



# RADRENN- CLUB

# BERN



VEREINSORGAN NR. 5.11.87

## JAHRESBERICHT des Präsidenten

Liebe Club-Mitglieder

durch viele, harte Arbeit, können wir auf ein geglücktes 1987 zurückblicken. Zwei grosse Wünsche sind in Erfüllung gegangen. Einerseits der gelungene Elternabend im Frühling; der interne Anliegen und Probleme an die Eltern gebracht hat. Erfreut waren wir auch über das Erscheinen unseres Thomas Wegmüller, der bereits von seinem Profi-Einsatz berichten konnte. Mit einem Film wurde dieser Abend abgeschlossen. Andererseits als Höhepunkt dieser Saison war sicher die Anschaffung eines "Transport-Busses"; der nicht zuletzt durch eine riesige finanzielle Unterstützung unserer Mitglieder zustande kam. Wir sind stolz darauf und ich möchte mich bei dieser Gelegenheit im Namen des Vorstandes nochmals recht herzlich bedanken. Durch die verschiedenen Reklametafeln wird unser Konto für die Kostendeckung der Reparaturen aufgefüllt.

Zu den sportlichen Ereignissen wird unser Rennchef (Otti) etliches zu berichten haben. Ich selber bin sehr erfreut über einige gute Resultate. Der Nachwuchs besitzt beim RRCB einen grossen Stellenwert, und dies ist mir ein spezielles Anliegen. Ein Ziel ist, den Jungen die Freude am Radrennsport zu vermitteln und zu fördern, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, das kameradschaftliche Denken und Handeln im Verein zu aktivieren.

Eine gute Wintervorbereitung: Lauf-, Hallen- und Konditionstraining sind Voraussetzungen für einen soliden Aufbau, der sich im Frühling bezahlt machen wird.

Aber auch eine gute Erholung gehört dazu, dies ist ebenso wichtig! Nur so kann man Erfolge feiern und Niederlagen einstecken!

Ein Appell an unsere Jungen: Schulaufgaben haben Vorrang, lassen sich jedoch gut mit Sport vereinbaren.

Aber auch sehr am Herzen liegen mir unsere Hobbyfahrer (Club 46). Die Beteiligung an Rennen der Städtischen Vereinigung dürfte noch besser sein. Doch möchte ich mich bei dieser Gelegenheit bei ihnen bedanken, sind es doch immer wieder "Sie" die uns bei Veranstaltungen mit Frondienstleistungen zur Seite stehen.

Es wird auch im 1988 wieder sehr viel Arbeit dazu kommen. Ich möchte Euch jetzt schon aufrufen sich für die NWR, die ja nach Bern verlegt wurde, zur Verfügung zu stellen. Möchten wir doch unserem guten Namen, Rechnung tragen.

Ueber das gute Abschneiden des Nationalen Elite-Rad-Kriteriums in Münsingen sind wir auch dieses Jahr sehr erfreut. Daran sind aber massgeblich unsere Patronate, Gönner und Sponsoren beteiligt. Ihnen ein herzliches Dankeschön. Wir hoffen, dass durch solche Veranstaltungen im Kanton Bern der Radsport Aufwind bekommt.

Der RRCB konnte dieses Jahr wieder einige Junge zum Mitmachen motivieren. Aber auch bei den Damen ist Zuwachs gekommen, denke man an die "Zwillings-Damen" von Beatrice und Hans-Rudolf Kunz. Nochmals herzliche Gratulation.

Ich glaube, wir können langfristig den eingeschlagenen Erfolgskurs auf allen Stufen nur behaupten, wenn jedes Mitglied bereit ist, am "gleichen Strick" zu ziehen und dem Club das zu geben, was es von ihm bekommt.

Ich werde durch meinen persönlichen Einsatz und zusammen mit meinen Vorstandsmitgliedern bestrebt sein, auf dem bisher Erreichten aufzubauen und versuchen günstige Voraussetzungen zu schaffen, damit die sportlichen Ereignisse im RRCB anhalten.

