

# **RADRENN CLUB**



# BERN



# E I N L A D U N G

zur

3. MITGLIEDERVERSAMMLUNG 1990

=====

Freitag, 22. Juni 1990, 20<sup>00</sup> Uhr

Restaurant Bürgerhaus, Neuengasse 20, 3011 Bern

## Traktanden:

- Protokoll
- Mutationen
- Kassa
- Tätigkeitsprogramm
- Veranstaltungen/Termine
- Verschiedenes

Der Vorstand



## Zwischenbilanz - Denkpause

Die ersten Rennen sind gefahren. Zeit, erste Bilanz zu ziehen. Und diese Zwischenbilanz ist für den RRCB, mit wenigen Ausnahmen, nicht ganz so überzeugend ausgefallen, wie es sich vielleicht einige erhofft oder vorgestellt haben. Ich persönlich war schon immer Realist. Man darf den Bogen der Erwartungen nicht überspannen. Erfolg und Misserfolg, Glück und Unglück sind so nahe beieinander. Und gerade vom Glück waren unsere Fahrer bis jetzt nicht gerade begünstigt. Denn die Defektheise und Sturzpech haben auch unsere Fahrer nicht verschont.

Nehmen wir das Ueberzeugende und die Ausnahmen vorweg. Nach seinem unfall- und krankheitsbedingten Rückschlag hat Thomas Wegmüller wieder gross zugeschlagen. Einfach super und bewundernswert wie Thomas mit klarem Ziel vor Augen die Sache anpackt. Auf eine Kostprobe der Schlagzeilen, die der energiegeladene Kämpfer lieferte, sei an anderer Stelle in diesem Heftli hingewiesen. Gefreutes gibt es auch von unseren Frauen zu berichten. Nach dem glänzenden dritten Rang von Alexandra Bähler zu Saisonbeginn in Brissago, liess auch Nicole Jeanquartier nicht lange auf sich warten. Einen tollen dritten Rang am GP Osterhas in Affoltern ZH und weitere gute Resultate hat die zielstrebige Nicole bereits auf ihrem Konto. Wenn die "Damentour" so weiter anhält, müssen sich unsere Männer bald etwas einfallen lassen! Als erster, ganz nach Appenzellerart, hat sich Urs Burren gegen diese "Frauen-Herrschaft" aufgelehnt und sich gesagt, "wir Männer sind doch stark"! Urs war bisher der Nachwuchsfahrer, der für Ueberraschungen sorgte und im Feld der Anfänger mehrmals mit der Spitze das Ziel erreichte.

Es wäre aber ungerecht, würde man die Leistungen der anderen Fahrer nicht anerkennen, weil wegen vereinzelter, ungeschickter Aktionen bessere Resultate ausblieben. Alle haben immer mit grossem Einsatz gekämpft und das ist doch positiv. Im jetzigen Zeitpunkt Druck aufsetzen, wäre falsch. Wir müssen Geduld haben und uns bewusst sein,

dass wir es vor allem im Nachwuchsbereich mit jungen entwicklungsfähigen Rennfahrern zu tun haben, die das "Metier" zuerst erlernen müssen! Sie starten zum grössten Teil das erste Jahr in der Juniorenkategorie oder fahren überhaupt ihre ersten Rennen. Zu berücksichtigen gilt auch Schule, Lehre und andere Probleme, die an junge Sportler im Entwicklungsalter herantreten. Die Erkenntnisse über begangene Fehler müssen selbst reifen. Manch einer stellt vielleicht fest, dass sein Winter- und Vorbereitungsprogramm wohl doch nicht ausreichend war und versucht jetzt verzweifelt dieses Manko aufzuholen. Natürlich ist es während der Saison ungeheuer schwer, den Anschluss zu schaffen, wenn der Rückstand deutlich aus mangelnder Vorbereitung resultiert. Nur mit intakter, gestärkter Moral kann ein Rennfahrer das verkraften. Und da müssen wir den Jungen helfen, den Glauben an die eigenen Fähigkeiten nicht zu verlieren. Wir müssen ihnen Mut für die Zukunft machen.

Otto Hauenstein

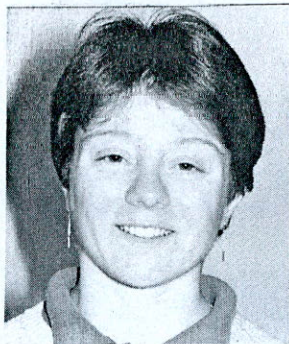


Auch im RRCB liefen die Räder nicht immer "rund". Ein Unglück kommt selten allein. Verschiedentlich wurden auch unsere Fahrer von Verletzungs- und Materialpech betroffen.

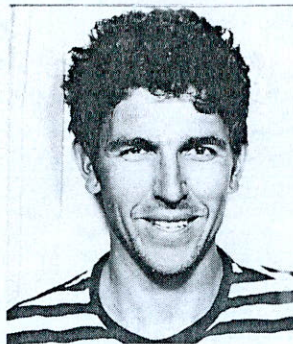


## Im Blickpunkt

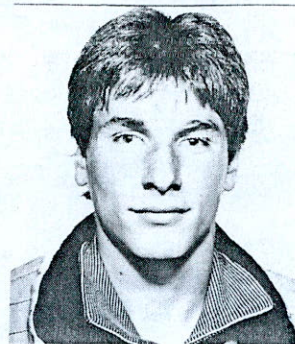
Für einmal möchten wir unseren Vereinsmitgliedern ein Trio vorstellen, das bisher im RRCB weniger im Rampenlicht stand. Nämlich die beruflich in Bern tätige Neuenburgerin Nicole Jeanquartier, die seit letzten Winter dem RRCB angehört und als ausgezeichnete Elitefahrerin bereits ein beachtliches Palmarès aufweist, sowie Christian Pécaut den erfolgreichen Handball-Torhüter beim BSV Bern und begeisterten Hobbyfahrer (wird noch an anderer Stelle berichtet). Dann der jüngste im Trio Urs Burren, unser hoffnungsvoller Anfänger. Bald beginnt für den Bauernsohn aus Mengestorf ein neuer Lebensabschnitt. Für Urs beginnt nämlich im Sommer die zweijährige Lehre als Landwirt.



**Nicole Jeanquartier**



**Christian Pécaut**



**Urs Burren**

17.7.1968 / Krebs

1 157 cm / 49 kg

2 Juristin

3 Radsport/Schwimmen  
Langlauf

4 1987/88 Siege in Gersau  
u. Ruggel, 1989/90 mehrere  
Ehrenplätze

5 Teilnahme an WM  
Nationalkader

6 Lesen

7 Teigwaren

8 Rivella blau

9 Klassisch, Barock

2.3.1964 / Fisch

191 cm / 80 kg

Reiseagentur-Leiter

Handball/Radsport

Schweizermeister  
Nat. A, B und Junioren  
WM-Teilnehmer

Weiterhin mit dem BSV  
an der Spitze mitspielen

Velotouren, Lesen

Parisetto, Butter  
und Nuttella!

OVOMALTINE

Tracy Chapman

2.1.1974 / Steinbock

181 cm / 68 kg

Schüler/Landwirt

Radsport

1990: 3. in Schwarz-  
häusern, 4. in Fontaine-  
melon, 5. in Pieterlen

Gute Resultate bis  
Ende Saison

Velofahren, Landwirtschaft

Rahmschnitzel und  
Pommes-frites

Milch

Was im Radio kommt

1 = Grösse/Gewicht 2 = Beruf 3 = Lieblingssport 4 = Palmarès

5 = Sportliches Ziel 6 = Hobby 7/8 = Lieblingsessen/-getränk 9 = Lieblingsmusik



# Wegmüller-Angriff konnte keiner kontern

Diesen Sieg hat Thomas Wegmüller, der Berner Profi aus der belgischen Equipe Weinmann-SMM, seriös und mit höchster Konzentration vorbereitet. Und auf dem höchsten Punkt, 13 Kilometer vor dem Ziel in Bern, hat er ihn auch endgültig eingeleitet.

Frienisberg, 728 Meter über Meer, letzte Bergpreispassage: Die Zuschauer schreien die drei Spitzenfahrer die Steigung hoch und machen die Strasse für Fahrer und Begleitfahrzeuge immer enger. Rolf Järnmann aus der Schweizer Equipe von Daniel Gisiger (Frank-Toyo) bestimmt das Tempo. Frank van den Abbeele, der Belgier, wird von Thomas Wegmüller unmissverständlich zur Ablösung in der Führungsarbeit aufgefordert – ohne Erfolg. Und die knapp zehn Verfolger – allen voran der unermüdet arbeitende Australier Michael Wilson, der Holländer Frans Maassen und der Italiener Gianni Bugno – kommen näher.

## Wegmüllers Angriff

Das ist der Moment für Thomas Wegmüller, der diese Strecke wie seinen Hosensack kennt und tags zu im Auf-  
H  
tigung unternahm. Die Zuschauer am Frienisberg-Bergpreis interes-

## Das verblüffende Bekenntnis von Thomas Wegmüller

Wie gross die Freude des dreissigjährigen Thomas Wegmüller nach seiner Zielpassage war, erhörte man nicht nur aus seinem Jauchzer, der sämtlichen Applaus überlante.

THOMAS WEGMÜLLER

Mal eingeholt wurden, dachte ich, entweder versuche ich es noch einmal, oder dann fahre ich einfach vorne mit, um Adri van der Poel bei einer Spurtankunft zu helfen.

