

1,

OFFIZIELLES VEREINSORGAN

27. 1. 1984

Bern, 5. Januar 1983

Liebe RRCB - Mitglieder,

Wir laden Euch freundlich ein zur Teilnahme an der

51. Ordentlichen

H A U P T V E R S A M M L U N G 1984

am Freitag, den 27. Januar 1984

um 20.15 Uhr

im Restaurant "Innere Enge" Bern

der Vorstand

T R A K T A N D E N

1. Protokoll der 50. ordentlichen Hauptversammlung
2. Mutationen
3. Jahresberichte a) des Präsidenten
b) des Rennchefs
c) des Obmanns Club 46
4. Kassabericht
5. Wahlen
6. Anträge
7. Sport- und Tätigkeitsprogramm 1984
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

Anträge zu Händen der Hauptversammlung 1984 wollen Sie bitte bis spätestens 20. Januar 1984 schriftlich an die Vereinsadresse Postfach 2087, 3001 Bern einreichen. Die Punkte für die allgemeine Betätigung sind bitte sofort schriftlich dem Präsidenten A. Beyeler mitzuteilen.

Mit freundlichen Grüßen
der Vorstand



LANGLAUF MEISTER- SCHAFT

CA 15 KM

SONNTAG 5.2.84

TREFF : PARK AND RIDE NEUFELD

ZEIT : 8⁰⁰ UHR

ORT : RIAZ (BULLE)

AUCH FÜR ANFÄNGER UND
NICHTLANGLÄUFER GEEIGNETES
GEBIET. (BEIZLI)

BEI SCHÖNEM WETTER GIBT ES
EINE KLEINE ÜBERRASCHUNG!

«Stretching» – für mehr Beweglichkeit

Der Hürdenläufer benötigt eine ausgeprägte Beweglichkeit im Hüftgelenk, der Rückencrawlschwimmer eine solche im Schultergelenk – der Skifahrer hingegen braucht keine spezielle Beweglichkeit. Unter Beweglichkeit versteht man die Fähigkeit und Eigenschaft des Sportlers, Bewegungen mit grosser Schwingungsweite selbst oder unter dem unterstützenden Einfluss äusserer Kräfte ausführen zu können. Gelenkigkeit und Dehnungsfähigkeit bilden die Komponenten Beweglichkeit.

Die *Gelenkigkeit* ergibt sich aus der Gestalt und der Führung der gelenkbildenden Knochen bzw. der Gelenkflächen. Aufgrund der erblich bedingten unterschiedlichen individuellen anatomischen Gegebenheiten ergeben sich auch entsprechende Differenzen in der Gelenkigkeit einzelner Personen. Durch intensives Beweglichkeitstraining kann die Gelenkigkeit in begrenztem Umfang verbessert werden. Eine solche Verbesserung ist für den Skifahrer aber nicht notwendig, da die Skitechnik keine extreme Beweglichkeit der Gelenke verlangt.

Die *Dehnungsfähigkeit* bezieht sich auf Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Der Sehnen-, Bänder- und Kapsel-Apparat kann nur sehr begrenzt in seinem Dehnungsvermögen verbessert werden – das liegt an seiner gelenkstabilisierenden Funktion –, wogegen dies bei der Muskulatur durch Erhöhung ihrer Elastizität bzw. ihrer Entspannungsfähigkeit in ausgeprägtem Masse möglich ist.

Tägliches Trainingsziel

Der Skirennfahrer schenkt der Beweglichkeit die notwendige Aufmerksamkeit. Beim Einlaufen vor dem Konditionstraining wird die Muskulatur ausgiebig gedehnt, beim Auslaufen nach dem Training wird sie gelockert und nochmals leicht gedehnt. Auch vor dem Einfahren werden sport spezifische Dehnungsübungen absolviert. Gymnastik ist ein *tägliches* Trainingsziel.