Den Vorstandsmitgliedern ein herzliches Dankeschön für die gute Zusammenarbeit.

Ich möchte allen Radrennclub-Mitgliedern für die Mithilfe und Unterstützung danken.

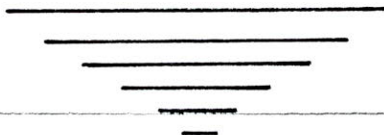
Noch steht die Hauptversammlung vor uns, auch da hoffe ich auf einen grossen Aufmarsch.

Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern, deren Eltern, Verwandten und Bekannten frohe Festtage und ein glückliches neues Jahr.

Den Radrennfahrern eine unfallfreie Fahrt.

November 1987

Der Präsident  
Emilio Heimgartner



## VERTRAUEN SIE UNSEREN INSERENTEN

- Toni Schneider, Bern
- Schweiz. Mobiliar, Bruno M. Aellig, Bern
- Lista AG, Daniel Marti, Ostermündigen
- Citroen SA, Andreas Beyeler, Bern
- Verlag "Der Bund", Bern
- Grotto-Pizzeria Ticino, Fam. Cafiero, Bern
- Maurer, Gartenbau, Grosshöchstetten
- Lüdi, Aebi AG, Münchenbuchsee
- Emag-Norm, René Zysset, Münsingen
- Walter Pestoni, Bern
- Alice Marti, Grosshöchstetten
- Gasthof Kreuz, Fam. Schaller, Krattigen
- Restaurant Bürgerhaus, Fam. Huber, Bern
- Rennshop Wüthrich, 3400 Burgdorf

# Jahresbericht 1987 des Rennchefs

Auch im abgelaufenen Vereinsjahr blieb Thomas Wegmüller die unbestrittene Nummer eins im RRCB. Wie schon so oft verwöhnte er uns mit ausgezeichneten Leistungen. Erfreulich auch unser Nachwuchs, der langsam zu gedeihen scheint. Super lief es unserem Senior Kurt Däppen, der mehrmals sein Können bestätigte.

Lassen wir die Saison nochmals Revue passieren: Vielversprechend startete Thomas Wegmüller in die erste Profisaison, die er sogleich mit einem Sieg in Lugano eröffnete. Dann folgten weitere hervorragende Resultate. Beeindruckend vor allem seine Solofahrt an der MWR, wo er den Ehrenplatz erkämpfte. Dass Glück und Pech oft nahe beieinander liegen musste auch unser Neoprofi erfahren. Ein böser Sturz in Spanien durchkreuzte eine optimale Tour de Suisse Vorbereitung. Mit einer grossen Willensleistung beendete er dennoch sein erstes Tour de Suisse Abenteuer. Nur zwei Tage später gehörte Thomas zu den aktivsten Fahrern an der Schweizemeisterschaft, die er im undankbaren vierten Rang beendete. Als grosser Animationsfaktor hätte er ein Jahr nach dem Elite- beinahe auch den Profititel errungen. Weitere Höhepunkte seiner ersten Profisaison: Gewinner der Kaistenberg-Rundfahrt und einer Etappe am GP Tell, WM-Teilnahme, an der er offensiv in Erscheinung trat, Auszeichnung als kämpferischer Fahrer an der EG-Rundfahrt. Ein grosses Erlebnis die Irlandrundfahrt, die er an der Seite von Teamkapitän Sean Kelly bestritt und miterlebte wie Hunderttausende ihren Roche und Kelly feierten. Gegenwärtig weilt Thomas in den Südstaaten der USA und bereitet dort die nächste Saison vor.

