

RADRENN CLUB



BERN



RRCB - AKTUELL

Saisonauftakt

Mit dem Eröffnungsrennen in Lugano wurde am 4. März die Strassensaison 1990 eingeläutet. Dabei auch RRCB-Präsenz. Bereits eine Woche später gelang unserem "enfante terrible" Alexandra Bähler mit einem dritten Rang in Brisago ein Superresultat. Auch Nicole Jeanquartier's erster RRCB-Auftritt fiel vielversprechend aus. Jetzt müssen sich unsere Männer sputen, wollen sie nicht ihre VorHerrschaft unseren Frauen preisgeben! Mit Trainingsrückstand, bedingt durch Unfall, hat unser Profi Thomas Wegmüller die Saison in Angriff genommen und gleich nach Beginn wurde er erneut durch Krankheit in seinen Vorbereitungen zurückgeworfen. Doch "seine Zeit" wird bestimmt noch kommen. Thomas hat schon manche Tiefschläge mit seinem eisernen Willen überwunden. Eisernen Durchhaltewille wünschen wir auch allen übrigen RRCBlern. Gespannt warten wir auf die Saisonöffnung in Schwarzhäusern, wo weitere RRCB-Hoffnungen erstmals ins Renngeschehen eingreifen. Das gute Wintertraining unter Hans Wiedmer und Martin Häuselmann sowie das Trainingslager Cesenatico sollte eigentlich bald einmal erste Früchte tragen. Hoffen wir, dass der unverkennbare Tatendrang unserer Fahrer/innen auch vom nötigen Wettkampfglück begleitet wird.

Clubmeisterschaft 1990

Das Reglement für die Clubmeisterschaft der Rennfahrer ist an anderer Stelle in diesem Heftli zu finden. Die Clubmeister der Hobbyfahrer und Schüler werden auch 1990 im Rahmen der städtischen Meisterschaft ermittelt, d.h. es wird eine Gesamtrangliste aus den erzielten Punkten des Gesamtklassements der betreffenden Kategorie erstellt. Dazu zählen von den 2 Clubzeitfahren (Schwarzenburg - Schwarzenbühl, voraussichtlich am 5. Juli und Niederwangen am 16. September) die volle Punktezahl (kein Streichresultat, gleiche Wertung wie städt. Rennen, aber nur eine Rangliste). Bei den Schülern zählen nur die städtischen Rennen. Bei Punktegleichheit entscheidet:

1. die höhere Punktezahl an Streichresultaten
2. das höhere Alter.

RRCB-Allerlei

In diesem Heftli findet der interessierte Leser ein Verzeichnis unserer Rennfahrer und das RRCB-Radsport-Programm 1990. Bei den nationalen Terminen handelt es sich lediglich um einen Auszug aus dem SRB-Rennkalender mit voraussichtlicher RRCB-Beteiligung. Es bestehen natürlich weit mehr Startgelegenheiten.

RRCB T-Shirt - Sponsor gesucht

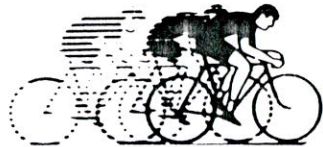
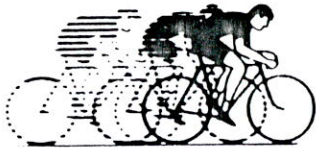
Ende 1989 hatte Martin Häuselmann ein Wettbewerb für ein zukünftiges Club T-Shirt lanciert. Inzwischen sind die Würfel gefallen. Die "RRCB-Jury" hatte es nicht leicht, die Wahl zu treffen. Mehrere Vereinsmitglieder haben nämlich interessante Vorschläge eingebracht. Der "Foto-finish" entschied zugunsten von Stefan Gisin. Allen Mit-Bewerbern sei an dieser Stelle fürs mitmachen gedankt. Bevor das attraktive T-Shirt jetzt bedruckt und abgegeben wird, klären wir noch ab, ob ein Co-Sponsor zu finden ist, der auf den Aermeln seine Werbung anbringen möchte. Wir sind überzeugt, dass unsere zahlreichen Renn- oder Hobbyfahrer und die aktiven Vereinsmitglieder ein sympathischer Werbeträger sein könnten. Wer in dieser Beziehung eine Idee einbringen kann oder eben Beziehung zu einer radsportfreundlichen Firma hat, soll uns das melden.