Wenn Sie den Schweizer Abfahrern beim Gymnastiktraining zuschauen, haben Sie sicher den Eindruck, das als «normal» betrachtete Mass an Beweglichkeit

sei überschritten. Trotzdem handelt es sich nur um *allgemeine Beweglichkeit*, allerdings auf dem Anspruchsniveau des Hochleistungssportlers.

Elastische und dehnfähige Muskulatur wirkt sich positiv auf die Entwicklung der physischen Leistungsfaktoren aus (z. B. Kraft, Schnelligkeit). Um eine Verkürzung zu verhindern, muss gerade stark beanspruchte Muskulatur besonders gut gedehnt und gelockert werden. Eine erhöhte mechanische Belastungsfähigkeit der Muskulatur ist ein weiterer Vorteil dehnbarer Muskeln. Die Gefahr, sich im Konditionstraining *Zerrungen* zuzuziehen, wird so drastisch gesenkt. Aber auch Stürze beim Skifahren, wo noch äussere Kräfte (Ski, Tempo) auf Muskulatur und Gelenke einwirken können, da noch genügend *Bewegungsreserve* vorhanden ist, können ohne Verletzungen überstanden werden. Regelmässiges Lockern und Dehnen der Muskeln verringert zudem die Muskelspannung und lässt den Körper sich entspannter fühlen.

Bewährte Methode

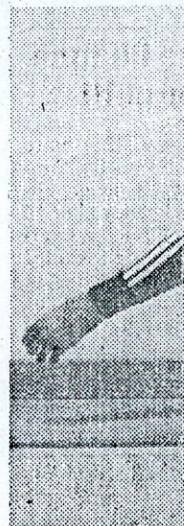
Zwischen verkürzten und abgeschwächten Muskeln besteht eine direkte Beziehung. So kann die Verkürzung einer Muskelgruppe zur Abschwächung einer anderen führen. Als Beispiel möchte ich die Abschwächung der Bauch- und Gesässmuskulatur durch die Verkürzung des Hüftbeugers (M. iliopsoas) erwähnen. Ein verkürzter M. iliopsoas – er entspringt an der Vorderseite der Lendenwirbelsäule und zieht sich zum Oberschenkel – führt zudem zu einem verstärkten hohlen Kreuz und dadurch nicht selten zu Rückenschmerzen. Muskelfunktions-Untersuchungen des ärztlichen Dienstes des SSV an Skirennfahrern brachten solche muskuläre Störungen (und damit verbundene Schmerzen) zutage, die durch gezielte Gymnastik-Übungen behoben werden konnten. Die Beweglichkeit unterliegt starken tageszeitlichen Schwankungen. Am frühen Morgen ist sie wesentlich schlechter als am Mittag oder am Abend. Auch Alter, Geschlecht und Temperatur (Aufwärmen!) beeinflussen den Grad der Beweglichkeit.

Eine bewährte Methode, Beweglichkeitstraining zu betreiben, ist das «Stretching». Strecken Sie nach dem Aufwärmen vor einem Ausdauer- oder Krafttraining oder ganz einfach wenn Sie «nur»

Gymnastik machen oder einer Skiabfahrt. Die Muskulatur mit sportlichen Übungen gut vorbereiten.



Schneidersitz, gerader Rücken



Fersen bleiben

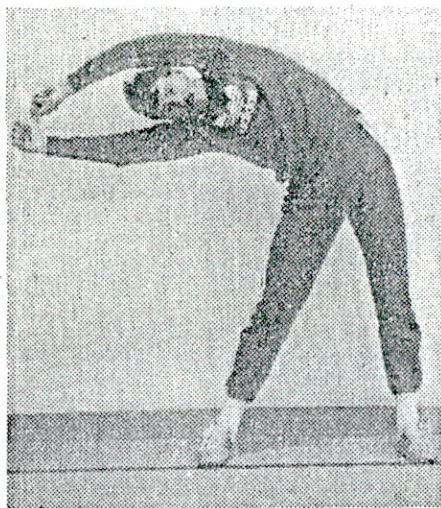
dit

llen. Aber auch vor
die (aufgewärmte)
tischen Stretchübun-
Das Charakteristi-

sche am «Stretching» ist, dass die Dehnungsübungen langsam, gleichmässig und ohne Wippen erfolgen. Verbleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in einer Dehnstellung. Dabei soll der gedehnte Muskel nur leicht «ziehen». Stärkere Schmerzen sind Zeichen einer überforcierten Dehnung. Achten Sie ebenfalls auf eine regelmässige At-