Weniger erfolgreich gestaltete sich die Saison unserer Amateure. Viel Pech für den unermüdlichen Hans Wiedmer, der zwar die städtische Meisterschaft für sich entschied, aber durch unfallbedingte Zwangspausen an der Entfaltung seines Könnens gehindert wurde. Nach einem vielversprechenden Saisonstart musste Martin Häuselmann wegen dem Studium seine Renntätigkeit unterbrechen. Inzwischen hat der Jus-Student eine weitere Zwischenprüfung mit Erfolg bestanden. Er wird auch nächstes Jahr auf sportlichem Gebiet kürzer treten. Bereits im Januar wird er in die Offizierschule einrücken und anschliessend abverdienen. Nicht nach Wunsch rollte es Hans-Peter Hauenstein, der die zweite Saisonhälfte in der RS weilte. Eine Lücke hat auch der sympatische Noldi Schnüriger hinterlassen, der in die Innerschweiz zurückkehrte. Er ist zwar dem RRCB als Passivmitglied treugeblieben. Neu zu uns gestossen ist Daniel Vogt, der bereits erste Rennatmosphäre schnupperte.

Erfolgreich krönte der ehemalige Elitefahrer Kurt Däppen die Saison. Souverän gewann er bei den Senioren die städtische und kantonale Meisterschaft. Gute Resultate erzielte er auch auf nationaler und internationaler Ebene. Nur ganz knapp verpasste er den Sieg an einem bedeutenden Etappenrennen im Tirol. Mit Emilio Heimgartner, Klaus Walther, Kurt Schorer und Herbert Ruch sorgten weitere Senioren für gute RRCB-Präsenz.

Nicht ganz das Plan-Soll erfüllten unsere Junioren, die im Verlaufe der Saison erfreulichen Zuwachs erhielten und im RRCB quantitativ am besten vertreten sind. Immerhin kam es am Bergrennen Melchnau- Hohwacht zu einem RRCB-Doppelsieg durch den Bergspezialisten Martin Lüdi und Res Masshardt. Gesundheitliche Probleme bremsten die talentierten Stefan Gisin und Christoph Schneider, sodass sie nur vereinzelt in Erscheinung traten. Als routinierter Quersportler gelang<sup>es</sup> Stefan dennoch an den kantonalen Quers ganz vorne mitzumischen und die Saison gut abzuschliessen.

Dass Velorennen im RRCB nicht nur Männerdomäne ist, bestätigte Alexandra Bähler unsere einzige rennenfahrende Frau. Obwohl ihr grosser Trainingseifer bisher schlecht belohnt wurde, schaffte sie einige bemerkenswerte Resultate.

Als erfreuliche Entdeckung im RRCB dürfen die beiden hoffnungsvollen Anfänger Iwan Heiz und Andreas Knecht bezeichnet werden. Sowohl Iwan als auch Andreas klassierten sich an nationalen und kantonalen Rennen mehrmals unter den ersten zehn. Andreas gelang mit einem 3. Rang in Biel und 2. Rang in Marly sogar den Sprung aufs Podest. Der zielstrebige Iwan entschied die städtische Meisterschaft für sich.

Nachwuchshoffnungen bei unseren Jüngsten: Mit Begeisterung schnupperten Adrian Schneiter, Erwin Hämmerli und Alain Marti Rennatmosphäre bei den Schülern. Der kleine Adrian fuhr ganz gross und griff mehrmals nach Blumen. Die Kantonalmeisterschaft beendete er auf dem ausgezeichneten dritten Rang. Erwin, der nächstes Jahr bei den Anfängern startet, erzielte bereits beachtliche Quer-Resultate.

#### **Lizenzierte Fahrer, die 1987 den RRCB vertraten:**

**Profi:** Thomas Wegmüller; **Damen:** Alexandra Bähler

**Amateure:** Hans Wiedner, Martin Häuselmann, H.P. Hauenstein, Daniel Vogt.

**Junioren:** Stefan Gisin, Markus Joss, Stefan Krebs, Martin Lüdi, Res Masshardt, Thomas Richard, Christoph Schneider, Andreas Wyss.