Zweiradgeschäft Bill in neuem Glanz

Am 2. März hatte unser Vereinsmitglied Hans Bill - Inhaber einer FORD-Garage und eines Zweiradgeschäftes in Schwarzenburg - einen grossen Tag. Nach umfangreichen Renovationsarbeiten war es soweit, das Familienunternehmen an der Bernstrasse 3 hatte Wiedereröffnung und präsentierte sich seiner Kundschaft in festlichem Glanze. Die gut eingerichtete Werkstatt garantiert einen seriösen Service und in den freundlichen Ausstellungsräumen kann selbst der anspruchsvolle Radsportfreund vom Mountain Bike bis zum exklusiven Rennrad alles finden, was sein Herz begehrt. Dass sich unter die zahlreichen Besucher - Hans Bill's Kundschaft reicht vom Schwarzenburger- bis ins Freiburgerland - auch eine RRCB-Delegation mischte, versteht sich von selbst. Zum festlichen Rahmen gehörte auch ein Rollenrennen und da musste der RRCB Rang 1 dem jungen Triatlethen David Meer überlassen. Es fehlten eben die schnellen Beine eines Manfred Nüschelers!

NWR in Bern - Helfer gesucht

Einmal mehr sind die Berner Radsportvereine zur Mithilfe an diesem radsportlichen Grossanlass vom 29. April aufgerufen. Wir vom RRCB hoffen, dass möglichst viele Vereinsmitglieder und Radsportfreunde dem Aufruf unseres Koordinators **Hans Wiedmer, Tel. 42 28 88**, Folge leisten. Mit unserer Mithilfe tragen wir dazu bei, dass diese traditionelle Rad-Classique auch in Zukunft in Bern oder überhaupt noch durchgeführt werden kann. Es wird nämlich zusehends schwieriger genügend ehrenamtliche Helfer zu finden. Hoffen wir, dass es nicht soweit kommt, wie bei der berühmten "Züri-Metzgete", die dieses Jahr mangels freiwilligen Helfern nur noch für Profis, also ohne Elite, Amateure, Junioren und Anfänger, durchgeführt wird.



RRCB-Weekend im Jura vom 7./8. Juli 1990

Wie wär's mit einer Radtour in den Jura? Unter dem Motto "Warum in die Ferne schweifen, wenn das gute so nahe liegt", planen wir ein Weekend im Jura und zwar für die ganze RRCB-Familie (Hobby- und Rennfahrer). Das provisorische Programm:

Samstagnachmittag: Gemeinsame Abfahrt in Bern per Rad nach St-Imier. Anschliessend Bergzeitfahren St-Imier - Mont Soleil (fakultativ). Nachher Weiterfahrt in unsere Unterkunft (Massenlager oder Hotelzimmer) nach Peu Péquignot bei Le Noirmont. Das Gepäck wird im RRCB-Begleitbus mittransportiert.

Sonntagvormittag: Ausfahrt für Hobbyfahrer auf dem Hochplateau der idyllischen Freibergen. Die Rennfahrer absolvieren daselbst ein Mannschaftstraining.