mung. Indem Sie den gedehnten Muskel genau zu «spüren» versuchen, lernen Sie auch Ihren Körper besser kennen. Jede Übung des Stretching-Programmes sollte zwei- bis dreimal ausgeführt werden.

Ein weiteres Programm in einer der nächsten Nummern soll ebenfalls zu Ihrer Beweglichkeit beitragen.



Mit dem Oberkörper nicht nach vorne ausweichen!



Fuss mit beiden Händen halten



Beine gestreckt, mit den Händen nach unten ziehen



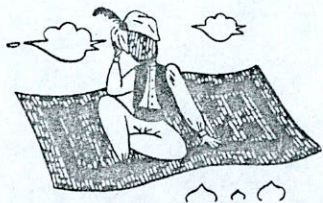
Boden, möglichst tief gehen



Zugrichtung siehe Pfeil

Club 46 Zeitfahren 18,3 Km.

1.	Däppen Kurt	30,49'12	35,6 Km/h	1.
2.	Niederhauser Max	31,02'07		
3.	Freudiger Erich	31,20'97		
4.	Ritschard Erich	32,39'74		
5.	Walther Klaus	32,53'91		2.
6.	Beyeler Andreas	33,45'02		3.
7.	Reichen Mario	33,48'26		
8.	Heimgartner Emilio	34,20'01		4.
9.	Haldimann Armin	34,35'05		5.
10.	Niederhauser Samuel	35,05'36		6.
11.	Hauenstein Otto	35,15'77		7.
12.	Glauser Erwin	35,23'69		8.



H. R. Hausammann

Teppiche - Bodenbeläge
Verlegeservice

Club Zeitfahren 45 Km. ²⁷¹⁰¹⁵³

1.	Widmer Hans	A.	1.07.11	Ø 40,232 Km.
2.	Wegmüller Thomas	A.	1.08.08	
3.	Däppen Kurt	S.	1.08.33	Ø 39,514 Km.
4.	Weber Thomas	J.	1.10.51	Ø 38,295 Km.
5.	Heimgartner Emilio	S.	1.12.04	
6.	Kühni Rudolf	A.	1.12.24	
7.	Freudiger Erich	H.	1.12.27	Ø 37,359 Km.
8.	Häuselmann Martin	J.	1.13.13	
9.	Ritschard Erich	H.	1.14.26	
9.	Bitterli Urs	J.	1.14.26	
11.	Walther Klaus	S.	1.14.41	
12.	Beyeler Andreas	H.	1.15.07	
13.	Schwenter Ueli	H.	1.15.14	
13.	Hauenstein HPeter	Anf.	1.15.14	Ø 35,932 Km.
15.	Pasche André	H.	1.15.21	
16.	Reichen Mario	H.	1.16.33	
17.	Soltermann JPierre	H.	1.17.08	
18.	Glauser Erwin	H.	1.17.12	
19.	Sigenthaler Marcel	Anf.	1.18.29	
20.	Hauenstein Otto	S.	1.18.51	
21.	Bitterli Adrian	A.	1.19.59	
22.	Linder Roger	J.	1.20.04	
23.	Gemperle Ralf	Anf.	1.27.42	
24.	Aeschbacher Rudolf	H.	1.30.08	
25.	Schmutz Oliver	B.	1.38.46	Ø 27,422 Km.
26.	Pasche Charles	H.	1.40.33	

A=Amateur. J=Junior. Anf=Anfänger. S=Senior. H=Hobby

CLUB 46

Einzelzeitfahren 45Km.