## «Gekämpft habe ich eigentlich»

trägt, bewies er auch in diesem Rennen eindrücklich: Neben seiner Präsenz in allen ernsthaften Fluchtgruppen gewann er

renmeldungen, w solo erreichte, sei es si vor zwei

Wegmüller: Der «Traktor» zermürbte alle Gegner und gewann

# Diesen Sieg hatte er sich in Kopf gesetzt

Zweimal schon hatte Thomas Wegmüller im Spurt den Kürzeren gezogen – ein drittes Mal sollte ihm das nicht passieren: Den gestrigen NWR-Sieg hatte er sich in den Kopf gesetzt, dieser war vorprogrammiert.

Er hat es nie offen ausgesprochen, wohl aber innerlich damit gelebt, damit gerechnet, ja sogar davon geträumt: Dieser Sieg musste her! Gewinnen will an sich jeder Radprofi, gewinnen können Siege doch die wenigsten liefern. Dafür auf Bestellung liefern «Thömu» braucht's schon einen «Thömu» Wegmüller. Wenn er sich etwas in den Kopf gesetzt hat, so ist er kaum mehr davon abzubringen. Das war auch gestern so. Zum Leidwesen aller, die seine

Sportlichen Leiters, des Ex-Profis Walter Godefroot, der über den oft ungestümen Angriffsdrang seines Schützlings in der Vergangenheit bei weitem nicht immer erfreut war: «Das war super, heute bin ich zufrieden mit Thomas. Für uns und das Weiterbestehen der Sportgruppe zählt letztlich nur der Sieg.»

## «Hielt mich zurück»

«Strenge dich nicht unnötig an, fahre mit Kopf und überlege dir gut, wo, wann und wie oft du angreifen kannst», hatte ihm Godefroot mit auf den Weg gegeben. Befolgt hat Wegmüller diese Ratschläge indes nur bedingt, denn keine ernsthafte Aktion lief ohne den Berner. «Ich traute meinen Ohren nicht, als der Name Wegmüller schon in der zweiten der vier Runden erstmals

über den Rennfunk ertönte», fand Godefroot. Wegmüller: «Dabei habe ich mich heute so stark zurückgehalten...»

«Aufgedreht habe ich eigentlich erst auf den letzten Kilometern», fuhr Wegmüller fort, «hier musste ich nun wirklich alles riskieren, sonst hätte es womöglich erneut nicht geklappt.» Auf dieses Rennen hatte sich Wegmüller konsequent vorbereitet. Er verzichtete sogar auf den Start beim GP von Freiburg, «damit ich heute frisch genug bin.» In seinem ersten Profijahr und bei seinem ersten NWR-Start – in Kirchberg – brachte Wegmüller das Kunststück fertig, am gleichen Wochenende zweimal Zweiter zu werden. «Auch das sollte mir nicht nochmals passieren.»

## Wichtig für das Team

# m dr tten An auf ha 's gek' app

Nach zwei zweiten Plätzen ein Sieg im Heimrennen – Thomas Wegmüllers grosse Freude auf dem Zielstrich an der Neuen Murtenstrasse vor den Toren Berns.



# Wegmüller doppelte nach

Nur zwei Tage nach seinem Sieg in der Nordwestschweizer Rundfahrt schlug der Schweizer Radprofi Thomas Wegmüller auch in Frankfurt zu: Solosieg beim Strassenrennen «Rund um den Henninger Turm».

Der 29jährige Berner, der sich derzeit einer beneidenswerten Verfassung erfreut, feierte bei der 29. Auflage dieses Strassenrennens seinen bisher wohl wertvollsten Erfolg überhaupt. Wegmüller gewann als erster Schweizer die seit 1962 auf dem Programm stehende traditionsreichste Prüfung auf bundesdeutschem Boden.

Wie schon 48 Stunden zuvor in Bern überquerte Wegmüller auch die Frankfurter Ziellinie allein. Die entscheidende Attacke dazu hatte er 20 km vor dem Ende lanciert, an einer leichten Steigung bei der Stadteinfahrt in die hessische Metropole. Hier löste sich der Berner aus einer Spitzengruppe und setzte bei herrlichem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen zu einer seiner Alleinfahrten an, die der exzellente Roller so sehr liebt, die ihm aber schon oft nicht den gewünschten Ertrag gebracht haben.

## Beeindruckende Form

Bei seiner momentanen Form war ihm diesmal nicht beizukommen. Souverän brachte Wegmüller, der die vierte Saison als Berufsfahrer bestreitet, seine Reserve ins Ziel. Mit 40 Sekunden Rückstand belegten der Belgier Jan Wijnants und der Holländer Peter Winnen die nächsten Plätze, und mit Stephan Joho (8.) und Mauro Gianetti (10.)

Schweizer unter den ersten Zehn. Vergessen waren für Wegmüller der vor Weihnachten erfolgte Zusammenstoss mit einem Auto sowie die nach der Sizilien-Rundfahrt erlittene Salmonellen-Vergiftung, die ihn in der Saisonvorbereitung rund zwei Monate zurückgeworfen hatten. Bereits vor kurzem Roubaix (7.) und die Rundfahrt um den Henninger Turm.

Frankfurt stellte Wegmüller als Siegerfahrer unter Beweis, der er bisher trotz seiner unbestrittenen Fähigkeiten als «Lokomotive» zu wenig oft war. Den vor-



Thomas Wegmüller: Auch in Frankfurt wieder auf dem Siegerpodest.

dem letzten Wochenende grössten Sieg hatte er letztes Jahr mit einem Etappensieg bei der Dauphiné-Rundfahrt errungen. Zudem «ich bisher auch mal» Glück nicht nur an

blieb Wegmüller auf seiner offensiven Fahrweise. Er hatte schon 60 km vor dem Ziel zu einer achtköpfigen Spitzengruppe gehört, der allerdings nie überwuchs. Zuvor hakaner John Todesdesdeutsche D der Aargauer A Flucht versucht folg. Einen sch Dane Sören Lilpe mit Wegmüller ner Abfahrt aber gerissen wurde.

## Fast ein Dopp

Beinahe hätte Amateuren eine abgesetzt: Der fuhr zusammen Wilco Zuiderwijk auf die Ziellinie ein, im Spurt musste sich der Erstfelder aber geschlagen geben. (si)

**Die Resultate.** 1. Thomas Wegmüller (Sz), 210 km in 5:58.34 (35.100 km/h). 2. Jan Wijnants (Be) 0:40 zurück. 3. Peter Winnen (Ho). 4. Dante Rezze (Fr). 5. Mario Scirea (It). 6. Rolf Golz (BRD). 7. Peter de Clercq (Be), alle gleiche Zeit. 8. Stephan Joho (Sz) 0:45. 9. Frans Maassen (Ho). 10. Mauro Gianetti (Sz), beide gleiche Zeit. 11. Andreas Kappes (BRD) 2:19. 12. Michael Wilson (Au). 13. Jean-Marie Wampers (Be). 14. Johan Verstrepen (Be). 15. Claudio Chiappucci (It), gleiche Zeit. 16. Fahrer gestartet, 65 klassiert. Amateure (186 km): 1. Wilco Zuiderwijk (Ho) 5:20:41. 2. Bruno Risi (Sz), gleiche Zeit. 3. Martin Gotze (DDR) 0:40. 4. Danny Nelissen (Ho) 0:55. 5. Christian Meyer (BRD)

Erster Schweizer Sieg im «Rund um den Henninger Turm», dem bedeutendsten Profi-Rennen Deutschlands

Si. Marco Giovanetti (It) und Thomas Wegmüller sind die grossen Aufsteiger in der aktuellen Weltrangliste der Rad-Professionals. Giovanetti verbuchte durch seinen Gesamtsieg in der Spanien-Rundfahrt gleich 220 Punkte auf einen Schlag und verbesserte sich dadurch vom 97. auf den 10. Platz. Thomas Wegmüller, der Sieger der Nordwestschweizer Rundfahrt und des GP von Frankfurt, machte 13 Ränge gut und liegt nun knapp hinter den ehemaligen Weltmeistern Moreno Argentin und Stephen Roche an 23. Stelle.

Thomas Wegmüller scheint den Weg gefunden zu haben: Aus der Synthese von Traktor und Taktik entsteht der Siegfahrer

Innerhalb von 48 Stunden zwei Solosiege für den Berner





## RRCB - AKTUELL

### **Wir gratulieren Christian Pécaut zum Vizemeister**

Dass Christian Pécaut ein ausgezeichnete Handball-Torhüter ist, wissen wir zumindest seit er erfolgreich das Tor des BSV Bern hütet. Dass in ihm auch ein gewisses Talent als Radrennfahrer schlummert, dürfte hingegen nur Eingeweihten bekannt sein. Stilistisch bewegt er sich ganz auf Freulerischen Spuren, das hat er schon mehrmals an den Trainingsfahrten mit dem RRCB und auch schon an der städtischen Meisterschaft bewiesen. Nur gerade während dem Hitchcockfinale als er mit dem BSV gegen die Grasshoppers um den Meistertitel kämpfte, musste er etwas kürzer treten. Jetzt da er die Meisterschaft erfolgreich mit dem Vizemeistertitel abgeschlossen hat, ist bei Christian das Radsportfieber ausgebrochen. Die kurze Wettkampfpause widmete er ganz dem Radsport und radelte auf den Spuren der Girofahrer durch die Toscana bis nach Rom. Aber schon bald gilt es wieder ernst mit den Vorbereitungen für die kommende Handballsaison. Wenn es immer geht wird Christian jedoch auf dem Rennvelo anzutreffen sein. Nebst dem Handball visiert er noch ein weiteres sportliches Ziel an, nämlich den Europacup der Radtouristen und die klassischen Alpenbrevets möchte er fahren! Und sollte er einmal im Handballtor zu wenig "Bewegungsfreiheit" haben, dann wäre ihm eine zweite, ebenso erfolgreiche Sportkarriere als Radrennfahrer durchaus zuzutrauen.