**Senioren:** Kurt Däppen, Emilio Heimgartner, Herbert Ruch, Kurt Schorer, Klaus Walther.

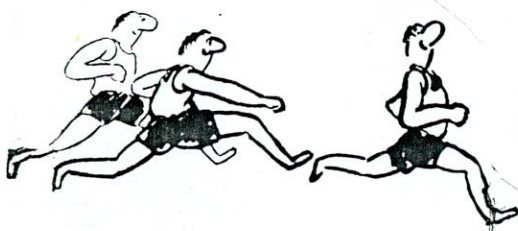
**Anfänger:** Iwan Heiz, Andreas Knecht.

Zu einem aktiven Verein gehören auch Hobbyfahrer. Manchmal lassen sich darunter Talente aufspüren. Schliesslich hat auch Thomas Wegmüller so angefangen. Trotz Velo-Boom musste ein leichter Rückgang der Renntätigkeit in dieser Sparte registriert werden. Immerhin gewann Max Niederhauser souverän die städtische Meisterschaft. Zu hoffen bleibt, dass diese Freizeitsportler im nächsten Jahr wieder vermehrt an der städt. Meisterschaft und den clubinternen Anlässen teilnehmen.

Trotz grossen Anstrengungen konnte der RRCB noch nicht auf den gewünschten Erfolgskurs gesteuert werden. Quantitativ haben wir zwar zugelegt und wissen einige hoffnungsvolle Nachwuchsfahrer in unseren Reihen. Jetzt gilt es aus Quantität Qualität zu fördern. Es bleibt zu hoffen, dass sich unser Nachwuchs am Beispiel von Thomas Wegmüller zu guten Leistungen steigert. Auch Thomas wurde nichts geschenkt. Nur dank seinem unbändigen Willen und zielgerichtetem Training ist er soweit gekommen. Ich wünsche deshalb allen Rennfahrern für die Saison 1988 viel Mut, Ausdauer und Erfolg. Für den gezeigten Einsatz und das sportliche Verhalten in der vergangenen Saison möchte ich ihnen danken. Ein Dank gilt ebenfalls unseren Vereinsmitgliedern und Gönnern, die mit finanzieller Unterstützung die Anschaffung eines Vereinsbusses ermöglichten.

