

RADRENN CLUB



BERN



Saisonausklang - Ziel erreicht ?

Mit seinem sensationellen Sieg am GP des Nations hat Thomas Wegmüller am 23. September einen weiteren Meilenstein in seiner glanzvollen Rennfahrerkarriere gesetzt. Nach dem Sieg an der NWR und Rund um den Henninger Turm war das der dritte ganz grosse Triumph in dieser Saison. Beinahe wäre ihm eine Woche später in Montreal ein weiterer grosser Coup gelungen und Thomas hätte sein erstes Weltcuprennen gewonnen. So oder so, der Ehrenplatz in Kanada war super und gehört, wie die WM in Japan, als er während rund 200 Kilometer als Animator und treibender Motor in der Fluchtgruppe um den WM-Titel kämpfte, zu den eindrücklichsten Leistungen in der noch laufenden Saison. Wenn auch Aufwand und Ertrag nicht immer übereinstimmen, beeindruckt Thomas mit seiner kämpferischen Fahrweise immer von neuem die Radsportwelt. Die Saison ist noch nicht zu Ende, aber bereits jetzt kann gesagt werden Thomas war super und hat grosse Ziele erreicht!

Und die anderen RRCB-Rennfahrer, haben sie ihre Saisonziele erreicht ? Wenn wir auch nicht vergleichbares wie von unserem erfolgreichen Profi erwarteten, hätte man doch von diesem oder jenem Fahrer eine bessere Saisonbilanz erhofft. Sicher war ein jeder bestrebt, das Beste zu geben. Anfangs Saison hat sich ja ein jeder soviel vorgenommen. Doch, nach guten Ansätzen und erfreulichen Leistungen, war gegen Saisonende mit wenigen Ausnahmen ein offensichtliches Nachlassen spürbar. Zu schnell lässt man sich entmutigen, wenn's einmal nicht nach Wunsch läuft oder Pech mitspielt. Dann erst recht, sollte die Devise heissen. Nur kompromissloses, zielgerichtetes Training führt zum Erfolg. Schade, dass gewisse Fahrer an den beiden Clubzeitfahren durch Abwesenheit glänzten und auch nicht regelmässig die Gemeinschaftstrainings besuchten. Das Datum des traditionellen RRCB-Herbstzeitfahren in Niederwangen sollte eigentlich jeder RRCBler in seiner Agenda rot vermerken. Ein Thomas Wegmüller liess es sich jedenfalls nicht nehmen, nach einer langen Autofahrt vom schweren samstäglichen Baracchi-Zeitfahren am Sonntagmorgen in Niederwangen zu erscheinen und das Clubzeitfahren als Test für den erfolgreichen GP des Nations zu benützen. Da haben die Abwesenden eine grosse Chance verpasst, einwenig vom Kampfgeist des erfolgreichen Profis infiziert zu werden und etwas von seiner Begeisterungsfähigkeit mit nach Hause zu nehmen.

Otto Hauenstein

RRCB-Höck mit Thomas Wegmüller

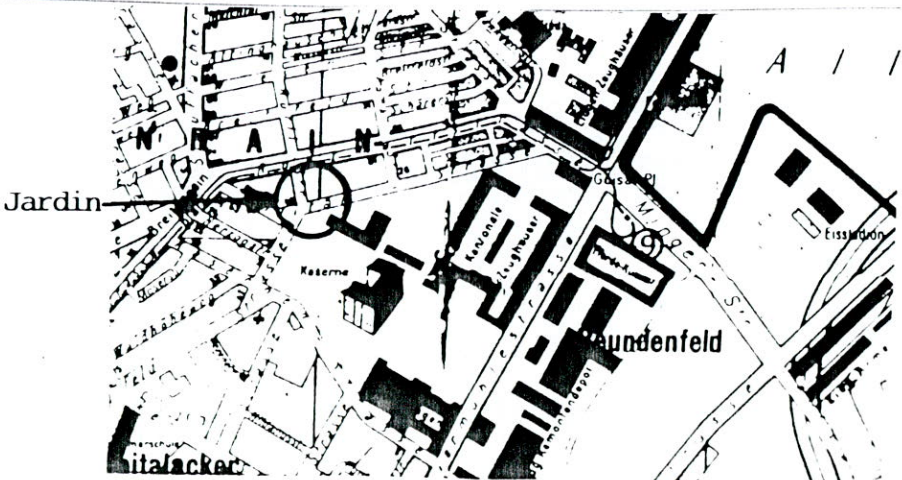
**Montag, 22. Oktober 1990, 19.00 Uhr
im Restaurant Jardin, Militärstrasse 38 in Bern**

