

6

OFFIZIELLES VEREINSORGAN

18. 11. 1983

RADRENNCLUB BERN

Postfach 2087

3001 Bern

Club-Organ Nr. 6/83

November 1983

PC-Nr.30-10340

---



**Restaurant**

Empfiehl sich bestens  
zum Essen

**Willi Hertig, Küchenchef**

Gediegenes Säli  
für 20—40 Personen  
Samstag geschlossen

**das Haus für die Sportler**

Holligenstrasse 70, 3008 Bern  
Telefon 031 253789

---

Beiträge: Erich Freudiger  
Trudy Blunier  
Hans Gilgen

Redaktion: Trudy Blunier

Druck: Herbert Ruch

Redaktionsschluss für Cluborgan Nr. 1/84 - 13. Januar 1984

Hauptversammlung RRCB 27. Januar 1984

Wir laden freundlich ein zur

# **6. Mitglieder - Versammlung 1983**

Freitag, 18. November 1983 um 20.00 Uhr

Restaurant "Innere Enge", Bern

der Vorstand

## 6. Mitgliederversammlung vom 18.11.1983

---

### TRAKTANDEN

1. Protokoll
2. Mutationen
3. Kassa
4. Tätigkeitsprogramm
5. Veranstaltungen
6. Verschiedenes

-----



**VIKING**  
*Mode & Sport*  
Länggassstr. 12, 031-23 55 99  
**3012 BERN**

4 Minuten oberhalb Bahnhof und  
Universität

Damen- und Herrenkleider

Grosse Auswahl echter norwegischer Pullover, Jacken, Trainer,  
Faserpelzjacken, Sportwäsche, Socken, etc.

Direktimportpreise

Kommen Sie vorbei oder fordern den Prospekt

-----

V O R S T A N D 1983Ehrenpräsident

Hans Gilgen                   Schlösslistrasse 8  
3008 Bern                   25 59 86

Präsident

Andreas Beyeler            Riedernrain 441       P 55 03 43  
3027 Bern                   G 55 33 11

Vizepräsident

Hans Wüthrich            Rennshop  
3400 Burgdorf           034/22 99 44

Sekretärin

Trudy Blunier            Abendstrasse 30/50 G 57 50 74  
3018 Bern                   P 55 40 74

Kassier

Bruno Wyniger            Talbodenstrasse 57  
3098 Schliern            53 80 43

Rennchef

Erich Freudiger          Blumensteinstrasse 10  
3012 Bern                   23 57 82

Obmann Club 46

René Muhmenthaler      Balthasarstrasse 11  
3027 Bern                   55 29 00

Materialchef

Kurt Däppen            Hübelistrasse 26  
3098 Schliern            53 48 81

# Langläufer Achtung

---

Mit Hilfe eines kurzen  
Video-Filmes möchte ich  
die Langläufer unter uns —  
vor allem aber alle diejenigen  
welche diese faszinierende,  
für den Radrennfahrer  
ausgezeichnete Ausgleichs-  
Sportart noch nicht entdeckt  
haben „gluschtig“ machen!

Bis bald  
Euer Rennchef

## aufwurf im klassensystem

Alles wird rationalisiert, aber die deutsche Rechtschreibung ist heute noch genau so kompliziert und unlogisch wie seit Urgrossvaters Zeiten. Beginnen wir also ohne Verzug, diesen Misständen abzuwehren.

Erster Schritt: Wegfall der Grossschreibung!

einer sofortigen Einführung steht nichts im Weg, zumal schon viele Firmen zur Kleinschreibung übergegangen sind.

Zweiter Schritt: Wegfall der Dehnungen und Schärfungen.

Diese Massnahme eliminiert schon die grösste Fehlerursache in der Primarschule. Den Sinn oder Unsinn unserer Dehnungen und Konsonantenverdopplung hat ohnehin niemand bemerkt.

Dritter Schritt: v und ph ersetzt durch f, z ersetzt durch s, sch ersetzt durch s

Das Alphabet wird um zwei Buchstaben reduziert, Schreibmaschinen und Setzmaschinen vereinfachen sich, wertvolle Arbeitskräfte können der Wirtschaft zugeführt werden.

Vierter Schritt: q, c und ch ersetzt durch k, j und y  
erersetzt durch i, pf ersetzt durch f

Die jetzt sind schon sechs Buchstaben ausgespart. Die Schlussstriche können sofort fallen auf zwei Jahre verkürzt werden. Anstatt achtzig Prozent Sprachunterricht können nützlichere Fächer wie Physik, Chemie, Rechnen mehr gepflegt werden.