### **Wir gratulieren zum erfolgreichen Lehrabschluss**

Einen wichtigen Schritt in ihrem Leben taten kürzlich drei Rennfahrer des RRCB. Markus Bieri (Forstwart), Stefan Gisin (Metallbauschlosser) und Iwan Heiz (Kaufm. Angestellter) haben die Lehrabschlussprüfung erfolgreich hinter sich. Inzwischen hat Markus sein Domizil von Guggisberg nach Gals verlegt, wo er in den seeländischen Wäldern die Sturmschäden vom letzten Winter beseitigen hilft. Hello, London is wonderful, liess kürzlich Stefan von sich hören. In der britischen Metropole besucht er zur Zeit einen Englischkurs, bevor er in die RS einrücken muss. Nachher wird er nochmals "Stift" und zwar als Metallbauzeichnerlehrling. Auch Iwan Heiz, der übrigens wie Stefan Gisin und Martin Lüdi im Juli in die Radfahrer-RS einrückt, ist auf Reisen. Ueber Spanien -



Portugal ist er kürzlich in Marokko eingetroffen. Der Kartengruss aus Marrakech lassen in mir Erinnerungen an frühere Zeiten aufwachen. Nämlich genau vor 30 Jahren beteiligte ich mich als junger Rennfahrer mit einer Schweizer Mannschaft an der Marokko-Rundfahrt.

### **Bergzeitfahren Schwarzenburg - Schwarzenbühl**

Nachdem letztes Jahr dieses Clubrennen aus der "Wasser- taufe" gehoben wurde, haben wir für dieses Jahr schönes Wetter bestellt und zwar auf **Donnerstag, 5. Juli**. Nebst den Renn- erwarten wir auch die Hobbyfahrer. Das Rennen zählt ja für die Clubmeisterschaft. Gestartet wird ausgangs Schwarzenburg Richtung Guggisberg um **19 Uhr**. Wir erwarten pünktliches Erscheinen.

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

Erfreulich viele Teilnehmer haben sich für diese "RRCB-Familien-Radtour" angemeldet, sodass die Fassungskapazität des ursprünglich vorgesehenen Massenlagers in Peu Péquignot überschritten worden wäre. Im Centre de Loisirs in Saignelégier haben wir nun eine gute Ausweichvariante gefunden. Hoffen wir, dass auch das Wetter mitmacht.

### **René hat wieder grosses vor**

Der unternehmungslustige René Muhmenthaler, "Streckenbauer" exklusiver Radtouren, hat im Monat August wieder grosses vor. In einer zweitägigen Radtour will er die Pässe Susten, Oberalp, Lukmanier, Gotthard und Furka bezwingen. Er sucht Gleichgesinnte. Interessenten melden sich direkt beim ewig jungen Sechziger.

### **Kantonales Mannschaftsfahren**

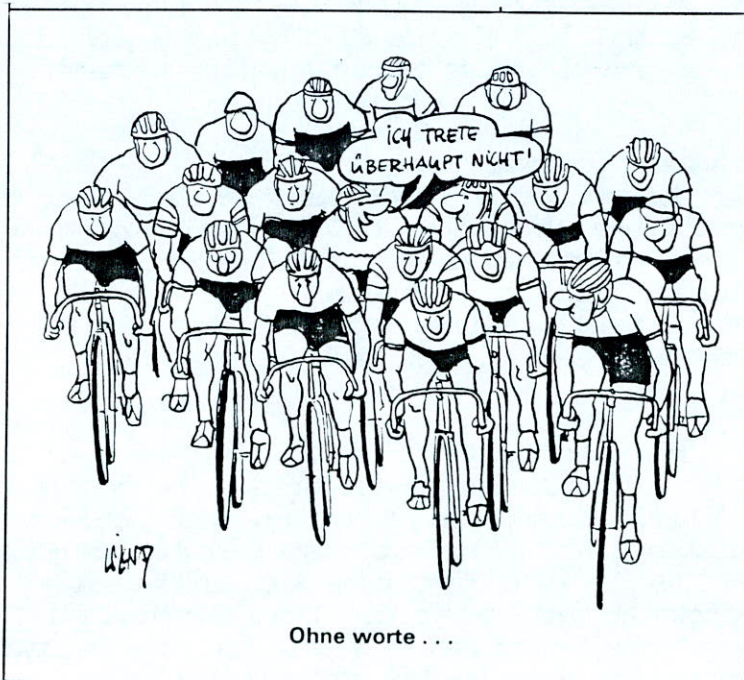
Am Sonntag, 15. Juli ist es wieder soweit, dann findet das diesjährige Mannschaftsfahren und zwar wiederum wie schon letztes Jahr in Kerzers statt. Trotz dem Ferienzeittermin bleibt zu hoffen, dass sich an diesem schönen Mannschaftswettbewerb nebst den Rennfahrern auch RRCB-Hobbyfahrer beteiligen. Wer mitmachen und eine Mannschaft bilden möchte, meldet sich bis zur nächsten MV bei O. Hauenstein.

## Nationales Kriterium am 8. September in Münsingen

Nach der NWR und der Elite-Schweizermeisterschaft in Gerzensee ist nun der RRCB an der Reihe in der Region Bern ein weiterer Radsportanlass von nationaler Bedeutung durchzuführen. Da hoffen wir wiederum auf die tatkräftige Mithilfe unserer Mitglieder.

### Jetzt WERBEN!

Der RRCB wächst und weist die stolze Zahl von über 230 Mitgliedern auf. Trotzdem dürfen wir in der Werbung für den Radsport nicht nachlassen. Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Wir brauchen aber nicht nur Renn- und Hobbyfahrer oder solche die es werden wollen. Ebenso willkommen sind Radsportbegeisterte, die gerne ein Vereinsleben mitgestalten möchten. Die beigeheftete Werbebroschüre ist in diesem Sinne weiterzugeben.



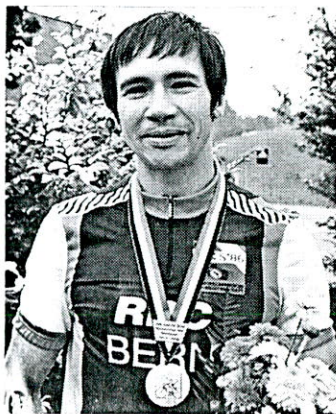


## Hans Wiedmer gewann den Schlussgang

Beim Frühjahrsschwinget in Aarberg holte sich Hans Wiedmer den Tagessieg. Im Schlussgang bezwang er Werner Jakob, der dennoch den zweiten Rang hielt, mit Überdrücken im Armschlüssel.

BZ

**Die Rangliste:** 1. Hans Wiedmer (RRC Bern) 58,25. 2a. Werner Jakob (Kerzers). b. Erich Gnägi (Biel) je 57,00. 3a. Thomas Gnägi (Biel). b. Dominik Matter (Aarberg) je 56,50. 4a. Peter Wiedmer (Laupen). b. Markus Schütz (Laupen) je 56,25. 5a. Peter Hänni (Biel). b. Frank Herren (Aarberg). c. Peter Mühlestein (Biel). d. Martin Etter (Kerzers) je 56,00. 6a. Hansueli Beer (Lyss). b. Markus Hirschi (Büren). c. Patrick Matter (Aarberg) je 55,75.



(Bild: dpa/news)

Vielseitiger Housi!! Trotz erfolgreichem "Seitensprung" in den Sägemehrling will unser Hans Wiedmer dem Radsport "treu" bleiben.

### Possible? - Manfreds TV-Auftritt

Am Pfingstsonntag war es endlich soweit, in der TV-Sendung "Possible?" des Westschweizer Fernsehens wurde der Rollensprint über 500 m zwischen Manfred Nüscheler und Pascal Richard aufgezeichnet. Manfreds Sponsorin, die "Velo-Illustrierte", wusste zwar schon vorher über den Triumph des Berners mit den schnellen Muskelfasern zu berichten. Der Vergleichskampf zwischen dem Hobbyfahrer und dem geschlagenen Profi wurde nämlich schon anfangs April im belgischen Fernsehen gezeigt. Noch steht nicht fest, wie Manfred diesen Erfolg im Show-Business vermarkten wird! Ob er bald an Stelle von Pirmin Zurbriggen für MARS von den Plakatwänden lächeln wird oder ob ihm Marc Biver einen anderen lukrativen Werbevertrag anbietet, konnte bis Redaktionsschluss nicht in Erfahrung gebracht werden.





Christian Pécourt in Aktion!



## Jan Kubes ins Rezeptbuch geguckt

Jan Kubes, erfolgreicher BRD-Radsporttrainer, hat letztes Jahr im deutschen "Radmagazin tour" eine interessante Artikelserie über "Training für Amateure" publiziert. Nachdem ich im letzten Clubheftli einige Grundsätze der Trainingslehre behandelte, möchte ich nun Jan Kubes Trainingsempfehlungen weitergeben.

Jeder Rennfahrer sollte eigentlich wissen wie man sich durch regelmässige Pulskontrollen ein zuverlässiges Intensitätsgefühl aneignet. Nur so ist es möglich, die verschiedenen Intensitätsbereiche zu unterscheiden und die vorgegebenen Mikrozyklen in einem gezielten Training erfolversprechend zu verwirklichen. Die von Kubes vorgegebenen Mikrozyklen und Trainingseinheiten sind auf fortgeschrittene Amateure ausgerichtet. Wir müssen deshalb zwischen Nachwuchs- und Hochleistungstraining unterscheiden. Das Ziel muss sein, eine sukzessive Steigerung der Trainingsanforderungen und die kontinuierliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu erreichen. Trotzdem sind Kubes Trainingspläne auch für Nachwuchsfahrer wertvolle Richtlinien, wenn Trainingsumfang und Intensität dem Alter und Trainingsstand entsprechend angepasst werden. Es wäre natürlich auch sinnlos, immer mehr zu trainieren, ohne auf genügend Erholungszeit zu achten.