Zu diesem Vereinshöck sind alle RennfahrerInnen eingeladen. Ebenso herzlich willkommen sind deren Eltern und Angehörige sowie unsere geschätzten Vereinsmitglieder. Wir freuen uns und danken Thomas, dass er diesen Abend, trotz reichbefruchtetem Saisonschlussprogramm, für den RRCB reserviert hat.

Traktanden

- Rückblick Rennsaison 1990
- Besprechung des Wintertrainings
- Vorschläge aus der Sicht der Rennfahrer
- Thomas berichtet über seine erfolgreiche Rennsaison und gibt Tips und Ratschläge an die Rennfahrer
- Verschiedenes / evtl. Film

Wo finde ich das Restaurant Jardin? In der Nähe Breitenrainplatz vis-à-vis Kaserne!



Im November beginnt die nächste Saison

Im Oktober befinden wir uns in einer "zwiespältigen" Situation. Da sind die Querfahrer für die die Saison soeben begonnen hat. Andererseits gibt es die "Nur-Strassenfahrer", die nach einer langen Wettkampfsaison den regelmässigen Trainingsbetrieb etwas "abgeschaltet" haben. Zu lange Trainingspausen sind jedoch nicht gut und können bald Einbussen in der gewonnenen Leistungsfähigkeit bewirken. Die Lust den Organismus zu belasten, kann mit einem abwechslungsreichen, "allgemeinen Training" zurückgewonnen werden. Training muss einem jedoch Freude und Spass bereiten!

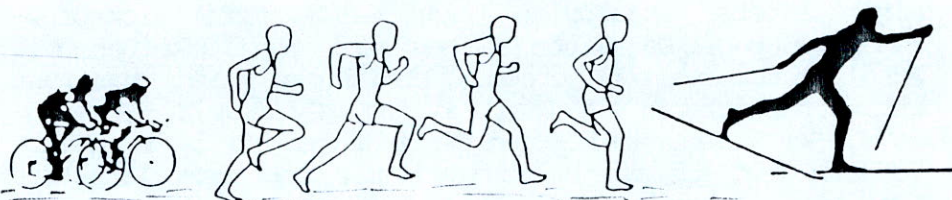
Im November geht's um die Basis, um Grundlagen, um Ausdauer und allgemeine Fitness. Im Winter- bzw. Vorbereitungsstraining kann je nach klimatischen Bedingungen kein regelmässiges Radtraining durchgeführt werden. Im nasskalten, trüben November mit nasskalten Füssen Trainingskilometer abzuspulen, kann da zu Motivationsproblemen führen. Da gibt es genügend Möglichkeiten mit Ausgleichssportarten einem allfälligen Trainingsfrust entgegenzuwirken. Mit Lauftraining, Gymnastik, Skilanglauf, Schwimmen, Kraft- und Circuittraining in der Halle fördern wir Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit. Doch das Radtraining sollte nicht ganz vernachlässigt werden. Wenn es die Strassenverhältnisse erlauben, gehören lockere Ausfahrten oder im Schlechtwetterfall regelmässiges Rollentraining zu einem ausgewogenen Wintertraining. Noch besser lässt sich mit Querfeldeinrennen "überwintern". Auch wenn man nicht Freund von "Schlamm-schlachten" ist, sollte man mindestens die Kantonalen bestreiten. Dort holt man sich nebst Kondition und Härte weiteres Rüstzeug für Strassenrennen!

