



INFO-JOURNAL

2022/2023

EISLAUF-CLUB THUN

v1

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	3
ADRESSEN	4
EISZEITEN	6
RAHMENBEDINGUNGEN	7
TERMINE	9
INTENSIVWOCHE	10
REGULÄRE KURSE	11
TESTELEMENTE	12
LEKTIONEN	14
SYS	17
CLUBFREIE ANGEBOTE	18
WETTKÄMPFE	19
SOMMERANGEBOTE	20
REGELN	21
CLUB-ABC	23

EINLEITUNG

Bewährtes, Anpassungen, Neues...

Jede neue Saison bedeutet auch eine neue Ausgangslage für den Trainingsbetrieb. Das Info-Journal schafft Überblick.



Nach der Vereinsversammlung geht es für den Vorstand und das Trainerteam gleich wieder los. Die neue Saison muss geplant werden.

Neben der jährlichen Verhandlung von Eisressourcen fliessen viele weitere Punkte in das aufwändige Unterfangen ein. Beispiele sind u. a. Vorgaben im Bereich Subventionen (Jugend + Sport), Regelungen/Entscheidungen des Verbandes Swiss Ice Skating oder behördliche Vorgaben. Wir sind aber stets bestrebt, das Beste für unsere Mitglieder herauszuholen.

Neuigkeiten werden **farblich** hervorgehoben.

Versionierung Info-Journal

Wie gewünscht, veröffentlichen wir das Info-Journal heuer noch vor den Sommerferien. Dies bedeutet allerdings, dass wir bei gewissen Angaben Annahmen getroffen haben. Änderungen sind vorbehalten. Beachtet bitte die Versionsnummer auf dem Cover.

Ausgangslage

Siehe auch → [Jahresbericht 2021-2022](#)

CLUBGRÖSSE

Der Eislauf-Club Thun zählt 155 Aktiv-Mitglieder [Stand 30. April 2022]. Wir halten bis auf Weiteres am externen Aufnahmestopp fest. Nur Nachwuchs aus den clubeigenen Kinderkursen kann dem EC Thun beitreten.

SYNCHRONIZED SKATING

Der Eislauf-Club Thun führt neu zwei SYS-Gruppen:

- Ice Flowers Kategorie «Basic Novice» bis 15 Jahre
- **Snowflakes** Kategorie «Mixed Age» ab 15 Jahren

FRÜHZEITIGE SCHLISSUNG KEBT

2023 erfolgt der Baustart der neuen Eisbahnanlage. Die Eissaison 2022/23 wird daher frühzeitig beendet. Die Kunsteisbahn Thun schliesst bereits am Sonntag, 19. März 2023 ihre Tore.