Unter dem Titel "Juni - Fortschritt im Detail" beschreibt Kubes vor allem das Mannschaftsfahren. Aktuell wird ja diese schöne und anforderungsreiche Radsportdisziplin demnächst. Das Thema Sprint, das so oft über Sieg oder Niederlage entscheidet, wird auch unter die Lupe genommen. Gerade im Sprint ist es wichtig zu wissen, dass auch beim "nicht geborenen Sprinter" das Sprintvermögen trainierbar ist. Dann gilt es auch im Rennen stets die Schwächen und Stärken der Gegner genau zu beobachten und wer dazu noch etwas in seiner Trick-Kiste hat, mit dem er die Gegner überlisten kann, ist alleweil im Vorteil. Um gute Rennen zu fahren braucht es ja nicht nur die Beine, auch "Kopfarbeit" gehört dazu. Erst kürzlich hat Profi Fabian Fuchs in einem Interview erklärt, dass etwa 40% der Leistungsfähigkeit vom Kopf abhängt.

Otto Hauenstein



# JUNI -

von Jan Kubes

## FORTSCHRITT IM DETAIL

Aus dem deutschen  
"Radmagazin tour"

### Zeitfahren: Einer, Zweier, Vierer

Insgesamt steht der Juni natürlich im Zeichen weiterer Verbesserung der Fähig- und Fertigkeiten im Rennen. Es geht also um die Steigerung von Kraft, Schnelligkeit und Schnelligkeits-Ausdauer – alles Eigenschaften, die für den Sprint, fürs Zeitfahren und fürs Finale wichtig sind – und dafür und dadurch trainiert werden müssen.

Das Zeitfahr-Training möchte ich in dieser Folge einmal aus der Sicht des Mannschafts-Zeitfahrens betrachten, das ja im Amateurbereich klassischerweise als Vierer gefahren wird. Für diese Aufgabe eignen sich naturgemäß die kräftigen Athleten, die auch als Solisten gute Zeitfahr-Resultate erzielen. Von ihrer Physis bringen sie die Fähigkeit zu hohen Trittfrequenzen mit sowie eine hohe Sauerstoff-Aufnahmekapazität von mindestens 65 ml pro Minute pro kg Körpergewicht. Technisch sollten diese Fahrer in der Lage sein, ihr Sportgerät mit dem minimal möglichen Abstand sicher hinter ihren Vorderleuten in der Spur zu halten. Mental schließlich erfordert der Vierer die Bereitschaft jedes einzelnen, sich bis an die Grenzen zu schinden – und zwar nicht für den Einzelerfolg, sondern für die Kameraden, für das Team. Ideal besetzt ist ein Vierer natürlich mit annähernd gleich großen und gleich starken Fahrern. Aber solches Glück

ist wohl nur den wenigsten Trainern beschieden. Weitaus häufiger muß man in der Körpergröße Differenzen bis zu 20 Zentimeter irgendwo im Vierer „verstecken“. Naheliegender scheint es, die Fahrer der Größe nach hintereinanderzureihen. Sobald aber dann der Kleinste im Wind steht und die Führungsarbeit leisten muß, schlägt die Aerodynamik voll zu: Die größeren Fahrer rollen fast auf ihren Vordermann drauf und spüren nur wenig vom schonenden Windschatten.

Besser ist unter solchen Umständen der Wechsel „groß-klein-groß-klein“. Das gilt im übertragenen Sinne auch für Fahrer unterschiedlicher Leistungstärke. Läßt man den Stärksten zuerst und den Schwächsten zuletzt fahren, wird der Rhythmus im Vierer sehr unruhig. Besser ist es, wenn auf einen starken Fahrer ein schwächerer folgt und dann wieder ein starker. Durch unterschiedlich lange Führungszeiten läßt sich dann auch das Tempo stabilisieren. „Tod“ jedes Viersers ist übertriebener Ehrgeiz einzelner Fahrer. Wenn sie zu lange führen oder das Tempo verschärfen, sprengen sie das empfindliche Gebilde unweigerlich. Deshalb müssen die vier Renner im Zeitfahr-Express auch mit offenen Augen und Ohren durch die Landschaft rauschen. Änderungen der Windstärke oder -richtung müssen sofort erfaßt und in eine Anpassung der Formation umgesetzt werden. Ein umsichtiger Trainer erstellt daher für jedes Mannschafts-Zeitfahren eine Marschtabelle mit geplanten Zwischenzeiten, die die Eigenschaften der Strecke hinsichtlich des Profils, des Straßenbelages und

der Kurven berücksichtigt; auch das Wetter spielt wie immer eine wichtige Rolle. Diese Marschtabelle sollte er vor dem Rennen mit seinen Fahrern durchgehen, um ihnen Anhaltspunkte für das richtige Tempo und die richtigen Übersetzungen zu geben.

Eines der faszinierendsten Elemente des Radsports ist und bleibt der Sprint. Was gleicht denn der heranflutenden Meute der Rennfahrer, die bei Geschwindigkeiten über 60 km/h ihre unglaubliche Kraft noch mit letzter taktischer Finesse auf die eine Karte „Sieg“ setzen?

Die Verbesserung dieser Fähigkeit muß eigentlich im „Lastenheft“ eines jeden Rennfahrers stehen: Selbst als Berg-Spezialist kann man auf Sprint-Power nicht verzichten, will man an einer Steigung einen erfolgreichen Ausreißversuch lancieren. Verschiedene Übungen dazu habe ich in vorangegangenen Folgen schon geschildert. Auch die exemplarisch vorgestellte Trainingseinheit (siehe Kasten) enthält solche Elemente.

Die Krux bei der Sache: Im Gegensatz zu allen anderen Disziplinen des Radsports ist der Sprint eine Frage der Veranlagung und läßt sich nur in bestimmten Grenzen trainieren. Der Grund: Gute Antrittsstärke resultiert aus dem hohen Anteil kurzer und schneller Muskelfasern, die über eine hohe Kontraktionsfähigkeit verfügen, aber schnell ermüden. Demgegenüber stehen lange schlanke Muskelfasern, die für den Ausdauersport charakteristisch sind. Die Verteilung dieser Muskelfasern beispielsweise in der Oberschenkel-Muskulatur ist genetisch bedingt und nicht ver-



änderbar. Daneben kommen in der Muskulatur aber auch Fasern vor, die nicht von vornherein über diese spezifische Ausprägung verfügen. Sie sind praktisch je nach Einsatzzweck trainierbar – das erfordert allerdings erheblichen Trainingsaufwand. Obendrein streben die Muskelfasern danach, den Zustand der Indifferenz wieder zu erreichen. Dies deutet für den Aktiven auf zwei Konsequenzen hin: Zum einen muß sein Training ständig Übungen zur Entwicklung der Sprintkraft beinhalten, zum anderen müssen die meisten Rennfahrer sich bewußt machen, worin ihr entscheidendes Kapital beim Sprint besteht: letztlich im Kopf...

## Wie geht's dem Gegner?

Ist abzusehen, daß ein Rennen offensichtlich mit einer Sprintankunft endet, muß ein schwächerer Sprinter rechtzeitig seine Taktik-Kiste aufmachen, um überhaupt Chancen auf den Erfolg zu wahren. Sein Ziel muß es sein, den Sprinter in seiner Gruppe abzuhängen, ihn mit Tempo-Forcings am Berg zu zermürben, ohne sich selbst leerzufahren. Der Gegner muß genau beobachtet werden: Trinkt er häufig? Geht er an jeder Steigung aus dem Sattel? Läßt er bei Tempo-Steigerungen abreißen? Wenn das so ist, besteht ca. 4 bis 6 km vor dem Ziel (je nach Streckenprofil und Renn-Situation) die Chance zum erfolgreichen Ausreißversuch. Als guter Zeitfahrer kann man den Zielstrich aus dieser Distanz durchaus allein erreichen. Ist diese Chance aber schon vertan, verlangt der Endspurt volle Konzentration auf Gegner, Strecke und äußere Umstände: Bläst der Wind auf der Zielgeraden zum Beispiel von hinten, kann man den Sprint früher als sonst – und auch als Erster – anziehen; der Vorteil des Hinterradfahrens ist dann nämlich etwas reduziert.

# TRAININGSEINHEIT IM JUNI

*Gruppe mit acht Fahrern, flaches bis welliges Streckenprofil.*

### Aufwärmphase

25-30 min. Doppelreihe, Ü 52/17, 18 bei 80-90 U/min.

6-10 min. Doppelreihe, Ü 42/17 bei 90-95 U/min.

**Hauptteil**

20 min. Belgische Reihe, Ü 52/17 bei 95 U/min., ca.

42-44 km/h.

5 min. Einzelreihe, Ü 42/17 bei 85 U/min.

Vier Sprintübungen zu zweit, Ü 52/15, 16 bis zu 45 sec.

Paar 1 – einmal hupen – Start.

Paar 2 – zweimal hupen – Start (und Ziel für Paar 1).

Paar 3 – einmal hupen – Start (und Ziel für Paar 2).

...

Partner-Tausch nach jeder Serie.

10 min. Regeneration, Doppelreihe, Ü 42/17 bei

90 U/min.

20 min. Einzelreihe, Ü 52/16, 17 bei 90 bis 95 U/min.

5 min. Regeneration, Doppelreihe, Ü 42/17 bei 90 U/min.