Die jetzt beginnende Vorbereitungsphase für die nächste Saison gilt es nun voll zu nutzen. In unseren 2 - 3 wöchentlichen Gemeinschaftstrainings soll Motivation zur Einsatz- und Leistungsbereitschaft wachsen. Nebst unseren Gemeinschaftstrainings muss natürlich jeder noch zusätzlich individuelle Trainings absolvieren. Der Gesamtumfang pro Woche soll mindestens 4 - 5 Trainingseinheiten (à 1 - 2 Std) betragen mit einem Anteil von etwa 80 Prozent für die Ausdauer und 20 Prozent für Kraft und Schnelligkeit. Umfang und Intensität sind je nach Alter, Erfahrung und Trainingsstand anzupassen. Im Radmagazin "tour" hat BRD-

Erfolgstrainer Jan Kubes die Mikrozyklen für Amateure für den Monat November beschrieben. Diese Tips gebe ich gerne an anderer Stelle weiter.

Die Uebergangs- und Vorbereitungsperiode gibt uns auch Zeit nochmals zurückzuschauen und das abgelaufene Wettkampfjahr zu analisieren. Zeit also sich Gedanken zu machen, ob das vor der Saison gesteckte Ziel erreicht wurde, was habe ich gut gemacht, was war nicht optimal und was muss verbessert werden. Mit Blick in die nächste Saison muss ein jeder klare Zielvorstellungen haben, sich bewusst sein, dass nur mit harter Arbeit etwas erreicht werden kann. Rennfahrer werden ist nicht schwer, Rennfahrer sein dagegen

Otto Hauenstein



Nationales Kriterium in Münsingen vom 8. September 1990

Die Glücksbringer: 5049 5006 5131

heissen die Losnummern der 3 Vorzugstreffer.

Wir gratulieren den glücklichen Gewinnern der schönen Velos.

Allen Losverkäufern und Helfern die zum guten Gelingen des 19. Münsinger Kriteriums beigetragen haben möchten wir herzlich danken.

Das Organisationskomitee

Clubmeisterschaft 1990

Das Reglement der Clubmeisterschaft haben wir im Cluborgan 1- und 2/90 bekanntgegeben. Die Rangliste der Hobbyfahrer wird aus den Resultaten der städtischen Meisterschaft, dem Zeitfahren Schwarzenburg - Schwarzenbühl und dem traditionellen RRCB-Herbst-Zeitfahren in Niederwangen ermittelt. Damit die Rangliste der RennfahrerInnen erstellt werden kann, müssen dem Rennchef **bis 31. Oktober die 5 besten Resultate** von nationalen Rennen (inkl. NWR) gemeldet werden (Rangliste beilegen). In die Wertung werden jedoch nur je ein nationales Bergrennen und ein Kriterium einbezogen. Dazu kommen die Resultate der städtischen und kantonalen Meisterschaft.

Pro memoria, für die Meisterschaft der RennfahrerInnen zählen:

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

Wertungsmodus und Punkteverteilung siehe Cluborgan 2/90. Die Ranglisten der Hobby- und RennfahrerInnen werden im nächsten Cluborgan veröffentlicht.

* * * * *

Leistungsprämien 1990

Lizenzierte RennfahrerInnen des RRCB, die sich 1990 in nachstehenden Rennen wie folgt klassierten, haben Anrecht auf Leistungsprämien:

- | | | |
|---|---|---------------------------------------|
| 1. Nationale Rennen | : | 1.- 15. Rang |
| 2. Kantonale Rennen | : | 1.- 10. Rang |
| 3. Seeländische und
städt. Meisterschaft | : | 1.- 3. Rang
(im Schlussklassement) |

Prämienberechtigte RennfahrerInnen senden dem Rennchef **bis 31. Oktober eine Zusammenstellung** der prämierten Resultate (Rangliste beilegen).

* * * * *

RRCB - Bergzeitfahren vom 7. August 1990
 Schwarzenburg - Guggisberg - Riffenmatt -
 Schwarzenbühl, ca. 15 km