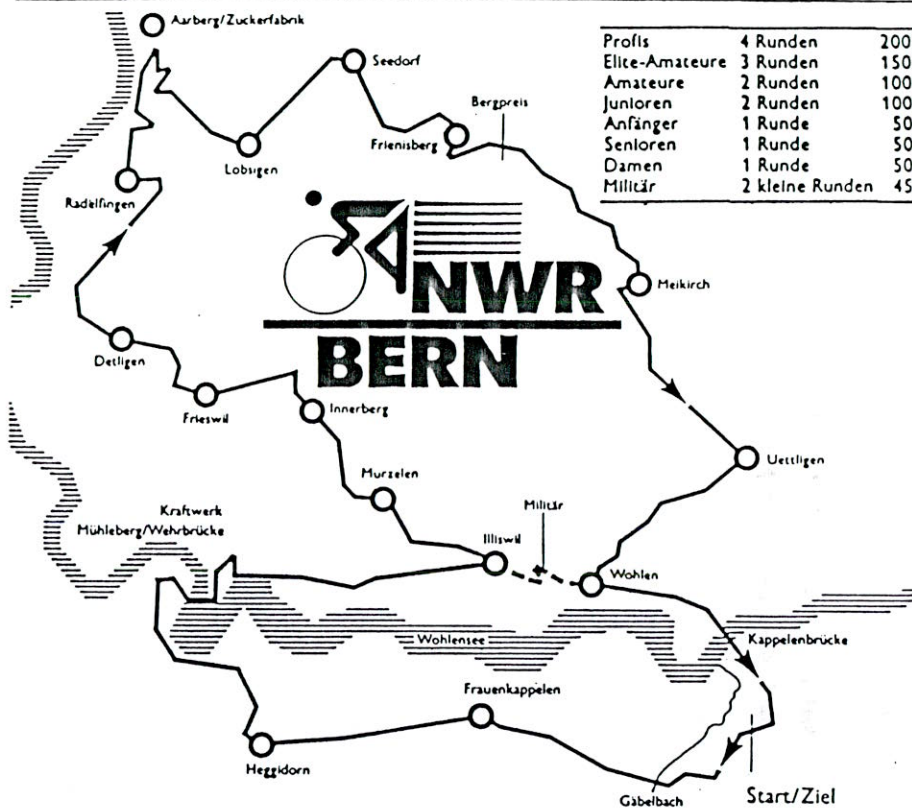
Sonstagnachmittag: Nach der Mittagsverpflegung gemeinsame Heimfahrt nach Bern.

Damit die Unterkunft rechtzeitig reserviert werden kann, benötigen wir jetzt schon Euere Anmeldungen. Diese nimmt entgegen: Otto Hauenstein, Tel. 59 34 47 (bis zur nächsten MV oder spätestens Ende April). Detailprogramm folgt später.

Nordwestschweizer Rundfahrt

Streckenplan Sonntag, 29. April 1990

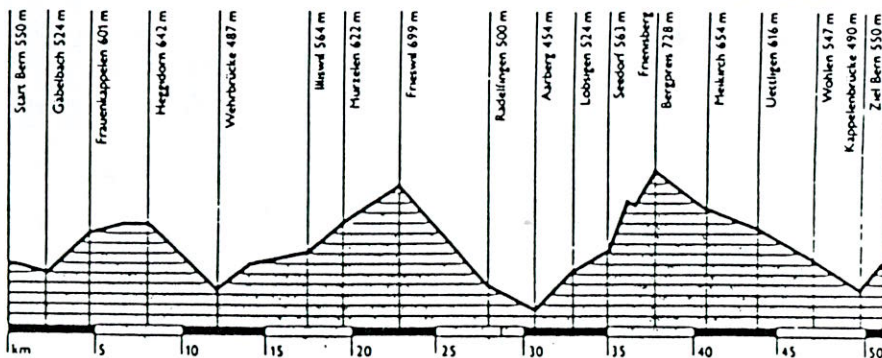
Länge der Runde: 50,2 km



Profis	4 Runden	200,8 km
Elite-Amateure	3 Runden	150,6 km
Amateure	2 Runden	100,4 km
Juniorern	2 Runden	100,4 km
Anfänger	1 Runde	50,2 km
Senioren	1 Runde	50,2 km
Damen	1 Runde	50,2 km
Militär	2 kleine Runden	45,4 km

Streckenprofil

Start/Ziel
Bern/Murtenstrasse



Blick

UNABHÄNGIGE SCHWEIZER TAGESZEITUNG

Dienstag, 20. März 1990



Zwöi Chinderöigli glänze
Zum chlyne Wiegli uus.
Mir hei zwöi nöji Liechtl
I üsem schöne Huus.