20 min. Einzelreihe, Ü 52/16, 17 bei 95 U/min.,

Wechsel alle 100 Meter, anschließend Zeitfahrtraining auf 10 km Flachstück.

Paarzeitfahren, 5 km, Abstand 15 sec., Ü 52/14, 15 bei 100-105 U/min.

Mannschaftszeitfahren, zwei Vierer, 10 km, Abstand 15 sec.

5 min. Regeneration, Doppelreihe, Ü 42/17 bei 90 U/min.

24 min. Regeneration Doppelreihe, Ü 42/17 bei 100 U/min.

20 min. Belgische Reihe, Ü 52/16, 17, die letzten 5 km 52/13, 14 bei 95 U/min.

Zielspur, Ü 52/13, 14 bei 120 U/min.

Gesamtlänge 120-130 km.

## Radsport-Zahlenspiele

Aus den bisher geschilderten Trainingsformen und Übungen ist deutlich geworden, daß der wichtigste Zusammenhang zur effektiven Leistungssteigerung zwischen Tritts- und Herzfrequenz besteht. Für beide Parameter gibt es Anhaltswerte, die je nach Trainingsstand und -ziel in ein bestimmtes, für die Leistungsentwicklung günstiges Verhältnis gebracht werden müssen. Beim Radfahren werden diese Parameter quasi durch die Wahl der Übersetzung aufeinander abge-

Ist ein zweiter Fahrer aus der eigenen Mannschaft in der Spitze, oder ein befreundeter Sportler mit erwiesenermaßen schwächeren Sprintfähigkeiten, so kann der einem den Sprint anziehen. Man bleibt so lange wie möglich in seinem Windschatten und löst sich erst im letzten, entscheidenden Moment. Das erfordert natürlich viel Erfahrung und ein gutes Gefühl fürs Timing. Man muß praktisch die Ermüdung seines Sprint-Partners einkalkulieren, sein eigenes Limit kennen und dabei noch genau die Aktionen des Konkurrenten beobachten und kontern!

stimmt. Um sie nach unseren Bedürfnissen wählen zu können, brauchen wir natürlich die Werte von Tritt- und Herzfrequenz, die sich auch mit der Armbanduhr ausreichend genau ermitteln lassen. Zählt man zehn Sekunden lang, wie oft ein Knie den oberen Totpunkt erreicht, ergibt die Multiplikation mit sechs die Umdrehungszahl pro Minute. Ein brauchbarer Wert sind 90-95 U/min.

## MAKROZYKLUS JUNI

Sportart	Volumen
Bahntraining	8 Stunden
Straßentraining	700 - 1000 km
Etappenrennen (1)	400 - 600 km
Eintagesrennen (6)	700 - 800 km
Massage	8 x 0,5 Std.
Regeneration	
Gesamt (je nach Regeneration)	2100 - 2700 km

Weist die Messung des Pulsschlages am Handgelenk oder der Halsschlagader (Meßdauer 10 sec. x 6) bei dieser Trittfrequenz einen Wert von unter 130 Schlägen aus, ist der Trainingseffekt sehr gering. Beim effizienten Ausdauer-Training gibt es für jeden Sportler eine individuelle Trainingszone, die sich mittels einer Formel relativ leicht und genau errechnen läßt. Sie liegt zwischen 70% und 85% der maximalen Herzfrequenz. Zunächst benötigt man den Wert seines Ruhepulses, den man am besten morgens noch vor dem Aufstehen im Bett mißt. Ausgehend von einer maximal möglichen Herzfrequenz von 220 Schlägen bei Männern und 226 bei Frauen (statistische Werte), subtrahiert man sein Lebensalter und seinen Ruhepuls von dieser  $Hf_{max}$  (maximale Herzfrequenz). Diesen Wert multipliziert man mit 0,7 (um die 70%-Grenze zu erreichen) und addiert schließlich wieder den Ruhepuls. Das Resultat markiert die untere Grenze ih-

rer individuellen Trainingszone. Beispiel: Mann, 26 Jahre, Ruhepuls 60:

1.  $220 - 26 = Hf_{max}$  194
2.  $194 - 60 = 134$
3.  $134 \times 0,7 = 93,8$
4.  $93,8 + 60 = 153,8$

Die Herzfrequenz, bei der das Training also spürbaren Fortschritt bringt, beträgt demnach 153 Schläge pro Minute. Ersetzt man den Multiplikator durch 0,85, erhält man entsprechend die obere Grenze der Trainingszone. Hobby-Sportler, die mit ihren Werten ihre individuelle Trainingszone ermittelt haben, wissen dann jederzeit, ob sie auch effizient trainieren.

Zwei Bemerkungen noch dazu: 1.) Fitness-Sportler sollten die 85%-Grenze nicht allzuoft überschreiten. 2.) Die Puls-messung muß sofort nach der Belastung erfolgen, und die Meßdauer sollte nicht länger als zehn Sekunden sein. Der Pulsschlag normalisiert sich so schnell, daß schon bei einer Meßdauer von 15 Sekunden ein ganz anderer Wert herauskommt.

## MIKROZYKLUS JUNI

Tag	Sportart	Volumen	Intensität	Bemerkung
Mo.	Ausrollen 2-3 Std. Massage			Regeneration, Gleichmäßigkeits-Methode
Di.	Sprint-Training Bahn+Ausrollen Straße; oder Straßentraining	2+2 Std.  120 km		Streckenprofil flach, Wiederholungs-Methode mit Schnellkeits-Training
Mi.	Straßentraining	100 km	50-90%	Streckenprofil bergig, Kraftausdauertraining, Gleichmäßigkeits- oder Wechsel-Methode
Do.	Straßentraining	5-6 Std. 140-170 km	50-80%	Streckenprofil wellig, Gleichmäßigkeits- o. Wechsel-Methode
Fr.	frei - Massage	0,5 Std.		
Sa.	Straßentraining	60 km	50-100%	Streckenprofil flach bis wellig, Sprintübungen (3 x)
So.	Rennen	150-180 km		



# MIKROZYKLUS JULI

Tag	Sportart	Volumen	Intensität	Bemerkung
Mo.	Regeneration, Ausrollen, Massage	60 km 0,5 Std.	50-70 %	
Di.	Kriterium oder Straßentraining	1-2 Std. 100 km	100 % 50 - 100 %	Schnelligkeitstraining
Mi.	wie Montag (oder frei)			
Do.	Rundstreckenrennen, Kriterium	2-3 Std.	100 %	Ausdauertraining
Fr.	frei			
Sa.	Straßentraining	60 km	50 - 100 %	
So.	Rennen		100 %	

# MIKROZYKLUS AUGUST

*Beispiel für 1. Trainingswoche nach Regeneration*

Tag	Sportart	Volumen	Intensität	Bemerkung
Mo.	Straßentraining	4-5 Std. 140 km	50-80 %	Gleichmäßigkeits- oder Wechselmethode mit Ausdauertraining, Streckenprofil wellig
Di.	Straßen- oder Bahntraining	2,5-3 Std.	50-90 %	Wiederholungsmethode mit Schnelligkeitstraining, Streckenprofil flach
Mi.	Rennen, Kriterium	1-2 Std.	100 %	Einstellung auf Rennbedingungen
Do.	Straßen- oder Bahntraining	2-3 Std.	50 %	Regeneration, Gleichmäßigkeitsmethode
Fr.	frei, Massage	0,5 Std.		
Sa.	Straßentraining	1,5-2 Std.	70-100 %	Wechselmethode mit submaximaler und 2-3 mal maximaler Belastung (500-1000 m)

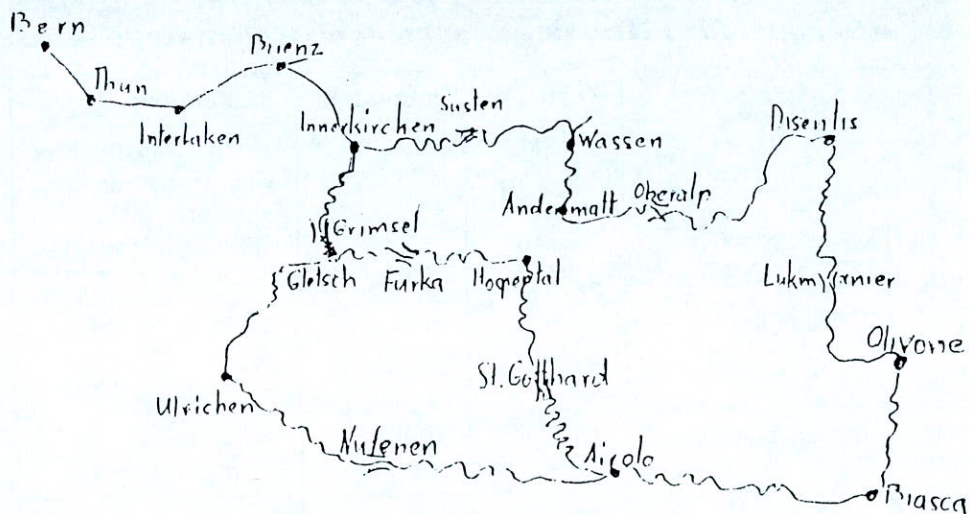
Samstag / Sonntag, 11./12. August 1990, ev.

25./26. August 1990

## 5 oder 6 Pässefahrt

Ich René Muhmenthaler habe im August etwas Verrücktes vor.  
Wer macht mit? Habe im Sinne von Bern, Thun, Interlaken, Innertkirchen, Sustenpass, Andermatt, Oberalppass, Disentis, Lukmanierpass, nach Olivone. (Uebernachtung) Am nächsten Tag gehts zurück über Biasca, Airolo, Gotthardpass, Hospental, Furkapass, Gletsch, Grimselpass, Innertkirchen, Interlaken, Thun, Bern eine Tour zu organisieren. In Olivone hat es nur für 12-14 Personen im Massenzimmer Platz. Aus diesem Grunde ist eine frühzeitige Anmeldung erwünscht. Wen sich mehr als 14 Personen anmelden, muss ich mich für weitere Unterkunft bemühen.