1. Däppen Kurt	1.08.33	1.
2. Heimgartner Emilio	1.12.04	2.
3. Freudiger Erich	1.12.27	
4. Ritschard Erich	1.14.26	
5. Walther Klaus	1.14.41	3.
6. Beyeler Andreas	1.15.07	4.
7. Schwenter Ueli	1.15.14	5.
8. Pasche André	1.15.21	
9. Reichen Mario	1.16.33	
10. Soltermann J.Pierre	1.17.08	
11. Glauser Erwin	1.17.12	6.
12. Hauenstein Otto	1.18.51	7.
13. Aeschbacher Rudolf	1.30.08	8.
14. Pasche Charles	1.40.33	9.

Fuchsjagd Rangliste

	1982	1983	1984	1985	1986
Bitterli A.	1	1			
Muhmenthaler R.	2	4			
Bitterli U.	3	2			
Widmer H.	4	—			
Bitterli S.	5	8			
Siegenthaler M.	6	3			
Hauenstein O.	7	16			
Walther K.	8	16			
Wegmüller Th.	9	—			
Heimgartner E.	10	16			
Trachsel K.	11	7			
Beglinger R.	12	—			
Freudiger R.	12	—			
Freudiger E.	14	—			
Gemperle R.	15	16			
Hauenstein HP.	—	5			
Beyeler A.	—	9			
Häuselmann M.	—	6			
Reichen M.	—	16			
Schmutz O.	—	16			
Krähenbühl O.	—	16			

Offizielle Club 46 Meisterschaft

Von 6 Wertungsläufen werden 4 Rennen gewertet.

	Str.rennen Uettligen 2.4.	Wichtrach 14.6.	Berg-Zeit- fahren Chapf, 19.6	Bergrennen Borisried 28.6.	Zeitfahren Uettligen 3.9.	N'wängen 18.9.	Club-Zeit- fahren	Total Punkte
** 1. Däppen Kurt	1	5	--	1	1	1	4	
** 2. Walther Klaus	2	1	2	2	2	2	7	
** 3. Schwenter Ueli	3	3	--	4	--	5	15	
** 4. Beyeler Andreas	6	8	4	--	3	4	17	
** 5. Hauenstein Otto	5	2	3	--	7	7	17	
** 6. Heimgartner Emilio	7	7	--	--	4	2	20	
** 7. Glauser Erwin	8	6	--	7	8	6	27	
8. Hammerschmidt Horst	--	4	1	3	--	--	8	
9. Haldimann Armin	8	10	--	--	5	--	23	
10. Wyniger Bruno	--	8	--	5	--	--	13	
11. Dietrich Bruno	4	13	--	--	--	--	17	
12. Guggisberg Theophil	10	--	--	8	--	--	18	
13. Niederhauser Samuel	--	--	--	--	6	--	6	
14. Schorer Kurt	--	--	--	6	--	--	6	
15. Aeschbacher Rudolf	--	--	--	--	--	8	8	
16. Pasche Charles	--	--	--	--	--	8	8	

17. Eckert Heinrich
18. Grütter Bruno

--	11	--	--	--	--	11
--	12	--	--	--	--	12

** sind preisberechtigt

SPORTIVE PERFORM[®]

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[®]

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.

Die nachfolgenden Club 46 Mitglieder haben laut
Reglement die Anforderungen erfüllt um preiss-
berechtigt zu sein.