Sie Lüüchte wie zwöi Cherzli,
Nei, schöner dünkst s üs no.
Ja, es chönnte chuum zwöi Stännli
So schön am Himmel stah.

Mir luege ihm tief i d Öigli
Üsem liebe chlyne Chind.
Mir wüsse, die glyche Liechtl
Verlösche vo keim Wind.

Die glücklichen
Eltern

Irène Baumann
und
Hans-Peter Hauenstein

Schaufelweg 55
3098 Schliern

D'R RRCB GRATULIERT HÄRZLECH ZU DÄM FRÖIDIGE EREIGNIS

Zielbewusstes Arbeiten als Basis des Erfolges

Wer gute körperliche Fitness besitzt der wird eher ein guter Rennfahrer. Wer gute Rennen fährt, der muss zwangsläufig auch gute körperliche Fitness besitzen. Im folgenden Beitrag versuche ich etwas Lernstoff aus der J+S Leiteraus- und Fortbildung weiterzugeben. In dieser Kurzfassung kann die angeschnittene, komplexe Materie natürlich nicht abschliessend behandelt werden. Wir wollen in der Praxis versuchen, theoretisches Wissen umzusetzen und so das Training erfolgsversprechend gestalten.

Leistungsfähigkeit, Erfolg oder Misserfolg des Rennfahrers wird von unzähligen Faktoren bestimmt. Konstitution und Gesundheit können wir nur unwesentlich beeinflussen. Unendlich viele äussere Umstände wie materielle, familiäre, berufliche und allgemeine Lebensbedingungen sind am Wettkampfergebnis des Rennfahrers beteiligt. Dazu gehört auch etwas Glück. Glück kann man zwar nicht planen, aber Unglück ist in der Regel vermeidbar. Den grössten Spielraum zur Steigerung der Leistungsfähigkeit besitzen wir durch Einflussnahme auf den Trainingszustand. Gezielte Entwicklung des Trainingszustandes erfolgt mit geplanten und ausgesuchten Belastungsmitteln.

Damit wir alle die "gleiche Sprache" reden und verstehen können, möchte ich einige Begriffe der heutigen **Trainingslehre** erläutern:

- **Trainingsumfang** bedeutet die Dauer oder die zeitliche Ausdehnung einer Belastung
- **Intensität** bedeutet der persönliche Anstrengungsgrad während einer Belastung.

Der Rennfahrer empfindet in jedem Intensitätsbereich eine Belastung als maximale Leistung, wenn er während der ganzen Zeitdauer arbeitet. Mit dem Arbeitspuls verfügen wir über einen Massstab zur Einschätzung der Intensität einer Belastung. Die Höhe des Arbeitspuls entspricht der maximalen Herzfrequenz (Hf) im Intensitätsbereich submaximal und hoch. Als allgemeine Faustregel wird angenommen: $Hf = 215 - \text{Lebensalter}$. In der Trainingspraxis arbeitet man mit **sechs Intensitätsbereichen**. Man unterscheidet sie nach der maximal möglichen Belastungsdauer und nach dem Arbeitspuls.

Intensitätsbereich	% der maximalen Intensität	Maximale Belastungsdauer	Arbeitspuls	Beispiel Hf max = 190
Maximal	100 - 90 %	10 - 25 Sek		
Submaximal	90 - 70 %	25 - 120 Sek	Hf max	190
Hoch	70 - 60 %	2 - 4 Sek	Hf max	190
Mittel	60 - 50 %	4 - 30 Sek	100-90% Hf max	190 - 171
Leicht	50 - 40 %	über 30 Sek	90-80% Hf max	171 - 152
Gering	40 - 20 %		80-65% Hf max	152 - 124

Der Rennfahrer muss die verschiedenen Intensitätsbereiche kennen und unterscheiden lernen. Er muss bewusst die typischen **Empfindungen** erleben und "ausprobieren", die durch Belastungen in sechs verschiedenen Intensitätsbereichen ausgelöst werden.