Otto Hauenstein

### RRCB - WINTERTRAINING



<b>CLUB-MEISTERSCHAFT 1987</b>								
<b>5 Zählresultate / Rang = Punkte</b>								
<b>* im Schlussklassement nicht rangiert (zu wenig Rennen)</b>								
	16.4.1987 Uettligen	5.5.1987 Ortschwaben	2.6.1987 Bergzeitf. Bantiger	16.6.1987 Bergrennen Borisried	15.8.1987 Zeitfahren Uettligen	25.8.1987 Oberbottigen	20.9.1987 RRCB-ZF Flamatt	Rangpunkte
<u>Schüler</u> (4 Zählresultate)								
1.	Schneider Adrian	1	1	1	2	<del>2</del>	<del>2</del>	5
2.	Hämmerli Erwin	-	-	2	1	1	-	5
<u>Anfänger</u>								
1.	Heiz Iwan	<del>2</del>	<del>2</del>	1	1	1	2	6
2.	Bähler Alexandra	<del>3</del>	<del>3</del>	3	3	2	1	11
	Knecht Andreas	1	1	2	2	-	-	*
<u>Junioren</u>								
1.	Lüdi Martin	<del>2</del>	-	1	1	1	1	5
2.	Gisin Stefan	1	-	2	3	-	2	10
	Masshardt Andreas	5	-	5	-	3	-	*
	Krebs Stefan	4	1	4	-	-	-	*
	Schneider Christoph	-	-	3	2	-	-	*
	Wyss Andreas	3	-	-	-	2	-	*
	Richard Thomas	-	-	6	-	-	3	*
<u>Amateure / Profi</u>								
1.	Wiedner Hans	1	1	<del>2</del>	1	<del>2</del>	1	5
	Häuselmann Martin	2	-	1	-	-	-	*
	Vogt Daniel	-	-	-	-	3	2	*
	Hauenstein Hans-Peter	3	-	3	-	-	-	*
	Wegmüller Thomas	-	-	-	-	1	-	*
<u>Senioren</u>								
1.	Däppen Kurt	<del>3</del>	<del>3</del>	1	1	1	1	5
2.	Walther Klaus	1	<del>2</del>	<del>2</del>	2	2	2	9
3.	Heimgartner Emilio	2	2	4	-	3	-	14
	Ruch Herbert	4	-	3	-	4	3	*
<u>Hobby 1</u>								
1.	Reichen Mario	<del>3</del>	2	<del>3</del>	1	3	2	10
2.	Bitterli Adrian	2	-	2	-	2	1	10
	Aeschbacher Peter	1	1	1	-	-	-	*
	Gemperle Ralph	-	-	-	-	1	1	*
<u>Hobby 2</u>								
1.	Niederhauser Max	1	-	1	1	1	-	5
2.	Vaterlaus Hans	4	1	-	-	4	2	13
3.	Vögeli Walter	3	2	4	2	3	-	14
4.	Stähli Alfred	5	3	6	3	6	-	23
	Zysset René	2	-	2	-	-	-	*
	Brahier Richard	6	-	-	-	5	3	*
	Freudiger Erich	-	-	-	-	2	-	*
	Schwenter Ueli	-	-	3	-	-	-	*
	Schneider Toni	-	-	5	-	-	-	*
<u>Hobby 3</u>								
1.	Bähler Christian	<del>2</del>	1	1	1	1	-	5
2.	Muhmenthaler René	1	-	3	-	2	1	9
	Brechbühl Fritz	-	-	2	-	-	-	*

E I N L A D U N G zur 55. Hauptversammlung  
Samstag, 5. Dezember 1987, 19<sup>00</sup> Uhr  
Restaurant Bürgerhaus, Neuengasse 20, 3011 Bern

Traktanden:

1. Appel
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Mutationen
4. Protokoll der letzten Hauptversammlung
5. Berichte
  - des Präsidenten
  - des Rennchefs
  - des Kassiers
  - der Rechnungsrevisoren
6. Wahlen
  - des Vorstandes
  - der Rechnungsrevisoren
7. Anträge
8. Tätigkeitsprogramm 1988
9. Ehrungen
10. Verschiedenes

Der Vorstand

(Ev. Anträge zur HV; solche sind dem Präsidenten bis 1. Dezember 1987 schriftlich und begründet einzureichen).



Die Füchsin erzählt:



## RRCB - Fuchsjagd vom 18. Oktober 1987

Es war an einem schönen Herbsttag im Oktober. Da schlenderte ich durch den Brenngartenwald und genoss den Sonntag Morgen. Ich streckte die Nase in die Luft und sog gierig den kühlen Nebel ein. Auf einmal hörte ich Jagdhörner. Irgendwie spürte ich, dass es Jäger auf mich abgesehen hatten. Also nichts wie los und Irrwege legen, war mein Blitzgedanke und schlich davon. Auf einmal witterte ich die Jäger an meinen Fersen. Dann kam der rettende Gedanke an mein Sommerquartier. Voller Angst und Panik, verfolgt von Jagdhorngetröne, raste ich Richtung Engehalbinsel und durch den Thomannbodenwald. Geschafft .... schnaufte ich auf. Jetzt beim Stauwehr die Aare überqueren war mein nächstes Ziel. Erschöpft näherte ich mich meiner Sommerhöhle. Doch ehe ich mich darin verstecken konnte, galoppierten drei Jäger auf ihren Stahlrösslein daher und erblickten mich. Jetzt ist es um mich geschehen, sie werden mich mit Schrot erlegen dachte ich mit voller Angst. Doch die Flinte blieb an ihren Rücken. Der Reihe nach klopfen mir die Jäger auf den Buckel. Wahrscheinlich hatten sie noch nie ein solch seidenen Pelz gestreichelt. Dann liessen mich Housi, Stefan und Iwan laufen, sassen auf das in der Nähe gelegene Bänklein und riefen "ig ha se zersch berührt!" Inzwischen verkroch ich mich in meiner Höhle um auszuruhen. Dreiviertel Stunden später wagte ich mich wieder ans Tageslicht und erblickte auf der anderen Aareseite zwei weitere Jäger, nämlich Chlöisu und Tinu. Vermutlich hatten die beiden schon mehrmals Füchse gestreichelt. Sie zeigten nämlich kein grosses Interesse an mir und liessen mich ohne zu berühren laufen. Kurz nachher erschienen die Gebrüder Bitterli, drei Jäger mit Klettertalent und guter Spürnase. Plötzlich waren sie ganz in der Nähe meines Verstecks. Ich drückte mich flach an die Felsen und machte keinen Wank. Welch ein Glück, sie sahen mich nicht, dachte ich. Doch dann wagten die Jäger eine gefährliche Kletterpartie, stellten sich auf einen