ADRESSEN

TRAINERTEAM

Off-Ice

Jana Arpagaus
Am Kreuzbach 12
4612 Wangen b. Olten

+41 78 921 49 91
jana.arpagaus@gmx.ch

Trainerin

Kaderverantwortliche

Natalie Delessert
Scheibenstrasse 27a
3600 Thun

+41 78 612 41 50
natalie.delessert@gmail.com

Trainer

Antoine Dorsaz
Im Tiergarten 5
8055 Zürich

+41 79 883 77 64
antoine.dorsaz@yahoo.fr

Trainerin

Franziska Gautschi
Hünibachstrasse 81
3626 Hünibach

+41 76 282 67 25
franziska.gautschi@gmx.net

Trainerin

Lara Mierisch
Melchtalstrasse 18
3014 Bern

+41 79 777 04 87
lara_mierisch@hotmail.com

Trainerin

Anaïs Morand
Impasse de la Villa 2
1726 Farvagny

+41 79 962 31 58
anaismorand.icecross@outlook.com

Trainerin

Anina Knuchel
Blümlimattweg 9
3600 Thun

+41 79 280 48 59
anina.knuchel@bluewin.ch

Trainerin

SYS-Verantwortliche

Monika Schneider
Stockacher 2
3417 Rüegsau

+41 79 506 10 38
umschneider@bluewin.ch

SYS

Assistenz-Trainerin

Jessica Gerber
Ried 48d
3614 Unterlangenegg

+41 77 442 66 05
jessica.gerber1@outlook.com

Assistenz-Trainerin

Tammy Guggisberg
Route Principale 15
1786 Sugiez

+41 79 751 44 42
tammyskis@hotmail.com

Assistenz-Trainerin

Nadia Regolo
Forstweg 33
2545 Selzach

+41 76 377 84 48
nregolo@googlemail.com

SYS Teambetreuerin

Manuela Siegenthaler
Haselacker 20
3454 Sumiswald

+41 79 315 19 81
manuela.eggimann@bluewin.ch

SYS Teambetreuerin

Gabriela Walker-Greber
Blumenweg 7
4950 Huttwil

+41 79 211 86 13
yellow-hamster@gmx.ch

VORSTAND

Präsident

Kader / SIS / SYS

David Guggisberg
Sportplatzweg 7
3672 Oberdiessbach

+41 79 555 01 04

d.guggisberg@bluewin.ch

Vizepräsidentin

Kommunikation / TK – Off-Ice

Sabine Persoons
Unterer Hardegweg 24A
3612 Steffisburg

+41 33 437 00 62

sabine@persoons.ch

TK – Finanzen

/ Kästliwiesen

Sibylle Berger
Bahnhofstrasse 71
3613 Steffisburg

+41 79 641 89 61

sibyllebb@gmail.com

Trainervertretung

Natalie Delessert
Scheibenstrasse 29
3600 Thun

+41 78 612 41 50

natalie.delessert@gmail.com

TK – Kinderkurse

Joanna Niznik
Neumattweg 2
3671 Brenzikofen

+41 79 649 32 73

joanna.niznik@bluewin.ch

TK – Sternlikurse

Franziska Trummer
Homattweg 1
3714 Frutigen

+41 79 614 36 00

f.trummer@ecoag-treuhand.ch

WEITERE KONTAKTE

Börse

Sonia Schenk
Schulstrasse 8
3604 Thun

+41 33 335 75 75

+41 79 603 01 02

sonia.schenk@bluewin.ch

Revisorin

Monika Reber
Weidenweg 8d
3608 Thun

+41 33 335 23 57

m.reber-stauffer@bluewin.ch

Wettkämpfe / Lizenzen

Barbara Pichler Mierisch
Pfaffenbühlweg 18A
3604 Thun

+41 33 221 54 44

sis@eislauf-club-thun.ch

Regulärer Wochenplan



Montag		Eisfeld
09:15 – 10:15h	Erwachsenenkurs, F. Gautschi	Aussen
17:30 – 18:45h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
18:45 – 20:00h	Ice Flowers (SYS)	Aussen
Dienstag		
08:00 – 09:15h	Clubeis ab 3*	Aussen
12:30 – 13:15h	Clubeis ab 3*	Halle
17:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
Mittwoch		
08:00 – 09:15h	Clubeis ab 3*	Aussen
12:00 – 13:15h	Clubeis ab 3*	Halle
14:00 – 15:00h	Sternlikurs 1*/2*	Aussen
15:00 – 16:00h	Kinderkurse	Aussen
17:30 – 18:15h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
17:45 – 18:45h	Lektionen und Minigruppen	Halle
19:00 – 20:00h	Sternlikurs 3*/4*	Aussen
Donnerstag		
09:15 – 10:15h	Erwachsenenkurs, F. Gautschi	Aussen
12:30 – 13:15h	Clubeis ab 3*	Halle
16:15 – 17:15h	Lektionen und Minigruppen	Halle
17:30 – 19:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
Freitag		
12:00 – 13:15h	Clubeis ab 3*	Halle
13:30 – 16:00h	Sternli-Clubeis 1*/2*/3*/4* (halbes Feld)	Aussen
16:00 – 17:00h	Sternlikurs 1*/2*	Aussen
17:30 – 18:00h	Clubeis ab 3* – U16, auf Voranmeldung	Aussen
18:00 – 19:00h	Sternlikurs 4*	Aussen
19:00 – 20:00h	Clubeis ab 3* – ab 12J	Aussen
Samstag		
08:00 – 09:00h	Clubeis ab SIS – auf Voranmeldung	Halle
09:00 – 10:00h	Clubeis ab 3* – auf Voranmeldung	Halle
09:30 – 10:30h	Sternlikurs 3*	Aussen
10:30 – 11:30h	Kinderkurs (Pinguin/Hase/Reh)	Aussen
11:30 – 12:30h	Kinderkurs (Eule/Fuchs/Eisbär)	Aussen
12:30 – 13:30h	Clubeis ab 3* – auf Voranmeldung	Halle
Sonntag		
08:45 – 09:45h	Clubeis ab 1*	Aussen

Änderungen vorbehalten

Eis- und Trainerressourcen

Autonomie fördern, um Sicherheit zu gewinnen.

Freies Training

Im Gegensatz zu anderen Eislaufvereinen stellt der EC Thun «Clubeis» für freies Training zur Verfügung. Und dies aus gutem Grund, denn Läufer:innen, die regelmässig selbstständig trainieren, gewinnen eher die Sicherheit, das Gelernte dauerhaft umzusetzen.

TIPPS

Das selbstständige Training ist ein integraler Bestandteil des Trainingsprozesses. Es eignet sich bestens, um beispielsweise Folgendes zu üben:

Auf dem Eis

Pirouetten

Laufstil

Kür (Choreographie)

Trockentraining

Aufwärmübungen

Dehnübungen nach dem Training

Ausdruck*

Haltung*

*zu Hause vor dem Spiegel

Das optimale Verhältnis zwischen betreutem und freiem Training ist Fifty-fifty!

RICHARD LEROY, **NEU** LEITER LEISTUNGSSPORT
SWISS ICE SKATING

KUNSTEISBAHN THUN (KEBT)

Die Regelung für die **Clubeisnutzung ab 3* in Thun** bleibt in der Saison 2022-2023 unverändert.

- **Montag – Freitag**

Bis 19.00 Uhr

Max. 30 Min.

Max. 15 Läufer:innen

«Stosszeit» 17.30 – 19.00

- auf Voranmeldung
- unter 16-Jährige

Ab 19.00 Uhr

ohne Zeitbeschränkung

ohne Voranmeldung

Ab 12 Jahren

- **Samstag**

Auf Voranmeldung max. 15 Läufer:innen

KEIN ZUSATZEIS IN OBERLANGENEGG

Das gekaufte Zusatz-Eis in Oberlangenegg wurde in der vergangenen Saison kaum genutzt. Es hat das Vereinsbudget aufgrund der fehlenden Patcheis-Einnahmen nur belastet. Aus diesem Grund verzichten wir für die Saison 2022-2023 auf das Zusatzeis.

Betreutes Training



MAXIMALKONTINGENT

Sowohl für den Gruppenunterricht als auch für die buchbaren Halbprivat- und Privatlektionen gilt **auf dem Thuner Eis** ein Maximalkontingent (pro Läufer:in pro Woche).

	Gruppenunterricht	Halbprivat-/Privat Kader ausgenommen
1* - 2*	2 Sternlikurse 1 Off-Ice Winterkurs	1 Lektion
3* - 4*	1 Sternlikurs 1 Off-Ice Winterkurs	2 Lektionen
SIS	1 Minigruppe 1 Off-Ice Winterkurs	2 Lektionen
Läufer:innen ab 4* mit Wettkampffokus	1 Sternlikurs (nur 4*) 1 Minigruppe (nur SIS) 1 Pirouetten-Kurs 1 Off-Ice Winterkurs 1 Sprung-Off-Ice	2 Lektionen

LEKTIONEN AUF DEM ÖFFENTLICHEN EIS

Gegen ein Entgelt erlauben die Eissportbetriebe Thun das Erteilen von Privatlektionen auf dem öffentlichen Eis. Diese Alternative zum Clubeis eignet sich gut für betreutes Training ohne grossen Platzbedarf, d. h. primär für 1*- und 2*-Läufer:innen. Die Buchung erfolgt direkt bei der Trainerin bzw. bei dem Trainer.