Erster Tag ca. 220 Km. Zweiter Tag ca. 245 Km. oder 230 Km. über Nufenenpass, Gletsch, Grimselpass, Innertkirchen, Bern.



Anmeldung bis 26. Juni 1990

Name \_\_\_\_\_  
Adr. \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_



# **RADRENN CLUB**

# BERN



Der Radrenn Club Bern bietet aktiven Rennfahrern und solchen, die es werden wollen, grosszügige Unterstützung, gute Betreuung und geführte, gemeinsame Trainings.

Ausfahrten, Ferien- und Touristikrundfahrten für Hobby- und Freizeitsportler.

**Herzlich willkommen im Radrenn Club Bern**



Ob Aktiv-, Passiv- oder Jugendmitglied: Der RRC Bern ist bekannt für ein breites Angebot an Freizeitbeschäftigung.

## **Unsere Geschichte**

Bereits im Jahre 1933 gegründet, gehört der Radrenn Club Bern (RRCB) zu den aktiven und traditionsreichen Vereinen im Schweizerischen Rad- und Motorfahrer-Bund (SRB). In der langen Vereinsgeschichte haben immer wieder erfolgreiche RRCB-Rennfahrer von sich reden gemacht. Am meisten Aufsehen erregte der legendäre Oscar Plattner, der zweifache Sprinterweltmeister (1946 und 1952) und 21fache Schweizermeister. Zu Schweizer Meistertiteln bei den Elitefahrern reichte es 1968 auch Kurt Bart und 1986 dem heutigen, erfolgreichen Profi Thomas Wegmüller, der im RRCB ein neues Kapitel Radsportgeschichte eingeläutet hat.

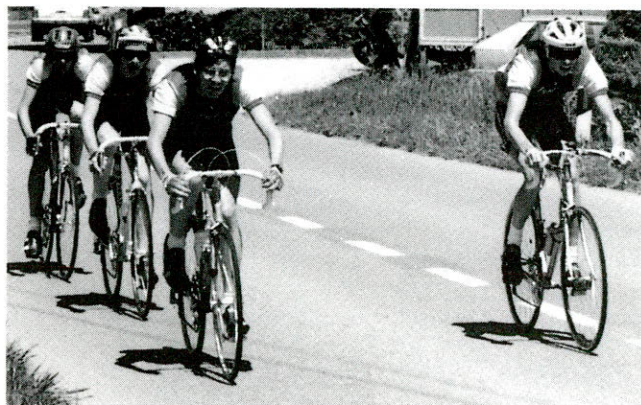
Aber nicht nur Rennfahrer haben zum guten Ansehen des Vereins beigetragen. Schon immer gab es initiative Vereinsmitglieder, die mit grossem Engagement Radsportveranstaltungen durchführten. In früheren Jahren als Organisator der Nordwestschweiz- und Bantiger-Rundfahrt, von Tour-de-Suisse Etappen, Querfeldeinrennen, nationalen Profi- und Amateurkriterien und heute das traditionelle Elite-Kriterium in Münsingen hat sich der RRCB einen Namen gemacht und zur Popularisierung des Radsportes in der Region Bern beigetragen.

## **Was wir tun, was wir wollen**

Auf früheren Lorbeeren will der RRCB nicht ausruhen. Angeführt von einem gut harmonisierenden Club-Vorstand steht die Förderung des Nachwuchses im Vordergrund. Mit aktiver Jugendarbeit versuchen wir, erfolgreiche Rennfahrer auszubilden. Sportfreundliche Firmen und Vereinsmitglieder leisten finanziell einen wertvollen Beitrag an dieser Aufbauarbeit. Vorbild der jungen Rennfahrer ist zweifellos unser erfolgreicher Profi Thomas Wegmüller, mit seiner beispielhaften, sportlichen Einstellung.

Auch wenn der Nachwuchsförderung Priorität eingeräumt wird, so sollen auch die Hobbyfahrer nicht zu kurz kommen. Ziel dieser Freizeitsportler ist es, gemeinsame Ausfahrten zu unternehmen. Im RRCB zählen jedoch nicht nur grosse, sportliche Leistungen. Ebenso sind wir bestrebt, die Kameradschaft zu pflegen. Wir würden uns deshalb freuen, wenn wir möglichst viele Radsportbegeisterte zur aktiven Teilnahme an unserem Vereinsgeschehen bewegen könnten.





**Teamwork:  
Der RRC Bern  
auf Erfolgskurs**

## **Unser Sportprogramm – für Renn- und Hobbyfahrer**

**Wir haben jedem etwas zu bieten**

### **Clubintern**

- Clubmeisterschaft
- Abendtraining vom April – September:  
jeweils Dienstag und Donnerstag
- Wintertraining vom Oktober – März:  
Wöchentliches Hallen- und Lauftraining
- Trainingslager für Renn- und Hobbyfahrer
- Ausfahrten für Hobbyfahrer
- Fuchsjagd
- Kegelmeisterschaft
- Langlaufmeisterschaft
- Organisation Nationales Elite-Radkriterium in Münsingen

### **Clubextern**

- Teilnahme an kantonalen und nationalen Radrennen
- Stadtbernische Radmeisterschaft für Jedermann  
(Lizenzierte, Schüler und Hobbyfahrer)
- und vieles andere mehr



Thomas Wegmüller:  
Erfolgreicher Profi im RRCB,  
der als grosser Kämpfer und  
Animator immer wieder von  
neuem begeistert und verblüfft.

## Wie wird man SRB- oder RRCB-Mitglied?

Ganz einfach, vor einem Clubbeitritt kann man bei uns unverbindlich „schnuppern“ und die Faszination des Radsportes geniessen. Gelegenheit dazu bieten die gemeinsamen Ausfahrten und Abendtrainings.

Was kostet die Mitgliedschaft?

	Jahresbeiträge	
	RRCB	SRB
Aktiv-Mitglieder		
– Erwachsene	Fr. 30. –	Fr. 45. –
– Jugendliche 15 – 20 Jahre	Fr. 20. –	Fr. 25. –
– Schüler 6 – 14 Jahre	Fr. 15. –	Fr. 15. –
Passiv-Mitglieder	Fr. 30. –	

Jedes Aktiv-Mitglied des RRCB ist gleichzeitig SRB-Mitglied. Im SRB-Jahresbeitrag sind der „RAD+MOTORSPORT“ und weitere Dienstleistungen des SRB eingeschlossen. Das Wochenmagazin „RAD+MOTORSPORT“ wird jedem Mitglied des SRB per Post zugestellt und enthält interessante Berichte und Ausschreibungen über aktuelle Radsportanlässe. Aktiv- und Passiv-Mitglieder des RRCB erhalten zudem ein clubeigenes Organ, das 5–6mal jährlich erscheint und über das Vereinsgeschehen informiert.

## Unsere Kontaktpersonen

Präsident:

Emilio Heimgartner  
Altes Schulhaus  
3082 Schlosswil  
Tel. 031 91 24 08

Sportlicher Leiter:

Otto Hauenstein  
Talbodenstrasse 57  
3098 Schliern  
Tel. 031 59 34 47

Kassier:

Klaus Walther  
Buchholzweg 2  
3098 Schliern  
Tel. 031 53 60 68



Str.Nr.	6 oder 5 Pässefahrt Susten, Oberalp, Lukmanier, St. Gotthard Furka, Grimsel, oder Nufenenpass.	Meeres- höhe	Teil- strecke	Höhen- meter	km total	Profil
	Bern Büchler Wabern	540				
	Thun	560	28	20	28	
	Interlaken	572	23	12	51	
	Innerkirchen	622	37	50	88	
	Sustenpass	2424	28	1802	116	
	Wassen	916	18		134	
	Ardenmatt	1447	11	531	145	
	Oberalppass	2044	11	597	156	
	Disentis	1143	23		179	
	Lukmanierpass	1916	20	773	199	
	Olivone	890	19		218	
	2. Tag					
	Olivone	890				
	Biasca	301	23		23	
	Airolo	1175	37	874	60	
	St. Gotthard	2108	13	933	73	
	Hospental	1480	10		83	
	Furkapass	2431	18	951	101	
	Gletsch	1759	10		111	
	Grimselpass	2165	6	406	117	
	Innerkirchen	622	33		150	
	Interlaken	572	37		187	
	Thun	560	23		210	
	Bern	540	28		238	
	oder über					
	Airolo	1175		874	60	
	Nufenenpass	2478	23	1303	83	
	Ulrichen	1346	13		96	
	Gletsch	1759	12	413	108	
	Grimselpass	2165	6	406	114	
	Bern	540	121		235	
	Total. H.m. 1.Tag 3785 m					
	Total. H.m. 2.Tag 3160 m					
	Total. H.m. 2.Tag 2996 m Nufenenpass					

## P R E I S L I S T E

## RRCB-ARTIKEL

---

RRCB-Rennanzug Santini	Fr.	130.--
RRCB-Renntricot Santini (Kurzarm)	Fr.	68.--
RRCB-Renntricot Descente "	Fr.	68.--
RRCB-Renntricot Santini (Langarm)	Fr.	78.--
Rennhosen ASSOS (ohne Träger) mit Aufschrift: RRCB-Wüthrich	Fr.	64.--
Rennhosen ASSOS (mit Träger) mit Aufschrift: RRCB-Wüthrich	Fr.	92.--
Rennhosen ASSOS (mit Träger) mit Aufschrift: Club 46	Fr.	100.--
RRCB-Mützen	Fr.	3.50
RRCB-Trainingsanzug	Fr.	194.--
RRC-Kleber	Fr.	1.--
RRCB-Aufnäher	Fr.	8.--

Sämtliche obgenannten Artikel können bei unserem Materialchef Kurt Däppen bezogen werden.