Fünfter Schritt: Wegfall von ä, ö, und ü

Das Überflüssige ist jetzt ausgespart. Die Orthografie wird schlüssiger und einfacher. Natürlich benötigt es einige Zeit bis diese Vereinfachung überall richtig durchgedaut ist. Die fehlende Satzungsweise ein bis zwei Jahre, anlässlich derer als nächstes die Vereinfachung der noch schwierigeren und ungeschickteren Grammatik angesetzt werden.

Wie gut beherrsche ich mein Rennrad?

# Essen und Umkleiden will geübt sein

Hinter dem Radsport steckt mehr Technik, als im allgemeinen bekannt ist. Gute Beispiele hervorragender Techniker sind die tollkühnen Bahn- und Strassensprinter. In einem Endspurt müssen die Athleten innert Sekundenbruchteilen die richtigen Entscheide treffen und die wagemutigsten Manöver ausführen. Nur wer mit seinem Rad absolut verwachsen ist und natürlich über die nötige Endgeschwindigkeit verfügt, wird mit Erfolg um den Sieg spurten.

Von Marc Locatelli

Vor nicht allzulanger Zeit, als an den Sechstagerennen wirklich noch sechs Tage und Nächte gefahren wurde, musste immer mindestens ein Fahrer pro Equipe auf dem Holzboal kreisen. Zu gewissen Stunden wurde die Rundenjagd unterbrochen. In diesen neutralisierten Rennphasen verpflegten sich die Bahnricks, der eine gemütlich in seiner Kabine, sein Kollege wohl oder übel auf dem Rennrad. Damit dies überhaupt möglich war, trat er mit seinem rechten Bein langsam weiter, mit seinem linken Fuss, den er in den Lenkerbogen legte, steuerte er problemlos. So waren beide Hände frei für den «Tellerservice» der feinen Schinkenomelette oder des süßen Fruchtkompotts.

## Gute Technik hilft

Die Verpflegung wie in einem Sechstagerennen ist nicht das angestrebte Ziel eines Hobbyfahrers. Die Beispiele sollen lediglich illustrieren, wie man mit einer guten Technik das Unfallrisiko verringert. Zudem lassen sich die Körperkräfte bei entspannter, lockerer Haltung besser in die Fortbewegung umsetzen.

Die folgenden Übungen und kleinen Spiele verhelfen zu einer guten Technik. Sie lassen sich leicht als Auflockerung in jede Trainingsfahrt einbauen.

Viele Überlandstrassen sind am rechten Strassenrand mit einer ausgezogenen Linie begrenzt. Versuchen Sie, während langer Zeit in der Mitte des Markierungsstriches zu fahren. Es wird Ihnen noch besser gelingen, je schneller sie fahren und je weniger Sie sich auf das Vorderrad konzentrieren. Verändern Sie das Tempo und Ihre Sitzposition.

Die meisten Fahrradwege sind durch eine unterbrochene Linie für Fussgänger und Velofahrer unterteilt. Ganz ungewollt hat uns die Polizei einen Slalomkurs ausgesteckt. Nachdem es Ihnen keine Mühe mehr bereitet, die Markierungsstriche zu umfahren, versuchen Sie es einmal freihändig.

## Üben auf dem Parkplatz

Auch ein Tenüewechsel gehört zum Einmaleins des Velofahrens. Ob es nur die Trainingsjacke oder der Regenschutz ist: Passen Sie gut auf, damit sich Ihr Kleidungsstück nicht im Hinterrad oder in der Kette verfährt. Wenn Sie das Oberrohr (Rahmenstück von der Sattelstütze bis zum Lenker) mit den Oberschenkeln fixieren, schlägt der Lenker vor allem bei Abfahrten weniger aus.

Sind Sie mit einem Trainingspartner unterwegs, tasten Sie sich langsam immer näher an seine Seite, bis der Körperkontakt hergestellt ist. Nach einem leichten Ellbogenzwick spürt man sofort, wer die verkrampftere Körperhaltung einnimmt. Bei leicht angewinkelten Armen wird nichts passieren. Dass sich zwei Fahrer in einem Rennen im grossen Feld berühren, ist keine Seltenheit. Bei lockerer Körperhaltung ist dies ein Ereignis, von dem kaum jemand Notiz nimmt.

Ein grosser, leerer Parkplatz eignet sich besonders für Übungen und Spiele, an denen auch die jungen Velofans Gefallen finden. Man kann beispielsweise versuchen, den Nachwuchs in die Enge zu treiben.