TERMINE

Clubtermine und Anlässe



August

25.08.	Kader-Treffen, Schützen Steffisburg	20.00 – 22.00
26.08.	Start Frühherbsteis, KEBT	Uhrzeit folgt

September

26.09. – 30.09.	Sternli-Intensivwoche, KEBT	Start Mo, 09.45
-----------------	-----------------------------	-----------------

Oktober

10. – 14.10.	SIS-Intensivwoche, KEBT	Start Mo, 12.00
16.10.	Saisoneroöffnungs-Happening in Thun	Einladung folgt
17.10.	Kursstart Q1	
19.10.	Eltern-Info Kinderkurse Mittwochgruppe	15.15 – 15.45
	Infoveranstaltung für Wettkampf-Läufer:innen	19.00
22.10.	Eltern-Info Kinderkurse SA, alle Levels	10.45 – 11.15

Dezember

17.12.	SIS-Stilteste (nach Bedarf), KEBT	
--------	-----------------------------------	--

Januar

08.01.	Sternli-Cup	08.30 – 13.30
09.01.	Kursstart Q2	
11.01.	Eltern-Info Kinderkurse Mittwochgruppe	15.15 – 15.45
14.01.	Eltern-Info Kinderkurse SA, alle Levels	10.45 – 11.15

Februar

KW 8	Keine Sternlikurse, kein Off-Ice	
------	----------------------------------	--

März

11.03.	Sternli-Teste, KEBT	08.00 – 12.30
11.03.	SIS-Teste, Kür und Stil, KEBT	13.00 – 19.00
19.03.	Kür-Vorlaufen	

April

26.04.	Start Sommer Off-Ice	
--------	----------------------	--

Änderungen vorbehalten

INTENSIVWOCHEN

Sternli-Intensivwoche

KW 39 ❄️ 26. – 30.09.2022

Änderungen vorbehalten:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
On Ice, Halle	-	08.30 – 09.30	08.30 – 09.30	08.30 – 09.30	08.30 – 09.30
Off Ice, KEBT	09.45 – 10.30	-	09.45 – 10.30	09.45 – 10.30	-
On Ice, Halle	12.15 – 13.15	12.15 – 13.15	12.15 – 13.15	12.15 – 13.15	12.15 – 13.15

Kurzfristige Abmeldungen, bspw. im Falle von Krankheit, sind an die Kursleitung zu richten:

Franziska Gautschi +41 76 282 67 25



Lara Mierisch +41 79 777 04 87

SIS-Intensivwoche

KW 41 ❄️ 10. – 14.10.2022

Änderungen vorbehalten:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Skating Skills	12.00 – 12.45	12.00 – 12.45	12.00 – 12.45	12.30 – 13.15	12.00 – 12.45
Off Ice, KEBT	16.15 – 17.00		15.30-16.15		16.15 – 17.00
Jumps/Spins	17.30 – 18.30	17.30 – 18.30	16.30 – 17.30	16.15 – 17.15	17.30 – 18.30

	Aussenfeld
	Halle

Kurzfristige Abmeldungen, bspw. im Falle von Krankheit, sind an die Kursleitung zu richten:

Antoine Dorsaz +41 79 883 77 64

Franziska Gautschi +41 76 282 67 25

Lara Mierisch +41 79 777 04 87

Monika Schneider +41 79 506 10 38

REGULÄRE KURSE

Sternli-Kurse

Mittwoch

1*/2* 14.00 – 15.00 Uhr
3*/4* 19.00 – 20.00 Uhr

2022					
Oktober	19	26			
November	02	09	16	23	30
Dezember	07	14			

2023					
Januar	11	18	25		
Februar	1	8	15	!	
März	1	8	15		

Freitag

1*/2* 16.00 – 17.00 Uhr
4* 18.00 – 19.00 Uhr

2022				
Oktober	21	28		
November	04	11	18	25
Dezember	02	09	16	

2023				
Januar	13	20	27	
Februar	3	10	17	!
März	3	10	17	

Samstag

3* 09:30 – 10:30 Uhr

2022				
Oktober	22	29		
November	05	12	19	26
Dezember	03	10	17	

2023				
Januar	14	21	28	
Februar	4	11	18	!
März	4	11	18	



Achtung: während
Kalenderwoche 8 (Sportferien)
finden **KEINE KURSE** statt.

STERNLI-TESTE

Greife nach den Sternen!

Die nächsten Sternli-Teste auf der KEBT finden am 11. März 2023 statt.

Ob eine Läuferin bzw. ein Läufer das jeweilige Testniveau erreicht hat, um einen Test absolvieren zu können, wird mit der verantwortlichen Trainerperson besprochen.

Testgebühren

inkl. Trainerbetreuung

★	CHF 40.–
★★	CHF 40.–
★★★	CHF 40.–
★★★★	CHF 50.–

TESTELEMENTE



1. Stern

Vorwärtsfahren · Bremsen	
Rückwärtsfahren · Bremsen	
Päckli	eine Eisfeldbreite lang
Störchli	rechts und links
Umkreisen von Pylonen 360°	
2-Fusssprung	auf Gerade (Hasenhupf) oder mit halber Drehung auf Kreis
Übersetzen	vorwärts, links und rechts



2. Stern

Chassé · Bogen	Chassés gefolgt von Vorwärts-Einwärts-Bogen mind. 3 Sek., in Achterform
Übersetzen · Bogen	vorwärts übersetzen gefolgt von Vorwärts-Einwärts-Bogen, in Achterform
Dreiersprung	von einem Bein auf zwei Beine/auf ein Bein
Vorwärts-Flieger	rechts und links, auf Kreis oder auf Gerade
Übersetzen	rückwärts, links und rechts