Collés

Wolber Liberty	Fr.	25.--
Vittoria Corsa CX	Fr.	53.--

Die Collés können beim Präsidenten Emilio Heimgartner bezogen werden.



# RRCB - Weekend im Jura, 7./8. Juli 1990

## 1. Angemeldete Teilnehmer

Althaus Stefan	Hämmerli Erwin	Richard Thomas
Andrey Pascal	Hauenstein Hans-Peter	Riedi Philippe
Bähler Alexandra	Hauenstein Erna	Ruch Herbert
Bähler Christian	Hauenstein Otto	Schenk Alain
Beutler Marcel	Heimgartner Emilio	Schenkel Michael
Bieri Markus	Heiz Iwan	Schenkel Ueli
Bill Rolf	Kohler René	Schmutz Kathrin
Bitterli Adrian	Kohler Stephan	Steck Bruno
Burren Urs	Kräuchi Ivo	Tamborini Sacha
Gilomen Bernhard	Lüdi Martin	Walther Klaus
Gurtner Erwin	Muhmenthaler René	Walther Maya
		Wiedmer Hans

## 2. Beammlung/Abfahrt:

Samstag, 7. Juli 1990, 13.00 Uhr, P+R Neufeld, Bern

## 3. Reiseroute/Programm:

**Samstag:** Gemeinsame Fahrt per Rad: Bern - Aarberg - Biel - Sonceboz - St-Imier - Mont Soleil - Les Breuleux - Saignelégier, ca. 95 km. Von St-Imier nach Mont Soleil wird ein Berg-Zeitfahren ausgetragen (fakultativ). Nach einer Verschnaufpause Weiterfahrt an unser Tagesziel dem Centre de Loisirs in Saignelégier.

**Sonntag:** Nach dem Frühstück Ausfahrt der Hobbyfahrer in den Freibergen. Die Rennfahrer absolvieren ein Mannschaftszeitfahren ca. 45 km. Anschliessend Mittagsverpflegung im Centre de Loisirs. Nach der Mittagspause gemeinsame Rückkehr per Rad nach Bern über Tavannes - Pierre Pertuis - Biel - Orpund - Büren - Wengi - Münchenbuchsee - Bern, ca. 80 km. Ankunft in Bern ca. 18.00 Uhr.

## 4. Unterkunft und Verpflegung:

Massenlager im Centre de Loisirs, Saignelégier, Tel. 039 51 24 74.

**Kosten:** ca. Fr. 36.- (ohne Getränke) für Nachtessen, Uebernachten, Frühstück und Mittagessen.

## 5. Ausrüstung/Verschiedenes:

Rennvelo, 1 - 2 Ersatzcollés, zweckmässige Radsportbekleidung, Regenschutz (warme Kleider für evtl. Schlechtwetterprogramm), genügend Ersatzwäsche, Toilettenartikel (evtl. Badehose, im Centre de Loisirs gibt es ein Hallenbad!), Laufschuhe, Schlafsack etc. Das Gepäck kann dem Begleit-Bus mitgegeben werden.

Weitere Auskunft erteilt Otto Hauenstein, Tel. 59 34 47



## Z u V e r k a u f e n

### Occasionsmaterial:

1 Bremssatz Campagnolo Super Record	Fr. 40.-
1 Bremssatz Campagnolo Gran Sport	Fr. 50.-
1 Leerlauf Sun Tour, 7-fach, 12-22 Z.	Fr. 10.-
1 Wechsel Shimano 600 (älteres Mod.)	Fr. 10.-
1 Wechsel Sun Tour Cyclone, schaltet bis 24 Zähne, ungebraucht	Fr. 10.-

Adrian Bitterli, Tel: P 033 36'09'74  
G 031 59'76'40

---

GELEGENHEIT !!! wegen Aufgabe des Radsports:

- 1 Rennvelo Mod. Wüthrich-Vitus-Camp. C-Record  
Ramenhöhe 56, Look-Pedale, Schuhe Gratis dazu!
- 1 Paar Rennräder Camp. Record, mit Super Colles.

Preise sehr günstig!

Telefon: 031 92 03 71  
(René Zysser)



2. Lauf der Rad-Meisterschaft SRB Region Bern 1990

Strassenrennen in Oberwohlen vom 14. April 1990

Strecke : Oberwohlen-Möriswil-Uettligen-Oberwohlen. 1 Runde = 7,5 km

Organisator : Cyclists-Club Bern

Schüler 2 Runden = 15,0 km

1. 101 Bergmann Reto	76	CIO	23'53"	37,7 km/h
2. 102 Da Costa Paolo	76	CIO	34" zurück	
3. 103 Gsteiger Stefan	77	CIO		
4. 105 Bachmann Renzo	78	CCB		

Anfänger 4 Runden = 30,0 km

1. 82 Bähler Alexandra, Dame	68	RRCB	55'06"	32,7 km/h
2. 84 Burren Urs	74	RRCB	2'44" zurück	
3. 81 Aebischer Roger	74	CIO	"	
4. 85 Gsteiger Thomas	74	CIO	2 58	
5. 88 Missale Carlo	75	CIO	3 58	

Junioren 6 Runden = 45,0 km

1. 62 Bernasconi Albano	73	CCB	1h10'51"	38,1 km/h
2. 72 Winkler Christian	72	CCB	"	
3. 66 Gilomen Bernhard	73	RRCB	"	
4. 65 Froidevaux Pascal	73	CIO	"	
5. 63 Beutler Marcel	72	RRCB	"	
6. 68 Kräuchi Ivo	73	RRCB	"	
7. 61 Angelucci Adriano	73	CIO	"	
8. 76 Steck André	72	CIO	"	
9. 71 Steck Bruno	73	RRCB	"	
10. 64 Bill Rolf	73	RRCB	"	
11. 74 Kohler Stefan	72	RRCB	3'24" zurück	
12. 75 Nilli Daniel	72	CCB	"	
aufg. 69 Riedi Philipp	72	RRCB		
70 Schenkel Michael	73	RRCB		

Senioren 7 Runden = 52,5 km

1. 51 Wiedmer Hans	50	RRCB	2h12'06"	42,4 km/h
2. 41 Piller Ruedi	48	CIO	05" zurück	
3. 48 Sigrist Hansruedi	50	CCB	35"	
4. 42 Brügger Walter	49	CIO	5'30"	
5. 53 Steiner Hansueli	50	CCB	6 33	
6. 52 Wyss Heinz	44	CIO	6 51	

Profi, Elite, Amateure 11 Runden = 82,5 km

1.	2	Glaus Gilbert	P	55	CIO	2h12'o6"	37,5 km/h
2.	3	von Niederhäusern HansP		55	CIO	"	
3.	5	Kräuchi Edi	E	68	CCB	3'37" zurück	
4.	35	Nydegger Beat	A		CCB	4 oo	
5.	20	Richars Thomas	A	70	RRCB	"	
6.	10	Burri Christian	A	69	CCB	"	
7.	15	Häuselmann Martin	A	67	RRCB	"	
8.	27	Bieri Markus	A	71	RRCB	1 Runde zurück	
9.	8	Althaus Stefan	A	71	RRCB	"	
10.	26	Kaspar Francesco	A	62	CIO	2 Runden zurück	
11.	32	Delano Christian	A		RRCB	"	
aufg.	18	Lüdi Martin	A	70	RRCB		
	16	Heiz Jwan	A	71	RRCB		
	22	Schneider Rolf	A	70	CIO		
	31	Gemperle Ralf	A	68	RRCB		

Hobby 1 (16-35 jährig) 6 Runden = 45,0 km

1.	9	Grisolia Leonardo		56	CIO	1h15'35"	35,7 km/h
2.	1	Guggisberg Hans		58	CCB	"	
3.	23	Schär Peter		55	CCB	o8" zurück	
4.	35	Meister Ernst		65	Gümligen	14	
5.	10	Heer Hans-Peter		56	CCB	1'10''	
6.	2	Bieri Markus		55	CIO	2 18	
7.	19	Rentsch Thomas		64	CCB	2 39	
8.	34	Pecaut Christian		64	RRCB	8 16	
9.	30	Menzi Christian		69	RRCB	"	
10.	17	Moreno Manuel		59	CCT	1 Runde zurück	
11.	12	Hirschi Sylvain		60	Bern	"	

Hobby 2 (36-45 jährig) 5 Runden = 37,5 km

1.	22	Aeschbacher Peter		52	RRCB	1h01'14"	36,7 km/h
2.	28	Graber Walter		45	CCB	2'00" zurück	
3.	50	Wittwer Hans		48	CIO	2 01	
4.	25	Dätwiler Hans		52	Bern	2 16	
5.	31	Hermann Paul		47	CCB		
6.	30	Gurtner Erwin		49	RRCB		
7.	53	Brahier Richard		46	CIO		
8.	48	Vögeli Walter		45	RRCB		
9.	34	König Ueli		51	CIO		
10.	24	Brügger Fritz		47	CIO		
11.	42	Schneider Anton		46	CIO		
aufg.	38	Reichen Mario		52	RRCB		