Däppen Kurt
Walther Klaus
Schwenter Ueli
Beyeler Andreas
Hauenstein Otto
Heimgartner Emilio
Glauser Erwin
Haldimann Armin
Hammerschmidt Horst
Walther Maya
Muhmenthaler René

Seit Januar 1983 führe ich im Herzen
der Altstadt von Bern das

FAHRRAD - MOTORRAD - GESCHÄFT
SIEBER + JACOB

Brunngasse 27

3011 Bern

Tel. 22 35 83

Verkauf und Reparaturen von
Fahrräder, Mofas und Motorräder

Mit höflicher Empfehlung

Dominik Jacob

Stadt. bern. Meisterschaft 1983

Schlussklassement nach 5 Läufen

Buben

			Waldlauf Allmendingen 9.1.	Strassenrennen Uetligen-Wüst 2.4.	Strassenrennen Wichtrach 14.6.	Bergrennen Bonisried 28.6.	Zeitfahren Uetligen-Frenenberg 3.9.	Total
1.	Diener Christian	RRCB	70	-	12	12	/	24
-	Häuselmann Bernhard	RRCB	71	-	10	-	/	10
-	Schmutz Oliver	"	69	-	-	10	/	10
-	von Allmen Beat	"	71	-	9	-	/	9

Anfänger

1.	Hauenstein Hanspeter	RRCB	67	9	12	12	10	12	(55)	36
2.	Siegenthaler Marcel	"		12	1	10	12	-	(35)	34
* 3.	Seinig Sebastian	CCB	67	10	10	-	-	-		20
* 4.	Kränchi Eduard	"	68	8	-	-	9	-		17
* 5.	Gemperte Ralf	RRCB		-	-	9	8	-		17

Junioren

1.	Bitterli Urs	RRCB	65	10	12	9	12	-	(43)	34
2.	Schittler Dieter	"	65	-	10	12	10	-		32
3.	Häuselmann Martin	"	65	9	9	10	9	12	(49)	31
4.	Beglinger Beatrice	CCB	58	7	-	1	8	9	(25)	24

Elite, Amateure, Senioren

1. Kühni Martin	E	RV	62	12	-	10	12	12	(46)	36
2. Widmer Hans	A	RRCB	50	10	12	9	8	9	(46)	31
3. Wegmüller Thomas	A	"		7	9	8	10	10	(38)	29
4. Bitterli Adrian	A	"	61	6	7	6	9	-	(22)	21
5. Dolder Heinz	A	RV		4	7	3	3	-	(11)	10

Gentlemen, Hobby, Veteranen

				Jg.							
1. Niederhauser Max		RRCB			-	-	12	12	9		33
2. Däppen Kurt	S	"	46		-	12	2	10	10		32
3. Gräber Walter		CCB	45		8	10	8	9	12	(41)	31
4. Walther Klaus	S	RRCB	44		8	9	10	7	8	(40)	27
5. Hauenstein Otto	V	"	36		9	5	9	-	2	(25)	23
6. Frendiger Erich		"			-	-	7	5	8		20
7. Schwenter Ueli		"			-	8	6	4	-		18
8. Dietrich Bruno	S	"			10	6	1	-	-		17
Ritschard Erich		"			-	-	2	8	7		17
10. Wyniger Bruno		"			7	-	2	3	-		12
11. Nüscherer Manfred		CCB	56		2	7	2	2	-		11
Beyeler Andreas		RRCB			-	4	2	-	5		11
13. Haldemann Armin		"			6	2	2	-	2	(12)	10
14. Heimgartner Emilio	S	"			4	3	2	-	2	(11)	9
15. Gurtner Hans		CCB	35		-	-	2	2	3		7
16. Keller Martin		"	41		2	2	-	-	2		6
Lüthi Walter		"	40		2	-	2	2	2	(8)	6
Vollenweider Ruedi		"	39		-	2	2	2	-		6
Glauser Erwin		RRCB			-	2	2	2	2	(8)	6

* = Entscheid durch städt. Vorstand; Fahrer sind auch mit nur 2 Rennen klassiert (Zeitfahren vom 3.9.83 fand am Morgen statt → Anfänger haben am Morgen Schule).