3. Stern

Chassé · Bogen	Chassé gefolgt von Vorwärts-Auswärts-auf-Einwärts-Bogen, in Achterform
Übersetzen · Mohawk	vorwärts Übersetzen gefolgt von Mohawk, rechts und links, im Kreis
Chassé · Dreier	Chassé gefolgt von auswärts Dreier, im Kreis
Übersetzen · Dreier	vorwärts übersetzen gefolgt von einwärts Dreier, im Kreis
Dreiersprung	mit Einlauf und Auslauf
Standpirouette	auf einem Fuss, mind. 3 Drehungen



4. Stern

Flip	
Rittberger	
Salchow	
Standpirouette	mind. 6 Drehungen, davon mind. 3 Drehungen ohne Anziehen von Armen und Spielbein
Sitzpirouette	mind. 3 Drehungen
2x Kreisschritt	vorwärts auswärts und einwärts Dreier, Mohawks, rechts und links
Bayer-Schritt	
Kür	2-Minuten-Kür, gemäss Breitensport SIS

REGULÄRE KURSE

Off-Ice

Damit jede Bewegung sitzt. – Eiskunstlauf erfordert konsequentes Training, auch neben dem Eis. Gezielte Trockenübungen und Krafttraining helfen den Läufer:innen, Figuren auf dem Eis präziser auszuführen.

Bitte immer dabeihaben

Turnschuhe, Yoga-Matte und Springseil.
Thera-Band, wenn vorhanden.



18 Lektionen
Ab 19.10.2022

WINTER OFF-ICE

CHF 160.- / KURS

KEBT

1*/2* Mi, 15.15 – 16.15
3*/4* Mi, 14.15 – 15.15
SIS Mi, 17.15 – 18.15
Minikader/
Detection Mi, 16.15 – 17.15

SPRUNG OFF-ICE

CHF 160.- / Kurs

KEBT

Vortritt für Läufer:innen
mit Wettkampf-Fokus

SIS Fr, 18:00 – 19:00
SIS Sa, 10:15 – 11:15



16 Lektionen
Ab 26.04.2023

SOMMER OFF-ICE

CHF 150.- / KURS

Allmendingen

Mittwochs 17.00 – 18.30
60 – 90 Min.
je nach Teststand

Neufeld

Donnerstags 16.00 – 20.00
60 Min.

Die Ausschreibung inkl. Zeitplan erfolgt bis
Anfang März 2023

! Während KW 8 (Sportferien) findet kein Unterricht statt.

Änderungen vorbehalten

LEKTIONEN

Unterricht mit Trainer:in

Spätestens ab dem 3* empfehlen sich Lektionen, da für die Teilnahme am 4*-Test eine Kür zu Musik einstudiert werden muss. Lektionen dürfen nur von Trainer:innen unterrichtet werden.

Lektionsarten

Beim Eislauf-Club Thun unterscheiden wir zwischen Privat-, Halbprivat- und Minigruppen-Lektionen.



PRIVAT

pro 30 Min.
CHF 45.–

1 Trainer:in
1 Läufer:in

Buchung

über die/den Trainer:in (*)
bzw. die/den zugeteilten
Haupttrainer:in (SIS)

Rechnungsstellung
durch Trainer:in



HALBPRIVAT

pro 30 Min.
CHF 25.–

1 Trainer:in
2 Läufer:innen

Buchung

über die/den Trainer:in (*)
bzw. die/den zugeteilten
Haupttrainer:in (SIS)

Rechnungsstellung
durch Trainer:in



MINIGRUPPE

18 Lektionen
CHF 320.–

1 Trainer:in
3 Läufer:innen
ab SIS Interbronze

30 Min. Unterricht
bis 30 Min. Üben mit
Aufsicht

Einteilung durch das
Trainerteam (im Sommer)

Rechnungsstellung
durch den Club

Externe Unterstützung

Wir unterstützen die Zusammenarbeit mit Trainer:innen aus anderen Clubs sowie den Besuch entsprechender Leistungscamps im In- und Ausland.

Bitte mit deiner Haupttrainerin bzw. mit deinem Haupttrainer absprechen, was Sinn macht. Teste mit externer Betreuung sind ausgeschlossen.

LEKTIONEN

SIS-Angebote

MINIGRUPPEN

Gross profitieren in der kleinen Gruppe

Ab dem Teststand SIS Interbronze ist das betreute Gruppentraining in Minigruppen von drei Läufer:innen organisiert.

Pro SIS-Läufer:in ist **1 Minigruppe** buchbar. Auf teilnahmeberechtigte Mitglieder wird Anfang Sommer zugeworfen.

Preise → S. 14

Planungsvorgehen

1. Abfrage Interesse und Verfügbarkeit
2. Teilnahmewillige reichen ihre Trainingsmöglichkeiten ein.
3. Zuteilung der Läufer:innen durch das Trainerteam

Die Zuteilung gilt für die Gesamtdauer der Thuner Saison – ohne Gruppenwechsel im Dezember.

HAUPTTRAINER:IN

Erste Ansprechperson

Läuferinnen und Läufer ab Teststand SIS werden einer Haupttrainerin bzw. einem Haupttrainer zugeteilt. In dieser Rolle übernehmen die Trainerpersonen die inhaltliche und terminliche Koordination der Trainingsplanung und sind Ansprechperson für die Eltern. Die Zuteilung erfolgt durch das Trainerteam.

Nutzen

Die trainerübergreifende Koordination ermöglicht:

- eine erhöhte Trainingsqualität durch die zielgerichtete, inhaltliche Abstimmung von Trainingseinheiten
- eine Reduktion des Planungsaufwands
- mehr Effizienz im Austausch mit den Eltern

Trainergespräche neu

Die Haupttrainer:innen laden ihre Läufer:innen zum Trainergespräch ein. Das persönliche Gespräch findet in der Regel im Mai/Juni statt. Zwecks Vorbereitung erhalten die Läufer:innen im Voraus einen Fragenbogen zugestellt.