Für die Kontrolle von Umfang und Intensität braucht der Rennfahrer eine Uhr, mit gut sichtbarem Sekundenzeiger, die mit Vorteil auf dem Lenkervorbau befestigt wird. Pulskontrollen erfolgen während der Fahrt durch Abtasten der Halsschlagader. Man zählt die Pulsschläge während 10 Sekunden und multipliziert mal sechs. Durch regelmässige Kontrolle eignet man sich ein zuverlässiges "Intensitätsgefühl" an. Mit zunehmender Erfahrung lernt man aufgrund "vertrauter" Empfindungen, den jeweiligen Anstrengungsgrad zu erkennen und im zutreffenden Intensitätsbereich einzuordnen. Mit der Zeit werden Pulsmessungen nur noch von Zeit zu Zeit vorgenommen, um sicher zu sein, dass das Intensitätsgefühl noch richtig "geeicht" ist. Mit den zahlreichen Pulsmessgeräten die heute im Handel sind, lässt sich die Kontrolle sehr vereinfachen.

Zahlreiche körperliche Fähigkeiten (= Leistungsfaktoren) sind im Radrennsport leistungsbestimmend. Tretfrequenz und Bewegungswiderstand charakterisieren die Tretbewegung. Wird die Tretfrequenz gesteigert oder die Widerstandskraft erhöht, bewirkt das eine Zunahme der Intensität. Wird die Tretfrequenz reduziert oder die Widerstandskraft verringert, bewirkt das eine Abnahme der Intensität. Die verschiedenen körperlichen Leistungsfaktoren haben für den Rennfahrer je nach Wettkampfdisziplin und Rennsituation unterschiedliche Bedeutung und können sich rennentscheidend auswirken. Will man den Trainingszustand erfolgsversprechend entwickeln, muss man die Stärken und Schwächen des Fahrers kennen. Durch ausgewählte Belastungen (lies gezieltes Training) kann der Trainingszustand gefördert und weiter entwickelt werden. Wir unterscheiden folgende Leistungsfaktoren:

- Dauerleistungsvermögen
- Kritisches Dauerleistungsvermögen
- Kraftausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Antrittskraft
- Schnellkraft
- Schnelligkeit

Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training ist das Ergebnis des richtigen Wechsels von Belastung und Erholung des Organismus. Es ist sinnlos, immer mehr zu trainieren, wenn die Erholungszeit nicht entsprechend angepasst wird. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Trainingszustand von folgenden Hauptelementen bestimmt wird:

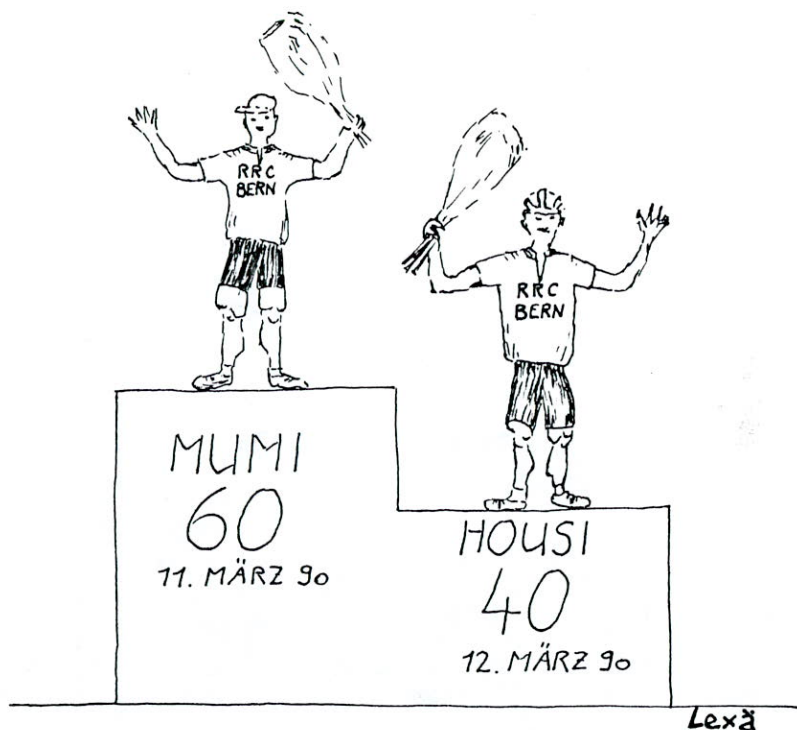
- Körperliche Fähigkeiten
- Technische Fertigkeiten
- Taktische Fähigkeiten
- Intellektuelle Fähigkeiten
- Psychische Bereitschaft