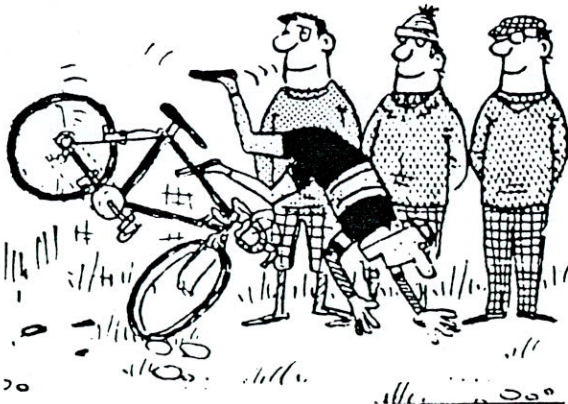
RANGLISTE

Rennfahrer	nach Riffenmatt	Ziel
1. Stephan Kohler	22.00	38.25
2. Hans Wiedmer	23.00	38.26
3. Bruno Steck	24.35	40.09
4. Christian Delanoë	24.35	40.41
5. Martin Häuselmann	24.20	40.48
Hans-Peter Hauenstein	24.30	40.48
7. Thomas Richard	24.45	41.31
8. Michael Schenkel	25.05	41.58
9. Stefan Althaus	25.37	42.15
10. Martin Bachofner	25.40	43.52
11. Alexandra Bähler	27.00	45.53
12. Urs Burren		50.44

Hobbyfahrer

1. Adrian Bitterli	25.00	41.27
2. Mario Reichen	26.40	44.45
3. Heinz Güntert	26.50	46.06

Bestzeit 1989: Martin Lüdi 35.57



Die Quersaison hat begonnen Hopp RRCB !!!

in Traktor

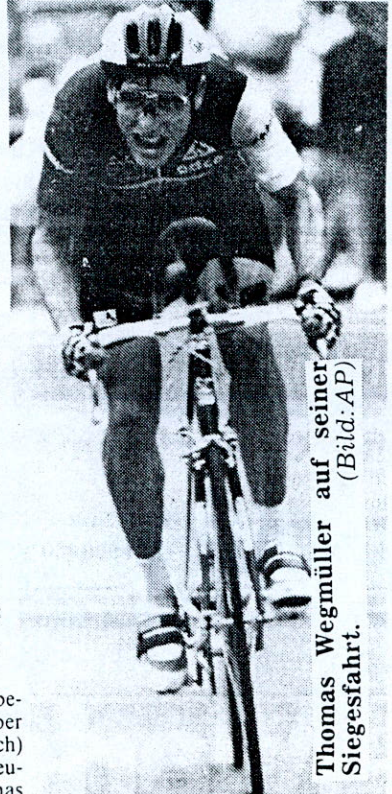
Man nennt ihn den «Traktor». Wenn im Feld oder in einer Fluchtgruppe Tempo gemacht werden muss, fällt der Blick auf ihn: Thomas Wegmüller fährt und fährt und fährt, und die andern hängen sich an. Das hatte den Nachteil, dass Aufwand und Ertrag nicht immer übereinstimmten. Jetzt hat der Traktor Flügel bekommen. Wegmüller gewann gestern Sonntag in Cannes als dritter Schweizer nach Hugo Koblet und Daniel Gisiger den Grand Prix des Nations, der als «Weltmeisterschaft der Zeitfahrer» gilt. Der Traktor flog, als andere nachliefen, auf der zweiten Streckenhälfte deklassierte er seine Gegner. Eric Breukink, der lange geführt hatte, verlor als Zweiter 1:47

Walter Godefroot, der Sportliche Leiter von Thomas Wegmüller, setzte seinen strahlendsten Konfirmandenblick auf: «Wie Thomas auf den letzten dreissig Kilometern explodiert ist, das war ungläublich. Dass er eine starke zweite Runde fahren würde, das habe ich gewusst, das war schon im Vorjahr so. Ich war darum auch nicht beunruhigt, als Thomas bei Kilometer 56 noch 36 Sekunden Rückstand auf Breukink hatte. Breukink, das war mir klar, würde die zweite Runde sicher nicht schneller als die erste fahren.»

Was Insider Godefroot gewusst hatte, war uns Journalisten nicht bekannt. Typisch daher auch das Bild auf der Pressetribüne: Der Journalist des holländischen «Algemeen Dagblad», Maarten Nop-

pen, wurde von den Kollegen bestürmt, denn Informationen über den (zu jenem Zeitpunkt noch) wahrscheinlichen Sieger Eric Breukink waren gefragt. Doch Thomas Wegmüller kümmerten die Nöte der Schreiberlinge nicht, er war damit beschäftigt, seinen «Gashahnen» offenzuhalten.