Auf Wunsch können Eltern am persönlichen Gespräch teilnehmen.

SIS-TESTE

Kür- und Stilteste in Thun

Wir führen auf der Eisbahn Grabengut in Thun Kür-Teste bis Klasse 5 und Stil-Teste bis Klasse 4 durch. Alle anderen Teste sind auswärts zu absolvieren.

- Die nächsten Stilteste in Thun finden am **17. Dezember 2022** statt.
- **Im Dezember** werden in Thun **keine Kür-Teste** angeboten. Nächstfolgende Durchführung: 11. März 2023.

Testgebühr

ab CHF 60.-

[Aktuelle Gebührenübersicht des Swiss Ice Skating Verbands](#)

Trainerbetreuung

- | | |
|---------------------|-----------|
| – clubintern (Thun) | CHF 50.– |
| – auswärts | CHF 150.– |

Erfolg steckt im Detail

Kein Test-Stress

Erfolg ist so viel mehr als das Erreichen des nächsthöheren Teststandes.

Bei den Kinderkursen und im unteren Sternbereich kommen die Läuferinnen und Läufer in der Regel ziemlich schnell vorwärts. Elemente sind das eine. Je höher der Teststand, umso wichtiger wird das Arbeiten an Details – von der Ausstrahlung über die Haltung bis hin zu den Schritten. Es zählt das Gesamtpaket.

Es empfiehlt sich daher, länger im gleichen Teststand zu verweilen, an der sauberen Ausführung der Details zu feilen und Erfahrung zu sammeln. Diese Geduld und Ausdauer zahlen sich aus – beim nächsten Test wie auch bei den Wettkämpfen.

SYS

Synchronized Skating



Beim Synchronized Skating heisst es «Showtime» für ein Team von bis zu 16 Läuferinnen und Läufern.

Es macht Spass, im Team zu trainieren, gemeinsam Ziele zu erreichen und zu gewinnen! SYS-Mitglieder profitieren von rasanten Laufstilfortschritten, die sie auch im Einzellauf weiterbringen.

Der Eislauf-Club Thun führt **neu** zwei SYS-Teams unter der Leitung von Monika Schneider. Die SYS-Teams bestreiten mehrere Wettkämpfe pro Saison.

ICE FLOWERS

Kategorie «Basic Novice»
für Läufer:innen ab 4* von 10–15 Jahren

SNOWFLAKES

Kategorie «Mixed Age»
für SIS-Läufer:innen ab 15 Jahren

Trainingszeiten und -orte

Die Ice Flowers trainieren in der Regel montags auf der Kunsteisbahn in Thun. Die Snowflakes trainieren überwiegend mittwochs in der Eishalle Huttwil (Aug.–Sept.) und samstags in der Localnet Arena Burgdorf (Okt.–März). Die Mitglieder beider Teams absolvieren auch wöchentliche Off-Ice Trainings.

Die Daten, Zeiten und Orte der SYS-Trainings werden **neu** in der Teamplanungs-App «Gumb» geführt.

→ gumb.app



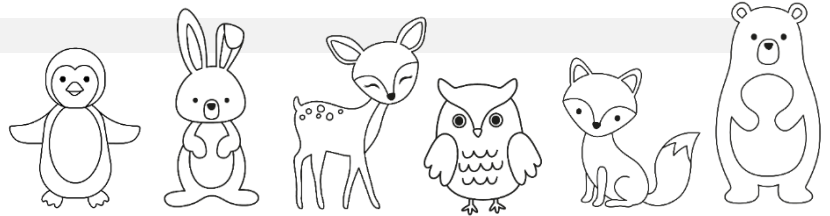
CLUBFREIE ANGEBOTE

Ohne Mitgliedschaft

KINDERKURSE

Der Eislauf-Club Thun bietet zweimal jährlich Kindereislaufkurse an.

Daten und Detailinformationen
→ [Info-Booklet für Kinderkurse](#)



ERWACHSENENKURSE

Niemand ist zu alt, um eiszulaufen! Franziska Gautschi bietet Kurse für Erwachsene auf allen Niveaus an. Spass und Freude sind vorprogrammiert!

Die Stadt Thun macht für den Erwachsenenkurs die Auflage, dass Kursteilnehmer ein Saison-Abo der Kunsteisbahn Thun (KEBT) lösen.

Anfängerkurse

Do, 09.15 – 10.15 Uhr Start 20.10.2022

Fortgeschrittene

Mo, 09.15 – 10.15 Uhr Start 17.10.2022

→ [mehr erfahren](#)



LARA MIERISCH
Kinderkurs-Verantwortliche

→ [mehr erfahren](#)



FRANZISKA GAUTSCHI
Kursleitung Erwachsene

→ [mehr erfahren](#)

WETTKÄMPFE

Betreute Wettkämpfe



Voranmeldung Wettkämpfe

Die Anmeldung für untenstehende Breitensport-Wettkämpfe erfolgt über ein Wettkampf-Formular. Die Mitglieder erhalten das Formular im August 2022.

2022

30.10.	Dreiländer Cup, Laufen
25. – 27.11.	EVBN-Meisterschaft (Swiss Cup), Grindelwald
18.12.	Wettinger Kürwettkampf, Wettingen

2023

7.1.	Burgdorfer Cup, Burgdorf
28. – 29.1.	Urdorfer Kürkonkurrenz, Urdorf
4. – 5.2.	Tenini Graf Cup (gut für Stil), Wetzikon
25. – 26.2.	Ice Trophy, Biel
4. – 5.3.	Ambassadoren-Cup, Zuchwil

Lizenzen

Wer an Wettkämpfen teilnehmen will, braucht eine Lizenz des Swiss Ice Skating Verbandes. Informationen und Antragsformular:

→ eislauf-club-thun.ch/wettkaempfe

Betreuung

Läufer:innen, die gemäss Lizenz für den EC Thun starten, werden an Wettkampf-anlässen durch eine/n EC Thun-Trainer:in betreut. Die Betreuungskosten werden über den Club abgerechnet.