Stadt. bern. Zeitfahren Uetligen

3. Sept. 1983

Uetligen - Säriswil - Innerberg - Frieswil - Ruchwil -
 Baggwil - Frienisberg - Meikirch (Parkplatz oberhalb) 18,3 km

Buben

Nicht startberechtigt

Anfänger

		Jg.					Meister- schaffts- punkte
							Schdt. CCB
1.	^{Nr.} 53 Hauenstein Hanspeter	67	RRCB	33'37,18"	32,7 km/h		12

Junioren

1.	51 Häuselmann Martin	65	RRCB	30'29,70"	36,0 km/h		12
2.	52 Walther Maya		"	40'37,97"	27,0		10
3.	54 Beglinger Beatrice	58	CCB	46'05,38"	23,8		9 15

Amateure, Elite, Senioren

1.	1 Kühni Martin	E	62	RV	28'21,14"	38,7 km/h	12
2.	3 Wegmüller Thomas	A		RRCB	28'44,17"	38,2	10
3.	2 Widmer Hans	A	50	"	30'45,63"	35,7	9

Gentlemen, Hobby, Veteranen

1.	34	Graber Walter		45	CCB	30'	41,82"	35,8 km/h	12	15
2.	31	Däppen Kurt	S	46	RRCB	30	49,12	35,6	10	
3.	23	Niederhauser Max			"	31	02,07	35,4	9	
4.	33	Frendiger Erich			"	31	20,97	35,0	8	
5.	35	Ritschard Erich			"	32	39,74	33,6	7	
6.	30	Walther Klaus	S	44	"	32	53,91	33,4	6	
7.	37	Beyeler Andreas			"	33	45,02	32,5	5	
8.	26	Reichen Mario			"	33	48,26	32,5	4	
9.	27	Gurtner Hans		35	CCB	34	02,21	32,3	3	12
10.	25	Heimgartner Emilio	S		RRCB	34	20,01	32,0	2	
11.	28	Haldimann Armin			"	34	35,05	31,7	2	
12.	24	Niederhauser Samuel			"	35	05,36	31,3	2	
13.	36	Hauenstein Otto	Y	36	"	35	15,77	31,1	2	
14.	29	Gläuser Erwin			"	35	23,69	31,0	2	
15.	22	Lüthi Walter		40	CCB	36	35,22	30,0	2	10
16.	32	Allenbach Alfred		39	"	37	53,02	29,0	2	9
17.	21	Keller Martin		41	"	44	21,32	24,8	2	8

CLUB - KEGELMEISTERSCHAFT

Restaurant Holligen, 26. November 1983

H E R R E N

1.	Erwin Glauser	247	Punkte	1	Babeli
2.	Theo Guggisberg	247		0	"
3.	Werner Ryser	243			
4.	Emilio Heimgartner	241			
5.	Hans Widmer	233			
6.	Erich Freudiger	232			
7.	Klaus Walther	230			
8.	Wilfried Kalt	219			
9.	Otto Hauenstein	216		4	"
10.	Samuel Bitterli	216		0	"
11.	Otto Krähenbühl	208			
12.	Andreas Beyeler	202			
13.	Horst Hammerschmidt	197		3	"
14.	Martin Häuselmann	197		0	"
15.	Adrian Bitterli	196			
16.	Thomas Wegmüller	192			
17.	Hans Peter Hauenstein	185			
18.	René Muhmenthaler	168			
19.	Beat Kalt	77			

D A M E N

1.	Romy Freudiger	216	Punkte
2.	Trudy Blunier	209	
3.	Madlen Rumo	189	
4.	Yvonne Glauser	185	
5.	Barbara Niederhauser	180	
6.	Maja Walther	168	1 Babeli
	Kathrin Schmutz	168	1 "
7.	Susanne Walther	120	
8.	Sylvia Hauenstein	116	

Vorschau!

Sonntag, 15. 1. 84

Städt. Waldlauf in
Allmendingen

Start: 9⁰⁰ Uhr bei

Sonnen Vatter

alle Wet.

Montag, 16. 1. 84 20⁰⁰ Uhr

Städt. Haupterwinnung

Post. Tschannweg