kleinen Felsvorsprung und erblickten mich. Mir schien das Herz aus dem Leibe zu fallen. Hämisch lachend versuchten sie zur Flinte zu greifen. Jetzt bin ich an meinem Ende, sie drücken ab ..... Dann geschah das Wunder. Der Standort der Jäger war zu steil, sie konnten nicht beide Hände frei bekommen und einhändig schiessen war unmöglich. Nochmals eine Ueberlebenschance ... sie berührten mich nur. Auf einmal kamen alle Jäger auf mich zu und schlossen Frieden mit mir. Auch Mumi der Jägerälteste war dazugestossen. Er der schon so manches Füchlein und Häslein erlegte, war ganz friedlich zu mir.

Und weil alle so freundschaftlich zu mir waren lud ich sie alle ein an den Dändlikerweg 68. Dort offerierten ihnen meine Eltern einen feinen Znüni und etwas nasses für die durstigen Kehlen. Erst kurz vor Kontrollschluss erschienen Ralph, der junge Hauenstein mit Schwester Sylvia, Hämmerli Erwin und Neuling Rolf Bill, der erst vor kurzem die Jagdprüfung bestanden hatte.

Euere Füchsin

### Rangliste

1. Hans Wiedmer
2. Sefan Gisin
3. Yvan Heiz
4. Martin Lüdi
5. Klaus Walther
6. Urs Bitterli
7. Fuchs
8. Christian Bitterli
9. Adrian Bitterli
10. René Muhmenthaler
11. Ralph Gemperle
12. Hans-Peter Hauenstein
13. Sylvia Hauenstein
14. Erwin Hämmerli
15. Rolf Bill

**Füchsin** : Alexandra Bähler  
**Obmann** : Christian Bähler  
**Verpflegung** : Familie Bähler

# RRCB - WINTERMEISTERSCHAFT FÜR ALLE

---

Von den 6 Wettkämpfen werden 4 gewertet (= 2 Streichresultate).  
**Wertung pro Disziplin:** Rang 1 = 12 Pkt, 2 = 10 Pkt, 3 = 9 Pkt, dann 8, 7, 6, 5, 4, 3 und bis zum Letztklassierten = 2 Pkt.  
Bei Punktegleichheit im Gesamtklassement entscheidet die bessere Klassierung im Berglauf.

Alle Teilnehmer starten in der gleichen Kategorie. Es werden keine Streckenposten gestellt, jeder muss die Strecke kennen. Gemeinsame Streckenbesichtigung an den Dienstag-Trainings, Treff: 19 Uhr beim Sek. Schulhaus Köniz.