Es gelten **neu** die folgenden Pauschalen (pro Läufer:in pro Tag)

Breitensport-Wettkampf	CHF 60.–
Kader-Wettkampf (z.B. Swiss Cup, SM)	CHF 90.–
Teste 5. – 6. Klasse in Thun	CHF 50.–
Teste 1. – 4. Klasse (auswärts)	CHF 150.–

Die Pauschale beinhaltet die Betreuung durch die Trainerin bzw. durch den Trainer sowie allfällige Spesen (Fahr-/Übernachtungsspesen usw.)



Sternli-Cup

Am **8. Januar 2023** haben alle Sternli-Mitglieder des EC Thun die Möglichkeit, am clubinternen Sternli-Cup teilzunehmen. Eine Lizenz ist keine erforderlich.

Teilnahmeberechtigte Läufer:innen erhalten bis Anfang Dezember 2022 ein Anmeldeformular zugestellt. Die Teilnahme am Sternli-Cup ist gratis.

SOMMERANGEBOTE

Frühlings-/Sommereis

Zulassungskriterien

Aufgrund begrenzter Trainer-/Eis-Ressourcen muss die Teilnehmerzahl zwingend begrenzt werden.

Vortritt haben Läuferinnen und Läufer mit Wettkampf-Fokus (Teilnahme an mindestens drei Kür-Wettkämpfen in der Saison 2022/2023).

→ [Betreute Wettkämpfe](#)

Termine



Frühlingseis

noch keine Daten bekannt

Frühsommer-Eis

On Ice / Off Ice - Angebot im Juni 2023 in Wichtrach

in Prüfung

Weitere Informationen folgen.

Sommerlager

Im Sommer 2023 werden **in Adelboden** erneut zwei Lagerwochen durchgeführt:

1. **Breitensport-Woche**
ab 1*
2. **Breitensport PLUS-Woche**
Ab 4*

Wettkampf-Fokus erforderlich:
Teilnahme an mindestens drei Kür-Wettkämpfen in der Saison 2022/2023

Detailinformationen werden im Januar 2023 bekannt gegeben.

Termine

KW 30	24.07 – 28.07.2023
KW 31	31.07 – 04.08.2023

Änderungen vorbehalten



Trainingsbetrieb



Grüssen

Wenn eine Läuferin bzw. ein Läufer das Eis betritt, begrüsst sie/er die anwesenden Trainerpersonen. Beim Verlassen der Eisfläche verabschiedet sie/er sich bei den Trainerpersonen.

Pünktlichkeit / Disziplin

Die Läuferinnen und Läufer des EC Thun respektieren die angemeldeten Zeiten – auch beim freien Training. Nutze und schätze jede Minute deines Trainings. Während dem Clubeis wird auf dem Eisfeld geübt. Schwatzen und Herumstehen gehören neben das Eis, während des öffentlichen Eislaufs oder in die Garderobe.

Fairness

Auch im Einzelsport Eiskunstlauf gehen wir fair miteinander um. Alle Läufer:innen nehmen Rücksicht aufeinander.

Garderobe

Wir tragen Sorge zu Material und Infrastruktur – auch zur Garderobe. Essen in der Garderobe ist im Winter erlaubt. Essensreste/Verpackungen werden entsorgt bzw. wieder verstaut und mit nach Hause genommen.

Handy

Das Mobiltelefon bleibt in der Garderobe. Ausgenommen, man braucht das Handy für die Kürmusik – und dann auch *nur* beim Musikkasten.

Nutzung der Musikanlage

In Rücksprache mit den anwesenden Trainerpersonen können Läufer:innen die Kürmusik abspielen. Wir nehmen Rücksicht auf Anwohnerinnen und Anwohner. Die Lautstärke ist immer anzupassen. Eltern spielen keine Musik ab.

Trainingsbekleidung

Ist der Witterung anzupassen: bedeckte Schultern bei kalten Temperaturen, bei Regen/Schnee Mütze oder Stirnband und wasserabweisende Bekleidung. Lange Haare sind immer zusammen zu binden.

Warm-up / Cool-down

Wegen Verletzungsgefahr vor jedem Training 10 Min. Jogging und aktives Dehnen. Nach dem Training 10 Min. intensives Dehnen.

Löcher

Während des Trainings können Löcher im Eis entstehen. Diese müssen vor der Eisreinigung manchmal mit Eis gefüllt werden. Die Instruktionen der Eismeister sind zu befolgen.

Club ABC

Weitere Abmachungen und Regelungen für ein angenehmes und erfolgreiches Miteinander im Club findet ihr im Club-ABC → S. 23

Eltern im Eislaufsport

Der Ehrgeiz der Eltern kann Kindern den Spass am Sport nehmen.
— Kleine Tipps für grosse Fans, um einen Schritt zurückzutreten...

Unterstützen, fördern und im richtigen Moment loslassen: Sporteltern nehmen anspruchsvolle Aufgaben wahr.

Sowohl unsere Läufer:innen als auch wir als Club sind auf eine **gute Zusammenarbeit** mit den Eltern angewiesen.

Eltern am Eisfeld

Die Läufer:innen sollen lernen, selbständig zu trainieren und sich gegenseitig anzuspornen. Eltern sind auf der Tribüne herzlich willkommen, jedoch nicht an der Bande. Von der Tribüne wird geschaut und nicht gecoacht.

Tipps aus der Sportpsychologie

Ich mache mir bewusst, dass mein Kind zu seinem Vergnügen Sport treiben darf, nicht zu meinem.

Ich mache mein Kind darauf aufmerksam, dass jede Erfahrung es weiterbringen wird, egal ob sie positiv oder negativ ist.