Oscar Plattner während der Neutralisation bei einem Zürcher Sechstagerennen

Wer rettet sich wohl aus einer heiklen Situation, ohne einen Fuss auf den Boden zu setzen? Oder ganz einfach: Wer steht am längsten still? Es kann auch ein Slalom ausgesteckt werden mit immer enger werdenden Torabständen.

## «Hochsprung»-Technik

Gelingt es Ihnen, während der Fahrt einen kleinen Gegenstand (ein Stück Holz, einen Stein, ein Blatt, einen Bidon) von der Strasse aufzuheben? Wenn der Stein mit der rechten Hand aufgenommen werden soll, muss das rechte Bein ganz angewinkelt sein, das linke demnach gestreckt. Mit ein bisschen Mut und ganz zusammengelegtem Oberkörper sollte es gelingen. Nützt alles Üben nichts, ist vielleicht eine 100-Franken-Note der bessere Anreiz für diese Übung...

Routinierte Velofahrer sind auch «Hochspringer». Ist kein Platz zum Ausweichen, werden Hindernisse wie Schlaglöcher oder grössere Steinbrocken kurzerhand übersprungen. Vorausgesetzt das Gelände erlaubt es, meistert der Querprofi Albert Zweifel mit seinen «Känguruhsprüngen» künstlich aufgebaute Hindernisse bis zu 25 cm Höhe.

## Der Bewegungsablauf ist zu vergleichen mit dem Schanzenspringen im Skisport.

Vor dem Absprung nimmt man eine geduckte Haltung ein. Die Pedalstellung ist waagrecht, die Arme sind angewinkelt, die Pedalriemen starr angezogen. Unmittelbar vor dem Hindernis schnellt der Körper blitzschnell nach oben. Vergessen Sie nicht, das Velo mitzuziehen. Um den Landungsdruck aufzufangen, muss der Körper wieder die Ausgangsstellung wie vor dem Sprung einnehmen. Als Übungshilfe spannen wir eine Schnur zwischen zwei Stühle. Der Anlauf darf nicht zu kurz bemessen sein. So bleibt mehr Vorbereitungszeit.

All diese Anregungen lassen sich auf verschiedene Arten abwandeln. Es gibt noch andere Möglichkeiten, der Phantasie ist freier Lauf gelassen – aber wählen Sie nur verkehrsfreie Strassen und Plätze.

üben, üben, üben . . . . .



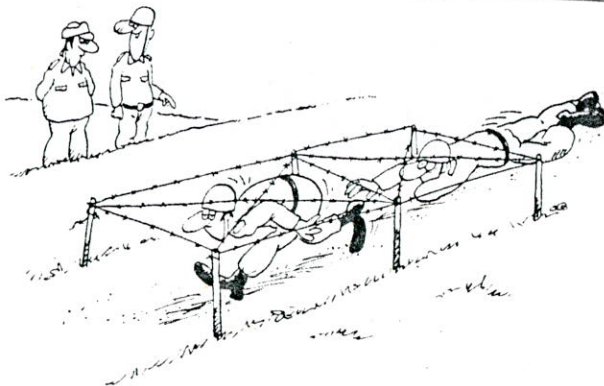
# Sportive <sup>2710153</sup>PERFORM<sup>®</sup>

WANDER

Umfassendes Zusatz-Ernährungsprogramm für Sportler Sportive PERFORM bietet die Möglichkeit, sich entsprechend der individuellen Sportart richtig zu ernähren. Dabei sind die neuesten sporternährungsphysiologischen Erkenntnisse berücksichtigt, die zu einer optimalen Leistungsbereitschaft führen.

iso  star<sup>®</sup>

Isotonischer Durstlöcher, der schnell erfrischt und neue Energie sofort aktiviert. Isostar führt dem Körper die mit dem Schweiß verlorenen Mineralstoffe (Salze) wieder zu und hält den Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht.



„Diese Stellung bereitet ihm keine Schwierigkeiten, er ist im Zivildienst Beamter der unteren Laufbahn!“

# WALDLAUF

Patronat                      Hans Gilgen                      Ehrenpräsident

## AUSSCHREIBUNG und EINLADUNG

An unsere Damen, Rennfahrer und Club 46

Kategorien:    Damen                      Anfänger/Junioren  
                  Club 46                              Amateure

Preise:            Jeder Kat. Sieger erhält einen Erinnerungspreis. Alle übrigen eine kleine Naturalgabe. Gewertet werden alle 5 Läufe

Rangverkündigung und Preisverteilung:

Unmittelbar nach dem Nachtlauf.  
Ort und Restaurant wird erst am Nachtlauf bekanntgegeben.