Wie anfangs erwähnt, ist es nicht möglich in dieser Kurzfassung diese komplexe Materie ausführlich zu erläutern. Insbesondere der Stoffwechsel, der die Energie für alle Lebensvorgänge und jede sportliche Leistung bereit stellt, wurde nicht behandelt. Wer sich eingehender mit diesem Lernstoff befassen möchte, dem gebe ich gerne Einblick in mein Trainerbuch. Das mag nach viel Theorie klingen. Die Auseinandersetzung mit dem Training und den Vorgängen in unserem Körper ist jedoch ebenso wichtig wie das Training selbst. Wir müssen uns Ziele setzen und immer wieder bewusst werden, was wir tun und warum wir das tun. Mit dem vielzitierten Ausspruch "nur was gefordert wird, wird gefördert" möchte ich diesen theoretischen Beitrag abschliessen.

WIR GRATULIEREN ZUM

100.

GEBURTSTAG !



AM 11. MÄRZ FEIERTE UNSER IMMER FITE RENÉ MUMENTHALER SEINEN 60. UND AM TAG DANACH HANS WIEDMER SEINEN 40. GEBURTSTAG. WIR WÜNSCHEN DEN BEIDEN ALLES GUTE UND VIELE ERLEBNISREICHE STUNDEN AUF DEM VELO !

CLUBMEISTERSCHAFT 1990 DER RENNFAHRER

Der Clubmeister wird aus den Kategorien E/A/J/D/F/S und V ermittelt, d.h. es wird eine Gesamttrangliste aus den erzielten Punkten der betreffenden Kategorie erstellt.

Gewertet werden folgende Rennen:

- Gesamtklassement der städtischen Meisterschaft
- Gesamtklassement der kantonalen Meisterschaft
- 5 nationale Rennen

Wertungsmodus:

- von der städtischen Meisterschaft wird die volle Punktezahl gewertet
- von der kantonalen Meisterschaft wird die Hälfte der erzielten Punkte gewertet (Senioren 40%)
- von 5 nationalen Rennen werden die NWR und die 4 besten Rennen gewertet. In die Wertung dürfen jedoch höchstens 1 Bergrennen und 1 Kriterium einbezogen werden.

Die Rangpunkte werden wie folgt verteilt:

Rang :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte:	40	35	32	30	28	26	24	23	22	21
Rang :	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Punkte:	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Rang :	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Punkte:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Die in die Wertung einzubeziehenden nationalen Rennen müssen vom Fahrer bis Ende September dem Rennchef mit den offiziellen Ranglisten gemeldet werden.

Clubmeister und Gewinner des Meistertrikots wird der Fahrer mit der höchsten Punktezahl. Bei Punktegleichheit entscheidet der bessere Rang an der NWR.

RRCB - RADSPORT-PROGRAMM 1990

Städtische Meisterschaft 1990

Kategorien: Lizenzierte : alle Kategorien
Schüler : Jahrgang 1976 - 1977
Hobby 1 : Jahrgang 1955 - 1970
Hobby 2 : Jahrgang 1945 - 1954
Hobby 3 : Jahrgang 1944 und älter

6.1.1990	Waldlauf Bremgartenwald	AMC Bern
14.4.	STR Oberwohlen	CC Bern
8.5.	SIR Brünnen	CI Ostermundigen
5.6.	BERG-ZF Stettlen - Bantiger	VMC Stettlen
19.6.	BERG Thörishaus - Borisried	RRC Bern
26.6.	SIR Matzenried	CC Trinacria
18.8.	ZF Säriswil	RV Bern

Die genauen Startzeiten werden im RMS, Rubrik "Region Bern" publiziert oder sind der Tagespresse zu entnehmen. Startnummernausgabe jeweils 1 Stunde vor dem Start. Jeder Fahrer hat das ganze Jahr die gleiche Startnummer. Die städtischen Rennen zählen zur Clubmeisterschaft

HELM TRAGEN OBLIGATORISCH. DIE STRASSENVERKEHRSVORSCHRIFTEN SIND AUCH WAEHREND DEN RENNEN STRIKTE EINZUHALTEN.