Hobby 3 (über 40 jährig) 5 Runden = 37,5 km

1.	17 Walther Klaus	44	RRCB	1h03'14"	35,6 km/h
2.	11 Kohler Ulrich	41	CCB		
3.	5 Brügger Rudolf	42	Riedbach		
4.	19 Gemperle Ernst	44	RRCB		
5.	9 Guggisberg Fritz	44	CIO		
6.	20 Glauser Anton		CCB		
7.	14 Rolli Hansruedi	42	Bern	1 Runde zurück	
8.	10 Keller Martin	41	CCB		

Total 75 Teilnehmer

Zwischenklassement nach 2 Läufen

=====

Schüler

1.	Bergmann Reto	CIO	24 Punkte
2.	Da Costa Paolo	CIO	20
3.	Gsteiger Stefan	CIO	18

Anfänger

1.	Aebischer Roger	CIO	21 Punkte
2.	Burren Urs	RRCB	20
3.	Bähler Alexandra, Dame	RRCB	19
4.	Gsteiger Thomas	CIO	17

Junioren

1.	Winkler Christian	CCB	22 Punkte
2.	Bernasconi Albano	CCB	16
3.	Steck Bruno	RRCB	15
4.	Angelucci Adriano	CIO	14
5.	Kräuchi Ivo	RRCB	13
6.	Beutler Marcel	RRCB	12

Senioren

1.	Piller Ruedi	CIO	22 Punkte
2.	Wiedmer Hans	RRCB	21
3.	Sigrist Hansruedi	CCB	17
	Steiner Hansueli	CCB	17

Profi, Elite, Amateure

1.	Häuselmann Martin	A RRCB	17 Punkte
2.	Burri Christian	A CCB	16
	Kräuchi Edi	E CCB	16
4.	Glaus Gilbert	P CIO	15
5.	von Niederhäusern H.	P CIO	10
6.	Da Costa Anselmo	E CIO	9

Hobby 1

1.	Schär Peter	CCB	16 Punkte
2.	Grisolia Leonardo	CIO	15
3.	Bieri Markus	CIO	14
	Guggisberg Hans	CCB	14
5.	Moser Werner	CCB	12
	Menzi Christian	RRCB	12

Hobby 2

1.	Dätwiler Hans	Bern	18 Punkte
2.	Wittwer Hans	CIO	16
3.	Brahler Richard	CIO	14
4.	Wyder Bernhard	RRCB	12
	Aeschbacher Peter	RRCB	12
6.	Hermann Paul	CCB	11
	Gurtner Erwin	RRCB	11

Hobby 3

1.	Walther Klaus	RRCB	24 Punkte
2.	Gemperle Ernst	RRCB	16
3.	Kohler Ulrich	CCB	15
4.	Bleiker Rudolf	RRCB	10
5.	Zbinden Kurt	RvB	9
	Guggisberg Fritz	CIO	9
	Koili Hansruedi	Bern	9
	Brügger Rudolf	Kiedbach	9



3. Lauf des SRB Region Bern, Strassenrennen in Brünnen 8.Mai 1990  
Org. CIO. Rundstrecke Brünnen - Frauenkappelen - Brünnen = 7km.  
61 Fahrer am Start.

Ranglisten:

Meister-  
schafts-  
punkte

Schüler 7 km

1. 101 Bergmann Reto 76	CIO	13'27"	12
2. 102 Da Costa Paolo 76	CIO	13" zurück	10
3. 103 Gsteiger Stefan 77	CIO	34" "	9
4. 106 Waller Benjamin 78	CIO	1'33" "	8

Anfänger 28 km

1. 81 Aebischer Roger 74	CIO	57'07"	12
2. 84 Burren Urs 74	RRCB	"	10
3. 88 Missale Carlo 75	CIO	2'16" zurück	9

Junioren 42 km

1. 66 Gilomen Bernhard 73	RRCB	1h 14'48"	12
2. 65 Froidevaux Pascal 73	CIO		10
3. 62 Bernasconi Albano 72	CCB		9
4. 72 Winkler Christian 72	CCB		8
5. 68 Kräuchi Ivo 73	RRCB		7
6. 63 Beutler Marcel 72	RRCB		6
7. 64 Billi Rolf 73	RRCB		5
8. 74 Kohler Stefan 72	RRCB		4
9. 71 Steck Bruno 73	RRCB		3
10. 67 Hammerli Erwin 73	RRCB	alle gleiche Zeit	2
11. 75 Nilli Daniel 72	CCB	9'39" zurück	2
76 Steck André 72	CIO	aufgegeben	1

Senioren 42 km

1. 51 Widmer Hans 50	RRCB	1h 09'51"	12
2. 41 Piller Ruedi 48	CIO	gl. Zeit	10
3. 48 Sigrist Hansruedi 50	CCB	24" zurück	9
4. 53 Steiner Hansueli 50	CCB	3'57" "	8
5. 42 Brügger Walter 49	CIO	" "	7
6. 47 Ruch Herbert 41	RRCB	9'54" "	6

Profi/Elite/Amateure 63 km

1.	1 Da Costa Anselmo 53	E	CIO	1h 58'21"	12
2.	5 Kräuchi Edi 68	E	CCB		10
3.	10 Burri Christian 69	A	CCB		9
4.	19 Manzoni Paolo 68	A	CIO		8
5.	22 Schneider Rolf 70	A	CIO	alle gl. Zeit	7
6.	15 Häuselmann Martin 67	A	RRCB	1Rd zurück	6
7.	26 Gaspar Francesco 62	A	CIO	"	5
8.	8 Althaus Stefan 71	A	RRCB	"	4
	34 Oberson Jean-Daniel 68	A	CIO	aufgegeben	1

Hobby 1 35 km

1.	9 Grisolia Leonardo 56		CIO	59'43"	12
2.	31 Freiburghaus Daniel 57		CCB	"	10
3.	19 Rentsch Thomas 64		CCB	"	9
4.	1 Guggisberg Hans 58		CCB	" alle gl. Zeit	8
5.	2 Bieri Markus 55		CIO	2'44" zurück	7
6.	10 Heer Hanspeter 56		CCB	3'06" "	6
7.	4 Bitterli Adrian 61		RRCB	4'00" "	5
8.	36 Gerber Fritz 60		CIO	5'26" "	4
9.	8 Furer Adrian 59		CCB	6'37" "	3

Hobby 2 28 km

1.	32 Jenny Hansueli 53		CIO	48'35"	12
2.	50 Wittwer Hans 48		CIO	"	10
3.	28 Graber Walter 45		CCB	" gl. Zeit	9
4.	30 Gurtner Erwin 49		RRCB	46" zurück	8
5.	31 Hermann Paul 47		CCB	gl Zeit	7
6.	52 Winkler Hanspeter 54		Wohlen	1'16" zurück	6
7.	32 Reichen Mario 52		RRCB	1'29" "	5
8.	34 König Ueli 51		CIO	1'58" "	4
9.	42 Schneider Anton 46		CIO	6'25" "	3
10.	46 Stähli Alfred 46		RRCB	7'28" "	2



Hobby 3 28 km

1. 17 Walther Klaus 44	RRCB	48'35"	12
2. 11 Kohler Ulrich 41	CCB	46" zurück	10
3. 19 Gemperle Ernst 44	RRCB	2'56" "	9
4. 5 Brügger Rudolf 42	Riedbach	3'07" "	8
5. 1 Zbinden Kurt 40	RVB	6'25" "	7
6. 14 Rolli Hansruedi 42	Bern	6'53" "	6
7. 20 Glauser Anton 44	CCB	ohne Zeit	5
8. 10 Keller Martin 41	CCB	1 Rd. + 2'35"	4

Zwischenklassement nach 3 Läufen

=====

Schüler

1. Bergmann Reto	CIO	36 Punkte
2. Da Costa Paolo	CIO	30
3. Gsteiger Stefan	CIO	27

Anfänger

1. Aebischer Roger	CIO	33 Punkte
2. Burren Urs	RRCB	30
3. Missale Carlo	CIO	24
4. Bähler Alexandra, Dame	RRCB	19

Junioren

1. Winkler Christian	CCB	30 Punkte
2. Bernasconi Albano	CCB	25
3. Gilomen Bernhard	RRCB	23
4. Froidevaux Pascal	CIO	20
Kräuchi Ivo	RRCB	20
6. Steck Bruno	RRCB	18
Beutler Marcel	RRCB	18

Senioren

1. Wiedmer Hans	RRCB	33 Punkte
2. Piller Ruedi	CIO	32
3. Sigrist Hansruedi	CCB	26
4. Steiner Hansueli	CCB	25

Profi, Elite, Amateure

1. Kräuchi Edi	E CCB	26 Punkte
2. Burri Christian	A CCB	25
3. Häuselmann Martin	A RRCB	23
4. Da Costa Anselmo	E CIO	21
5. Glaus Gilbert	P CIO	15
6. von Niederhäusern	P CIO	10

Hobby 1

1. Grisolia Leonardo	CIO	27 Punkte
2. Guggisberg Hans	CCB	22
3. Bieri Markus	CIO	21
4. Freiburghaus Daniel	CCB	20
5. Rentsch Thomas	CCB	19
6. Schär Peter	CCB	16

Hobby 2

1. Wittwer Hans	CIO	26 Punkte
2. Graber Walter	CCB	19
3. Gurtner Erwin	RRCB	19
4. Hermann Paul	CCB	18
5. Dätwiler Hans	Bern	18
6. Brahler Richard	CIO	14
Reichen Mario	RRCB	14

Hobby 3

1. Walther Klaus	RRCB	36 Punkte
2. Kohler Ulrich	CCB	25
3. Gemperle Ernst	RRCB	25
4. Brügger Rudolf	Riedbach	17
5. Zbinden Kurt	RvB	16
6. Rolli Hansruedi	Bern	15