transporte.**



Bahnhofstrasse 9  
3860 Meiringen  
033 972 12 30  
[www.otth.ch](http://www.otth.ch)

## JAHRESPROGRAMM 2019 / 2020

---

ab	sofort	JO Training
ab	Oktober	Dienstagsturnen Unterbach
2.	November	Loipentag
ab	November	Loipenbetrieb sobald Schnee
2.	Januar	Schnuppertag Gadmen
18.	Januar	BOSV Meisterschaften Gadmen
1.	Februar	Clubrennen NSCO
14.	Februar	Alpe Mägis Rennen
im	April	Loipentag
im	Sommer	Dorfabend

---



**Rolf Döbeli, Garage Toyota & Daihatsu**

Steinsägestrasse 7, 3860 Meiringen

Telefon 033 971 32 19, [garage-doebeli@bluewin.ch](mailto:garage-doebeli@bluewin.ch)

### LANGLAUFPASS SCHWEIZ

Der Langlaufpass für die ganze Schweiz kann für CHF 140.– an folgenden Orten bezogen werden:

- Ursula Wyss, Kassierin
- Tourismusbüro Meiringen
- Gadmer Lodge, Gadmen
- Restaurant «Titlis» Führen in Gadmen
- Grimseltor, Innertkirchen
- Pollux Sport, Meiringen

### LANGLAUFSAISONKARTE GADMEN

Für die Loipe Gadmen kann eine Saisonkarte für CHF 80.– an folgenden Orten gelöst werden:

- Ursula Wyss, Kassierin
- Tourismusbüro Meiringen
- Gadmer Lodge, Gadmen
- Restaurant «Titlis» Führen in Gadmen
- Grimseltor, Innertkirchen
- Pollux Sport, Meiringen

### LANGLAUFTAGESKARTE ODER WOCHENKARTE

Die Tageskarte kann für CHF 10.– / die Wochenkarte für CHF 35.– an folgenden Orten bezogen werden:

- Tourismusbüro Meiringen
- Gadmer Lodge, Gadmen
- Restaurant «Titlis» Führen in Gadmen
- In der Mehrzweckhalle und im Container steht ein Kässeli um vor Ort eine Tageskarte zu beziehen

## HUBER ELEKTRO AG EIDG. DIPLOMIERT



Stark- und Schwachstromanlage • Telefonanlage • Haushaltapparate

3860 Meiringen  
Telefon 033 971 52 51  
Telefax 033 971 52 61

3862 Innertkirchen  
Telefon 033 971 48 84  
[www.huberelektro.ch](http://www.huberelektro.ch)

6086 Hasliberg Reuti  
Mobile 079 283 13 43  
e-Mail [info@huberelektro.ch](mailto:info@huberelektro.ch)

Haldi AG Malergeschäft  
Lenggasse 22  
3860 Meiringen  
033 971 15 53  
haldi-ag.ch

MALEN  
GIPSEN  
RENOVIEREN

# Haldi

## Jenny

Meiringen

Bahnhofstrasse 20

3860 Meiringen

☎ 033 971 13 07 📠 033 971 11 07

## Jenny

Lungern

Brünigstrasse 83

6078 Lungern

☎ 041 678 17 44 📠 041 678 17 44

info@papeterie-jenny.ch

Papeterie  
Bücher  
Basteln  
Spiele

Bürogeräte  
Geschenke  
Lieferdienst  
Online-Shop

[www.papeterie-jenny.ch](http://www.papeterie-jenny.ch)

## Jenny

wydi Brienz

Hauptstrasse 99

3855 Brienz

☎ 033 951 17 64 📠 033 951 17 64

## Jenny

Büroblitz ⚡

Ihre Papeterie auf Räder  
Schon bestellt?

Wir sind schon unterwegs!

☎ 033 971 13 07



## Metzgerei Christian Nussbaum

3860 Meiringen

Kirchgasse 20 · Tel. 033 971 10 71

**Gumpesel**

SPEZIALITÄTEN AUS DEM HASLITAL

### Jahreskarte mit direkter Sportförderung



Die App geht in den dritten Winter – **wichtig dabei Heimloipe Gadmén auswählen.**

Das digitale Zeitalter im Schweizer Langlauf hat Fuss gefasst. Ca. 15 Prozent aller verkauften Langlaufpässe in der deutschen und der italienischen Schweiz entfallen auf die App-Version. Auf diesen Winter hin wird die Applikation kundenfreundlich und serviceorientiert erweitert.

Die Gratis-App für Android und iOS ist ein Erfolg. Nun wurde die Gratis-App weiterentwickelt. Örtliche Saisonkarten, Wochenkarte und Loipenticket sind ebenfalls über die Anwendung abrufbar. Auch bei diesen Produkten entscheidet der Nutzer, zu welcher Loipenorganisation das Geld fließen soll, indem er seine Heimloipe definiert. Zudem wird der allgemeine Loipenbericht – gilt für alle Langlaufgebiete der Schweiz – und der Loipenbericht der definierten Heimloipe verlinkt. In Sachen Service werden die Dienstleistungen der App mit einem FAQ-Tool ergänzt, welches wichtige Details und Hinweise zum Schweizer Langlaufpass enthält.