Bewertung:        Rang = Punkte  
                  bei Puntegleichheit entscheidet der Berglauf

# MEISTERSCHAFT

5 L ä u f e

- <sup>27.</sup>  
Sonntag, 26. 11. 83      1. Lauf  
 Start 10.00 Uhr      Forsthaus Länggass/Halenstrasse
- Sonntag, 4. 12. 83      2. Lauf  
 Start 10.00 Uhr      Camping Eimatt (Wohlesee)
- Sonntag, 11. 12. 83      G U R T E N L A U F  
 Start 10.00 Uhr      Gurten-Signal
- Sonntag, 18. 12. 83      B E R G L A U F      Köniz-Ulmizberg  
 Start 10.00 Uhr      Eldorado-Reitschule (Köniztäli)
- Freitag, 30. 12. 83      Nachtlauf  
 Start 19.00 Uhr      Stadion Neufeld
- Anschliessend gemütlicher Höck und Preisverteilung

R A N G L I S T E      Fuchsjagd vom 30. Oktober 1983

---

Fuchs:            Samuel Bitterli

Obmann:         Kurt Däppen

<u>Rang:</u>		<u>gefundene Nrn</u>
1.	Adrian Bitterli	12, 4
2.	Urs Bitterli	8
3.	Marcel Siegenthaler	7, 20
4.	René Muhmenthaler	
5.	Hans Peter Hauenstein	1, 2, 6, 10, 15
6.	Martin Häuselmann	9, 16
7.	Samuel Bitterli	
8.	Kurt Trachsel	
9.	Andreas Beyeler	

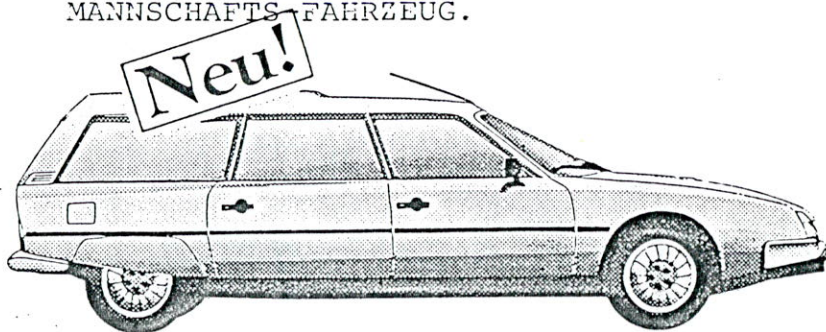
Aufgegeben

- Klaus Walther
  - Mario Reichen
  - Ralf Gemperle
  - Emilio Heimgartner
  - Olivier Schmutz
  - Otto Krähenbühl
  - Otto Hauenstein
- 13  
11, 17, 18, 19



# CITROËN CX BREAK mit Einspritzung.

AUCH DIE ELITE-RADSPORTGRUPPE  
"GS WUETHRICH-VATERLAUS"  
BEVORZUGT DEN CX BREAK ALS  
MANNSCHAFTS-FAHRZEUG.



Kommen Sie zur Probefahrt.

**CITROËN**   
**(SUISSE) SA BERN**

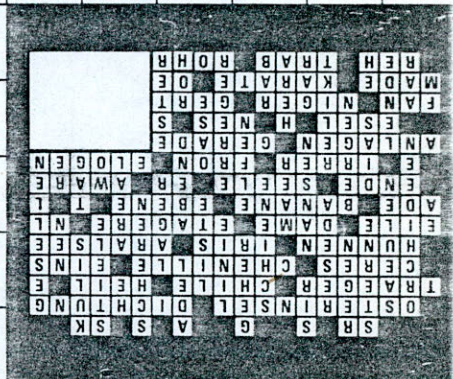
Verkauf: Murtenstrasse 17  
3008 Bern  
Telefon 031 25 62 33

Werkstatt: Frelburgstrasse 417  
3018 Bern  
Telefon 031 55 33 11

**CITROËN** 

Unverbindliche Beratung durch:  
Andreas Beyeler Personalchef u. Mitglied  
der Geschäftsleitung