Ich kritisiere mein Kind nicht für einen Fehler oder eine Niederlage an einem Wettkampf. Ich unterstütze es, indem ich ihm positives, motivierendes Feedback gebe.

Ich begegne anderen Läufer:innen, Preisrichter:innen und Funktionär:innen mit Respekt.

Ich bin mir bewusst, dass mein Kind kein «Mini-Profi» ist und nicht nach denselben Kriterien wie ein Profi beurteilt werden kann.

Ich bin nicht der Trainer meines Kindes. Ich vertraue den Fähigkeiten des Trainers.

Ich übertrage meine Wünsche/meine Traumkarriere nicht auf mein Kind.

Auch wenn mein Kind nicht erfolgreich ist, ist es nicht für meine Frustrationen verantwortlich. Es ist an mir, mit meinen Gefühlen umzugehen.

Ich liebe mein Kind bedingungslos.

Ich lasse meinem Kind Raum für Selbständigkeit und Entwicklung.

CLUB-ABC

A

ABMELDUNG

Wir bitten alle Läuferinnen und Läufer, sich im Verhinderungsfall mit Begründung bei der jeweiligen Kursleitung frühzeitig, mindestens 24 Std. im Voraus, abzumelden.

Siehe auch «Rückerstattung».

AUSTRITT

Austritte sind dem Verein schriftlich an info@eislauf-club-thun.ch oder auf dem Postweg **bis 30 Tage vor Durchführung der Mitgliederversammlung** bekannt zu geben.

Ansonsten muss der Mitgliederbeitrag für ein weiteres Jahr bezahlt werden.

B

BANKVERBINDUNG

Bei Einzahlungen mit einem neutralen Einzahlungsschein, vermerkt bitte den Namen des Mitgliedes und den Zahlungszweck.

Um Bank-/Postspesen zu vermeiden, bevorzugen wir die Zahlungsabwicklung über e-Banking:

Eislauf-Club Thun
3600 Thun
Berner Kantonalbank
IBAN CH23 0079 0042 4054 2570 8

BEKLEIDUNG

Bei Kindern sind Handschuhe und Mütze obligatorisch. Kleinkinder dürfen auf Wunsch der Eltern einen Helm tragen.

BÖRSE

Annahme/Verkauf von Eislaufbekleidung und Schlittschuhen. Kleider können sauber gewaschen und mit einem Preisetikett versehen abgegeben werden. 10% vom Erlös gehen an den Club.

Sonia Schenk, +41 79 603 01 02

C

CLUB-BEKLEIDUNG

Junioren

Jacke Mondor 4482	CHF 109.-
Hose Mondor 4452/4453	CHF 69.-

Senioren

Jacke Mondor 4482	CHF 129.-
Hose Mondor 4452	CHF 95.-

Die Stickerei (Jacke) wird vom Club bezahlt.
Bestellungen: per E-Mail an sonia.schenk@bluewin.ch

CLUB-EIS

Auf dem Clubeis kann das Gelernte selbstständig geübt und verinnerlicht werden.
Eiszeiten → S. 6

E

EISBELEGUNGSPLAN

Der Eisbelegungsplan der Eisbahn Thun ist ersichtlich unter thun.ch

EISREINIGUNG

Das Eis darf erst betreten werden, wenn die Eisputzmaschine das Eis verlassen und der Eismeister die Bande geschlossen hat bzw. das Eis freigibt.

F

FUNDBOX

Liegegebliebene Gegenstände werden in der Fundbox in der Clubgarderobe deponiert und bei Nicht-Abholen spätestens 14 Tage nach Saisonende entsorgt.

FUTURE ON ICE

Neu Wir sehen vor, künftig im 5-Jahres-Rhythmus - jeweils in den Jubiläumsjahren - ein Future on Ice Event durchzuführen. In den

anderen Jahren behalten wir das Kür-Vorfahren bei.

Wer als SIS-Läufer:in bei Future on Ice mitmachen will, muss die sogenannten «Showtime»-Trainings besuchen. Die Auftritte der Kinder- und Sternlikurse werden im Rahmen des Kurses einstudiert.

G

GARDEROBE

Clubmitglieder, die kein Kästli mieten, können die Garderobe fürs Umziehen benutzen. Kleider sind in den mitgeführten Taschen zu verstauen und sauber zu deponieren. Siehe auch «Heizung».

Der EC Thun übernimmt **keine Haftung** für den Verlust von Effekten, Geld, Kleidern, Wertgegenständen, etc.

GASTLÄUFER

Gastläuferinnen und -läufer sind verpflichtet die Club-Regeln einzuhalten. Bei einem Verstoss gegen die Regeln kann die Gastmitgliedschaft per sofort gelöscht werden.

Es werden keine weiteren Gastmitgliedschaften (Lizenz nicht beim EC Thun hinterlegt) zugelassen.

H

HAUPTTRAINER

SIS-Läuferinnen und -Läufer ab Teststand Interbronze werden am Anfang der Saison einer Haupttrainerin oder einem Haupttrainer zugeteilt. → S. 15

HEIZUNG

Es dürfen keine Gegenstände über oder direkt vor den Ofen in der Garderobe gestellt werden (Brandgefahr).

HELFER

Für diverse Veranstaltungen sind wir auf Helferinnen und Helfer angewiesen.

Interesse mitanzupacken? Auskunft über Einsatzmöglichkeiten erteilt die Helferkoordination: **Sabine Persoons**, +41 78 611 06 02

I

INFORMATIONEN

Mitteilungen werden während der Saison auf der Website, am Anschlagbrett in der Garderobe, im Schaukasten vor der Garderobe oder via Mail bekannt gegeben.

Clubinterne Terminübersicht → S. 9

J

JETON

Vergünstigter Bezug (-20%) von Parkkarten/-jetons für die Parkhäuser City Nord und City West

Ansprechperson **Franziska Trummer**, +41 79 614 36 00

www.parkhausthun.ch

K

KADER

Informationen zu Kaderselektion und Leistungssport auf der [Website](#)

KÄSTLI

In den Garderoben können saisonweise Kästli gemietet werden. Ansprechperson: **Sibylle Berger**, +41 79 641 89 61

Saisonmiete CHF 35.-
Depot CHF 50.-

Siehe auch «Schlüssel».