140 Franken kostet der Schweizer Langlaufpass. Gut investiertes Geld für ein flächendeckendes Loipennetz von rund 5500 Kilometern. Das Gemeinschaftsprodukt von Loipen Schweiz und Romandie Ski de Fond umfasst 160 Loipenorganisationen und unterstützt den Schweizer Nachwuchs. 1 Franken pro verkauftem Pass, ob digital oder in der herkömmlichen Kartenform, fließt direkt in die Langlauf- und Biathlon-Nachwuchsförderung.

Der Schweizer Langlaufpass ist nicht nur in der gesamten Schweiz, sondern auch in den französischen Departementen Ain, Jura und Doubs gültig.

# Getränke Center

Peter Leuthold

Getränke Center AG · Hausenstrasse 70 · 3860 Meiringen  
T 033 971 63 33 · M 079 218 78 66  
info@getraenke-leuthold.ch · www.getraenke-leuthold.ch

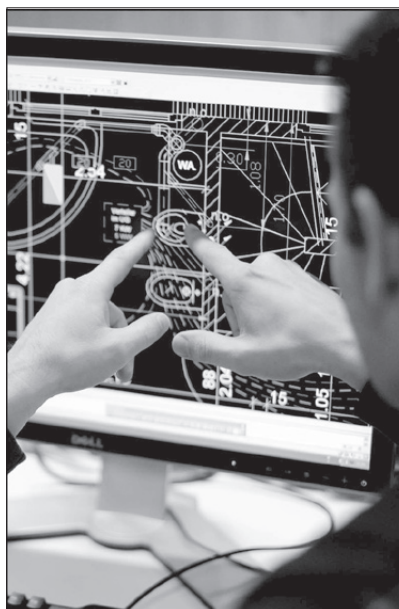
## Abholmarkt Meiringen

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 08.00–12.00, 13.30–18.00 Uhr  
durchgehend 08.00–16.00 Uhr

Samstag:

Ihr Festlieferant  
aus Meiringen



Perfekt aufeinander abgestimmte  
Planung und Ausführung in den  
Bereichen elektro | heizung | sanitär.

Ihr Partner für ganzheitliche und  
nachhaltige Gebäudetechnik.

# EGGER

enertech

elektro | heizung | sanitär

Egger Enertech AG | Meiringen | Hasliberg | Sarnen  
Telefon 033 972 54 54 | [www.egger-enertech.ch](http://www.egger-enertech.ch)





# BEITRITTSERKLÄRUNG NORDISCHER SKICLUB OBERHASLI

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Aktiv	Fr. 50.–
Passiv	Fr. 45.–
Junioren	Fr. 50.–
JO bis 16 Jahre	Fr. 35.– Plauschgruppe   Fr. 50.– Renngruppe
Gönner	freiwilliger Beitrag

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



Wir bedanken uns von Herzen für die Unterstützung durch unsere Gönner. Wir schätzen diesen Beitrag sehr. Auch danken wir allen, die den Erwerb der Loipenpässe über den NSCO – Loipe Gadmen tätigen. Damit wird ein grosser Beitrag zum Loipenbetrieb geleistet.

Beim bereits schon traditionellen Fondueabend durfte der NSCO erstmals einen Betrag entgegennehmen. Seit über 10 Jahre profitieren sämtliche Jugendvereine im Oberhasli von einem monetären Zuschuss. In diesem Jahr wurden Schecks im Gesamtwert von 17 000.00 Franken übergeben. Wie das Geld eingesetzt wird, ist den jeweiligen Clubs freigestellt. Der NSCO bedankt sich herzlich für die Unterstützung durch den B-Club.



Übergabe der Fördergelder 2019 vom B-Club Meiringen.



Die Ehrung von Heinz Heim durch Loipe Schweiz.

## IMPRESSUM

---

### ERSCHEINUNGSWEISE:

Einmal jährlich

### HERAUSGEBER:

NSCO Nordischer Skiclub Oberhasli

### AUFLAGE:

450 Exemplare

### DRUCK:

Sutter Druck, Grindelwald

### TEXT UND GESTALTUNG:

Sutter Druck

Fahner Ursula

### KORRESPONDENZ:

Fahner Ursula

✉: Underem Gfell 32, 3860 Meiringen

☎: 079 640 43 28

@: fahner@pollux-sport.ch



**Ein herzliches Dankeschön geht an alle Landbesitzer und Pächter. Ohne Sie wäre es unmöglich, eine solch schöne Loipe im Gadmertal zu unterhalten!!!**

**Merci vielmals**



**FR 14. Februar 2020**

[www.loipe-gadmen.ch](http://www.loipe-gadmen.ch)

# Nachtskifahren ...

... Jeden Freitag vom  
3. Januar bis 13. März 2020

Jahres- und Saison-  
abonnemente,  
Top4-Skipass sowie  
Tages- und Mehr-  
tagesskipässe sind  
gültig!



Bergbahnen  
Meiringen-Hasliberg