chilenisches Eiland im Pazifik	exotische Zierpflanzen	Himmelslichter	senkrechte Bauglieder	Nieder-schlag	Sommerblume	englische Herren-anrede	Schritt-sportler	Gleis-strecke	gezo-gener Strich	Aristo-kratie	Teil zur Undurch-lässig-machung	Schneide-geräte	Pflanzen-stengel (Mehrz.)	ostasia-tische Tage-löhner	Gehilfen im Hand-werk
waage-rechtes Bauglied											Ver-zeichniss				
						sudamer. Staat	Strickgarn mit Querborsten					Hilfe, Nutzen			engl. Fluss zum Wash
grösster Planetoid					norwegischer Polarforscher							Waren-depot	Zahl-wort		
Untertanen König						Schwert-lilie				russisches Gewässer			Boden-fläche		
Attilas Handeln in Zeitnot						uralter Bericht				Tageszeit					
				Brettspiel				Stufen-gestell						Teil der Woche	
				Hafen-stadt in Norwegen				wbT. Na-turgeister							
			Sud-frucht					Flach-land						Frage-wort	italie-nisch: König
			Transpa-rentbilder		Psyche			Krank-heitskeim		persönl. Fürwort					
Ab-schieds-gruss					Rest-vor-kommen					Wüsten-insel		hunnen-verwand-ter Reiter-nomade			
Schluss							Arbeit der Leib-eigenen								
öffentliche Grün-flächen		Geistes-gestörter	Körper-partie									Lobeser-hebungen			
						kurvenlo-se Strecke	Gemahlin des Zeus					chem. Ver-bindung			
sudeurop. Nutztier								Ort auf Ameland							
begehrtester Anhänger	Wappen-vogel				fertig gekocht			jugosl. Insel			unge-kocht				
			Strom in Afrika						Männer-name						
						Kampf-sportart asiatischen Ursprungs					chemi-sches Zeichen für Sauerstoff				
Insekten-larve															
einheim. Waldtier						Pferde-gangart			Flüssig-keits-leitung						



M U T A T I O N E NNeueintritte:

Kalt Beat  
 Effingerstrasse 95  
 3008 Bern

Kalt Wilfried  
 Effingerstrasse 95  
 3008 Bern

Kuhn Hugo  
 Kapellenweg 8  
 3110 Münsingen

Linder Roger  
 Römerstrasse 8  
 3047 Bremgarten

Ulrich Otto  
 Heitern  
 3125 Toffen

Wegmüller Christine  
 Hübelistrasse 25  
 3098 Schliern

Adressänderungen: Fritz Müller  
 c/o Landmesser-Müller  
 Schried  
 3858 Hofstetten/Brienz

Sommer Peter  
 Eyboden 4  
 3145 Niederscherli      Tel. 031/84 11 58

Peter Jenni  
 Lochiweg  
 3082 Schlosswil      Tel. 031/91 19 01

Heidi Hostettler  
 Rüttelerweg 5  
 3065 Bolligen

N i c h t v e r g e s s e n !!

**RRCB**

# **Club - Kegeln**

Samstag, 26. November 1933 ab 16.00 Uhr

im Restaurant Holligen  
Freiburgstrasse 63, Bern

G U E T B A B E L I !!



# Wahrheiten

Sport ist die Methode,  
langsame Krankheiten  
durch schnelle Unfälle  
zu ersetzen.

\*\*\*

Eltern begabter Kinder  
glauben an Vererbung.

\*\*\*

Mit der Zeit bereut man  
alle Sünden,  
die man begangen hat,  
und dazu einige,  
die man unterliess.

\*\*\*

Es stimmt gar nicht, dass  
die Kühe Milch geben.  
Die Bauern nehmen sie  
ihnen einfach weg.

\*\*\*

Manche Karrieremacher  
sind wie Efeu –  
kriechend wachsen sie  
über sich selbst hinaus.

\*\*\*

Das Fernsehen hat er-  
reicht, dass Kinder, die  
einem Mann mit einem  
Geigenkasten begegnen,  
automatisch annehmen,  
er habe eine Maschinen-  
pistole darin.

\*\*\*

Männer sind wie Feuer –  
lässt man sie allein, ge-  
hen sie aus.

Männer, deren Frauen  
die Hosen anhaben,  
haben in der Regel  
Freundinnen,  
die Pelzmäntel tragen.

\*\*\*



**Bronze-Medaille an der Schwelzermelsterschaft 1982  
auf wüthrich-Rad durch Jürg Luchs.**

RENNSHOP

**wüthrich**

BURGDORF

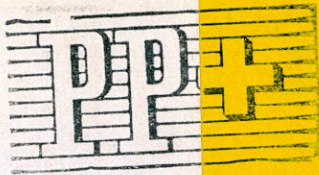


Steinhofstrasse 69  
Telefon 034-22 99 44  
Montag geschlossen

Fachmännische Beratung  
aufgrund langjähriger  
eigener Rennerfahrung

Rennräder nach Mass in allen Preislagen  
Sämtliches Zubehör für den Radrennfahrer  
Reparaturservice (alle Marken)

Herrn  
Klaus Walther  
Buchholzweg 2  
3098 Köniz



Gute Fahrt ins  
1984