KONTAKT

Kontaktübersicht → S. 4
Siehe auch «Ruhezeiten».

L

LÖCHER

Wir tragen Sorge zum Eis. Nach dem Training sind die Löcher mit Eis zu füllen. Evtl. Eis bei den Eismeistern verlangen.

LEITBILD

Das Leitbild des Eislaufclubs Thun ist für alle Mitglieder verbindlich. Das Leitbild ist auf unserer Website in der Rubrik «Über uns» ersichtlich.

LEKTIONEN

Buchbar sind Privat-, Halbprivat- sowie Minigruppen-Lektionen mit einer Trainerin bzw. einem Trainer:

Privat	1 Läufer:in
Halbprivat	2 Läufer:innen
Minigruppe	3 SIS-Läufer:innen, siehe auch «Minigruppe»

Die Anzahl buchbarer Lektionen ist teilweise limitiert. → S. 8

LIZENZ

Das Lizenzreglement vom Verband Swiss Ice Skating sieht eine **Lizenzpflicht für alle Wettkampf-Läufer:innen** vor. Die Lizenzpflicht gilt auch für Sternli-Läufer:innen, die an Wettkämpfen in der Schweiz teilnehmen.

Lizenzfragen sind zu richten an sis@eislaufclub-thun.ch

M

MINIGRUPPE

Minigruppen bestehen aus drei Läufer:innen und sind ab Teststand SIS Interbronze Kür buchbar. Die Einteilung erfolgt jeweils im Sommer. → S. 15

MITGLIEDERAUSWEIS

Mit dem Mitgliederbeitrag kann die KEBT während dem Clubeis gratis betreten werden.

Weiter haben die Läufer:innen die Möglichkeit, ein Saison-Abo der KEBT zu einem vergünstigten Preis zu kaufen:

- Junioren CHF 20.00.–
- Senioren 20+ CHF 30.00.–
(Stichtag 1. August)

Der Ausweis ist auf Verlangen an der Kasse vorzuweisen. Der Ausweis ist nicht übertragbar.

MITGLIEDERBEITRAG

Ab 1. Stern obligatorisch

Aktive	CHF	210.–
Passive	CHF	50.–
Gastläufer	CHF	100.–
Gönner	CHF	100.–

MUSIKANLAGE

Nutzung der Musikanlage

- Prio 1: betreute Trainings/Lektionen
- Prio 2: freies Training
höchstens 1x pro freies Training

MUSIK SCHNEIDEN

Das Trainerteam verrechnet Musikschnitte (inkl. Zusammenstellung des Programms) pauschal:

- Bis 2 Min. CHF 60.–
- Jede weitere Min. CHF 30.–

R

RUHEZEIT

Auch Trainer:innen und Vorstandsmitglieder haben Recht auf Erholung und Freizeit. Folgende Ruhezeiten sind von allen Mitgliedern und Gästen einzuhalten:

Mo-Sa nach 20.00 Uhr
So allgemeiner Ruhetag

Keine Telefonate, kein Instant Messaging (WhatsApp, Threema & Co.)

RÜCKERSTATTUNG

Bist du verletzt oder krank? Bei Vorweisung eines Arztzeugnisses werden Fehlstunden (Kurs, Minigruppe) pro rata zurückerstattet.

S

SCHLECHTES WETTER

Die Trainings und Kurse auf dem Aussenfeld werden **grundsätzlich bei jedem Wetter** durchgeführt.

Sollte das Aussenfeld aufgrund der Witterungsverhältnisse geschlossen sein (warmes Wetter, starker Schneefall und Regen), wird den Kindern ein Off-Ice-Training angeboten (Turnschuhe nicht vergessen).

SCHLÜSSELAUSGABE

Kästli-Schlüssel können bei **Sibylle Berger** bezogen werden. Die Miete von CHF 35.- wird per E-Mail in Rechnung gestellt. Siehe auch «Kästli».

STATUTEN

Die Statuten des Eislauf-Clubs Thun sind für alle Mitglieder verbindlich. Sie sind auf unserer Website in der Rubrik «Über uns» ersichtlich.

T

TRAININGSPLAN

→ S. 6 oder eislauf-club-thun.ch

TRAINER

Insgesamt 27 Trainer:innen, J+S Leiter und Moniteurs setzen sich mit viel Herzblut und Engagement für unsere Mitglieder ein.

TESTE

Wer von einem Niveau ins nächste wechseln möchte, muss zuerst einen Test absolvieren.

Der Eislauf-Club Thun organisiert regelmässig Testanlässe. → S. 9

U

UNFALLVERSICHERUNG

Jedes Mitglied betreibt den Eislaufsport auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer bzw. deren Eltern.

W

WETTKAMPFANMELDUNG

Wettkampfanmeldungen erfolgen über den Club. Ansprechperson ist die/der jeweilige Haupttrainer:in.

WETTKAMPF-BETREUUNG

Die Trainerhonorare für die Begleitung und Betreuung an Wettkämpfen wurden vereinheitlicht und werden über den Club abgerechnet. → S. 20

WETTKAMPF-FOKUS

Gewisse Angebote sind Läufer:innen mit Wettkampf-Fokus vorbehalten.

Der Status «Wettkampf-Fokus» wird gewährt, wenn eine Läuferin bzw. ein Läufer mindestens 3 Einzelwettkämpfe (Kür) pro Saison bestreitet.

Den SYS-Läufer:innen wird ihr Einsatz bei SYS-Wettkämpfen wie 1 Einzelwettkampf angerechnet.

Eislauf-Club Thun
3600 Thun

☎ +41 33 222 00 19

info@eislauf-club-thun.ch
www.eislauf-club-thun.ch