## Disziplinen und Daten



Dienstag, 24. November 1987

Treff: 19 Uhr, Sek. Schulhaus Köniz

Laufstrecke: Sandwürfi - Kehrsatz retour, ca 7,4 km



Mittwoch, 25. November 1987

Treff: 20 Uhr, Hallenbad Wyler

Schwimmen 100 m Freistil



Dienstag, 8. Dezember 1987

Treff: 19 Uhr, Talstation Gurtenbahn, Wabern

Berglauf Gurten Pt 851.1, ca 3,2 km



Freitag, 11. Dezember 1987

Treff: 20 Uhr, Turnhalle Schosshalde

Konditions-Test



Dienstag, 15. Dezember 1987

Treff: 19 Uhr, Sek. Schulhaus Köniz

Laufstrecke: Sandwürfi - Kehrsatz - Gurtendörfli -  
Spiegel - Sandwürfi, ca 10,5 km



Sonntag, 17. Januar 1988

Club-Langlauf in Kandersteg

# RRCB - WINTERTRAINING

Unser Organismus passt sich nur derjenigen Belastung an, von der er gefordert und somit gefördert wird. Darum gilt es während der Wintermonate mit einem gezielten Grundlagentraining die Belastungsverträglichkeit zu erhöhen. Wegen der klimatischen Bedingungen (Kälte und Schnee) ist es nicht möglich ein regelmässiges Radtraining zu betreiben. Mit Lauftraining, Skilanglauf, Schwimmen, Gymnastik, Kraft- und Circuit-Training in der Halle fördern wir Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit. Diese Vorbereitungsphase für die nächste Saison gilt es nun zu nutzen.

## CHARAKTERISTIK DER WINTER-TRAININGSPLANUNG

### 1. RRCB-Gemeinschaftstraining

jeden Dienstag, 19 Uhr, ab Sek.-Schulhaus Köniz

Lauftraining mit Hans Wiedmer

Förderung der allgemeinen Ausdauer: Wiederholungs- und Intervalltraining - Fahrtspiele

jeden Freitag, 20 Uhr, Hallentraining Schosshalde

Gymnastik, Kraft - Kraftausdauer, Test und Spiele

Leitung: Sämi Niederhauser, Hans-Peter Hauenstein,  
Martin Häuselmann

Samstag/Sonntag: gemäss Absprache

Je nach Strassen und Witterungsverhältnissen:

Lauftraining - Skilanglauf - Radtraining

### 2. Individuelles Training

Nebst den Gemeinschaftstrainings müssen weitere Trainings absolviert werden. Gesamtumfang pro Woche mindestens 3 - 5 Trainingseinheiten mit einem Anteil von etwa 80 Prozent für die Ausdauer und 20 Prozent für Kraft und Schnelligkeit. Nur so kann die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

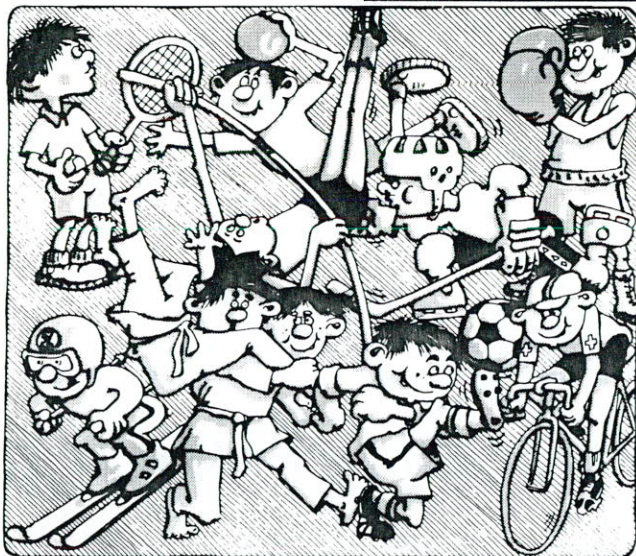
## WICHTIG

- täglich Stretching
- 1 - 2 Ruhetage pro Woche. Belastung und Erholung muss im Gleichgewicht sein.
- Intensität: 140 - 160 Puls (3 - 4 mal pro Woche)  
160 - 180 Puls (2 - 3 mal pro Woche)
- Methoden: regelmässig, Wiederholung, Intervall, Fahrtspiel
- regelmässige Pulskontrolle und gewissenhaftes Führen des Trainingsprotokolls sind unerlässlich.