* * * * *

Kantonale Strassenmeisterschaft 1990

13.1.1990	alle	Waldlauf Bern
16.4.	ASJDFOB * +	STR Schwarzhäusern
28.4.	B	GF/RSTR Zollbrück
12.5.	B	GF Stettlen
12.5.	J	KRIT Biel (A = national)
13.5.	B	KRIT Langnau (JDF = national)
19.5.	ASJDFG	ZF Steffisburg
4.6.	ASDF	KRIT Pieterlen
24.6.	G	STR Kerzers
11.7.	ASJDF	Sprinterrennen Lyss
15.7.	ASJDFG	Mannschaftsfahren Kerzers
5.8.	B	GF Kerzers
11.8.	B	GF Burgdorf
11.8.	G	KRIT Thun
12.8.	S	KRIT Thun (JD = national)
12.8.	B	GF/KRIT Thun
25.8.	AS (JG?)	BERG Wasen - Lüderen
2.9.	ASJDFG	BERG/RSTR Melchnau - Hochwacht
9.9.	ASDFB	STR Büren
15.9.	ASJG	BERG Brienz - Axalp
23.9.	ASJDFOB	KRIT Ostermundigen

9.5.- 11.7. ASJDFG Mittwoch-Abendrennen Lyss

Änderungen bleiben vorbehalten.

Zeichenerklärung

A=Amateure S=Senioren J=Junioren D=Anfänger F=Damen B=Schüler G=Gentlemen
STR=Strassenrennen RSTR=Rundstreckenrennen KRIT=Kriterium BERG=Bergrennen
EIR=Etappenrennen ZF=Zeitfahren GF=Geschicklichkeitsfahren
*=Selektionsrennen Junioren SRB BE +=voraussichtlich mit Bus begleitet

NATIONALER UND KANTONALER RENNKALENDER 1990

März

4. AJDF STR Lugano
18. J + STR Lausanne
31.3./7.4. RRCB-Trainingslager Cesenatico

April

16. alle * + Kant. RSTR Schwarzhäusern
21. ASFB STR Aeschi
21. AJ + STR Lucens
29. alle * STR NWR

Mai

5. J + STR Gippingen
6. ADF + STR Gippingen
12. AJ + KRIT Biel (J = kantonal)
13. JDFOB KRIT Langnau
13. J + STR Fribourg
19. ASJDFG Kant. ZF Steffisburg
20. AJD + STR Bürglen TG
26. ASJ * + STR Bulle
27. JD * + STR Neuchâtel
27. AS STR Nyon

Juni

4. ASD Kant. KRIT Pieterlen
4. AJF + STR Winterthur
10. AF STR Fisibach
10. JD + STR Yverdon
10. AJ BERG SM Grabs
15./16. A ETR Courtetëlle
17. ASJ * + STR Murgenthal
24. J + STR Obergösgen
24. ASD STR Schlossrued
29.6./1.7. AJ ETR Morges

Juli

1. JD STR Monthey
1. AJS STR Hausen
7./8. RRCB-Weekend im Jura (Mannschaftstraining)
11. ASJD Kant. Sprinterrennen Lyss
15. ASJDFG + Kant. Mannschaftsfahren Kerzers
22. AJ + SM Mannschaftsfahren Wohlen

August

5. JDB *+ STR Kerzers
11. AJ + STR Rothenburg
12. JDSSGB KRIT Thun (SGB = kantonal)
12. F SM Damen Genève
19. ADSF STR Füllinsdorf
19. J * + STR Roggwil TG
25. AS (JG?) Kant. BERG Wasen - Lüderen
26. J SM Junioren Sulz AG
26. SF STR Olten
26. AJD BERG/RSTR Bowil - Chuderhüsi