Diese Trainingsvorgaben sind allgemeine Richtlinien. Trainingshäufigkeit, Umfang und Intensität sind je nach Alter, Erfahrung und Trainingsstand anzupassen.

Otto Hauenstein

# JUNIOREN SPORT



JEDEN  
DIENSTAG  
UND  
SAMSTAG  
IM  
**Bund**

---

## Bitte den **Bund**

Senden Sie mir den «Bund» 3 Wochen gratis zur Probe, damit ich mich unverbindlich überzeugen kann, wie gut es ist, eine gute Zeitung daheim zu haben.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

(Bitte ausschneiden und einsenden an:  
Verlag «Der Bund», Effingerstr. 1, 3001 Bern.)

Die

RRCB Langlauf -  
Meisterschaft 1988

wird

am 17. Januar in

Kandersteg

über die Distanz von  
fünfzehn Kilometern  
im klassischen Stil  
ausgeführt.

Die Startzeit wird

im RadspA ausgeschrieben.



**RENAULT**

## **Lüdi, Aebi AG**

offizielle RENAULT-Vertretung

Telefon 86 11 00  
Münchenbuchsee  
Bernstrasse 108 - 110

Lager-, Betriebs- +  
Büroeinrichtungen

**emag**  **norm**

Vertretung

## **René Zysset**

Sägegasse 71d  
3110 Münsingen  
Tel. 031/92 03 71

**WALTER PESTONI**



MALEREI GIPSEREI

eidg. dipl. Malermeister  
Böcklinstrasse 13  
3006 Bern  
Telefon ☎ 031 43 40 23

Ihr Partner für sämtliche Renovationen innen und aussen  
Mitarbeiter: Reichen Mario, RRCB-Mitglied

# AGENDA

- 5.12.87 RRCB-Hauptversammlung  
19 Uhr Bürgerhaus
- 8.12.87 RRCB-Wintermeisterschaft  
19 Uhr Berglauf Gurten
- 11.12.87 RRCB-Wintermeisterschaft  
20 Uhr Konditionstest Schosshalde
- 12./13.12. RRCB-Langlauf-Weekend Ulrichen
- 15.12.87 RRCB-Wintermeisterschaft  
19 Uhr Lauf: Köniz - Kehrsatz- Gurten -  
Spiegel - Köniz
- 9.1.88 Städt. Waldlauf Bern  
(Ort und Zeit siehe RMS)
- 11.1.88 Städt. Hauptversammlung  
20 Uhr Restaurant Tscharnergut  
(für Preisberechtigte obligatorisch)
- 16.1.88 Kant. Waldlauf Bern  
(Ort und Zeit siehe RMS)
- 17.1.88 RRCB-Wintermeisterschaft  
Clublanglauf Kandersteg

\*\*\*\*\*

\*\*  
\*\* Hallo Läufer  
\*\*

\*\*  
\*\* Unser Vereinsmitglied Herbert Ruch lädt zum Etzelkofer  
\*\* Sylvesterlauf ein. Anmeldeschluss ist der 20. Dezember.  
\*\* Eine Startgelegenheit für unsere Lauffreudigen, die sich  
\*\* bereits am Gurtenlauf so gut geschlagen haben.  
\*\* A propos Gurtenlauf: Unsere Leute klassierten sich in den  
\*\* verschiedenen Kategorien unter den über 900 Läufern wie  
\*\* folgt: 6. Markus Heidegger, 7. Ralph Gemperle,  
\*\* 11. Alexandra Bähler, 19. Hans Wiedmer, 93. Walter Schweizer,  
\*\* 129. Christian Bähler, 130 Oskar Saam. Bravo.  
\*\*