September

2. ASJDFG + Kant. BERG/RSTR Melchnau - Hochwacht
8. ESJDF KRIT Münsingen
9. ASDFB Kant. STR Büren
15. ASJG + Kant. BERG Brienz - Axalp
22. AJG BERG Biel - Magglingen
23. ASJDFB Kant. KRIT Ostermundigen

RENNFAHRER DES RADRENN CLUB BERN

Profi

Wegmüller Thomas, 60 4934 Madiswil, Untergässli 19 063 56 36 87

Amateure

Althaus Stefan, 71 3322 Schönbühl, Solothurnstr 54 031 85 17 21
Bieri Markus, 71 3158 Guggisberg, Schweighäusern 93 56 51
Delanoë Christian, 64 3007 Bern, Sulgeneckstr 37(Ambassade de France)
Gemperle Ralph, 68 3012 Bern, Bierhübeliweg 31 23 05 62
Gisin Stefan, 69 3067 Boll, Vechigen 83 59 36
Hauenstein Hans-Peter, 67 3098 Schliern, Schaufelweg 55 53 28 91
Häuselmann Martin, 65 3074 Muri b.Bern, Villettengässli 41 52 37 45
Heiz Iwan, 71 3014 Bern, Wankdorffeldstrasse 85 42 41 77
Knecht Andreas, 71 3014 Bern, Polygonstrasse 61 42 45 09
Lüdi Martin, 70 3053 Münchenbuchsee, Tannerweg 16 86 10 01
Richard Thomas, 70 3122 Kehrsatz, Talstrasse 47 54 30 76
Tamborini Sacha, 71 3122 Kehrsatz, Mättelistrasse 14 54 58 21
Vaterlaus Bruno, 70 3110 Münsingen, Haldenstrasse 30 92 02 03

Senioren

Däppen Kurt, 45 3098 Schliern, Hübelistrasse 26 53 48 81
Heimgartner Emilio, 38 3082 Schlosswil, altes Schulhaus 91 24 08
Ruch Herbert, 41 3349 Etzelkofen, Dorf 34a 96 56 79
Vaterlaus Hans, 48 3110 Münsingen, Haldenstrasse 30 92 02 03
Wiedmer Hans, 50 3014 Bern, Stockerenweg 13 42 28 88

Damen

Bähler Alexandra, 68 3014 Bern, Dändlikerweg 68 41 56 72
Jeanquartier Nicole, 68 3012 Bern, Waldheimstrasse 6 23 86 44

Junioren

Aeschlimann Pascal, 73 3014 Bern, Wylenstrasse 23/25 41 53 20
Bachofner Martin, 73 3302 Moosseedorf, Burgmattweg 20 85 14 98
Bader Patrick, 73 3037 Herrenschandlen, Hostalenweg 104 24 22 99
Beutler Marcel, 72 3027 Bern, Holenackerstrasse 37 55 47 46
Bill Rolf, 73 3150 Schwarzenburg, Bernstrasse 3 93 01 20
Gilomen Bernhard, 73 3007 Bern, Hubelmattstrasse 50 46 14 20
Hämmerli Erwin, 73 3018 Bern, Keltenstrasse 6 55 36 92
Kohler Stephan, 72 3047 Bremgarten, Lindenstrasse 40 23 32 33
Kräuchi Ivo, 73 3510 Konolfingen, Birkenweg 13 99 13 13
Riedi Philippe, 72 3110 Münsingen, Bernstrasse 91 92 40 87
Schenkel Michael, 73 3323 Bärswil, Schmittliweg 2 85 21 17
Steck Bruno, 73 3073 Gümligen, Bellevuestrasse 38 52 24 87

Anfänger

Burren Urs, 74 3144 Gasel, Mengestorfbergstr 152 84 16 10
Läderach Matthias, 74 3013 Bern, Beundenfeldstrasse 17 41 51 71
Schneiter Adrian, 75 3063 Ittigen, Grauholzstrasse 56 58 34 41