Der Holländer aus der PDM-Mannschaft, Breukink, gab schon kurz nach dem Start den Tarif bekannt: Als einziger passierte er die Marke der ersten Zwischenzeit bei Kilometer 11,5 unter 17 Minuten. Der Vorsprung auf den überraschenden Australier Stephen Hodge betrug bereits 12 Sekunden, auf Wegmüller 32 und auf Rominger 44 Sekunden. Die folgenden 28 Kilometer, von allen Konkurrenten einhellig als die schwersten



Thomas Wegmüller auf seiner Siegestfahrt. (Bild: AP)

bezeichnet, benutzte Breukink, um seinen Vorsprung weiter auszubauen. Wegmüller lag bereits 43, Hodge 1:09 und Rominger 1:13 Minuten zurück.

Und da Breukink einen starken Herbst an den Tag legt, hätte es der Logik entsprochen, wenn er dieses Zeitfahren auch gewinnen würde. Doch einer hatte bis zu diesem Zeitpunkt nicht mit offenen Karten gespielt: Wegmüller, der Vorjahreszweite, war bis dahin mit gedrosseltem Motor gefahren: «Erst kurz vor dem Start habe ich das vordere Kettenblatt noch ausgewechselt lassen. Ich habe bemerkt, wie der Wind ge-

die «Weltmeisterschaft der Zeitfahrer»

Stand im Weltcup nach 9 von 12 Rennen: 1. Bugno 112 Punkte. 2. Dhaenens 94. 3. Chiappucci 75. 4. Ballerini 68. 5.

Kelly 65. 6. Argentin 62. 7. Bauer 53. 8. Delion 48. 9. Wegmüller 45. 10. Lejarreta 40.

flog davon

Einfach ein Mensch

dreht hatte. Am Morgen Warmfahren blies er auf dem kleinen Stück entlang dem Mittelmeer noch von vorne, hohe Tempi schienen mir da unmöglich, drum wollte ich den 53er vorne drauffassen. Doch im letzten Moment entschied ich mich für den grösseren Gang, den 54er. Das hat sicher dazu beigetragen, dass ich am Start nicht allzusehr losgefahren bin. Aber», fügt er mit einem Augenzwinkern hinzu, «entscheidend war, dass ich nicht ganz voll eingefahren habe. Walter Godefroot wollte mich noch hinters Auto nehmen, damit ich mit hoher Kadenz optimal vorbereitet auch einen schnellen Start inlegen könnte. Doch ich winkte ab. Denn, wenn ich richtig warmgefahren bin, dann «hau i wie de Tüüfel ab», da kenne ich mich mittlerweile genug. Und ein schneller Start wäre auf die lange Distanz von 89 Kilometer mein Untergang gewesen.»

Als Wegmüller zum Flug ansetzte

Die schwerste Passage zwischen Kilometer 56 und 75 benutzte Wegmüller, um seinen Grossangriff auf Breukink zu plazieren. Im welligen Teil, der von holprigen Strassen und Kurven, die einen abrupten Rhythmuswechsel erfordern, gezeichnet ist, sah Wegmüller den Australier Michael Wilson vor sich. «Dies war das Signal, voll auf die Tube zu drücken», so Wegmüller am Ziel, «ich sagte mir: Zwöite bin ich scho emau gsii, jetzt wott i wüsse, und ich schaltete grösser.»

Thomas Wegmüller (Sz. Weinmann) 89 min in 1:57:57. 2. Breukink (Ho. PDM) 1:47 zurück. 3. Rominger (Sz. Chateau d'Ax) 2:15. 4. Hodge (Au) 2:43. 5. Lejarreta (Sp) 3:25. 6. Ekimow (SU) 4:00. 7. Wilson (Au) 4:18. 8. Holm (Dä) 4:47. 9. Marie (Fr) 5:01. 10. Jaskula (Pol) 5:08.

Die Superlativ-Varianten der Presse über Radprofi Thomas Wegmüller

Stier, Traktor, Lokomotive – hinter diesem Namen verbirgt sich der Radprofi Thomas Wegmüller. Die Sportjournalisten sollten mal zusammenkommen und sich auf einen Namen einigen.

Traktor finde ich schlecht, weil es ein eher langsames Gefährt ist und auf der Landstrasse für jeden Hobbyradler zum störenden Hindernis wird.

Stier ist deshalb nicht angebracht, weil viele Leute hinter diesem Tiernamen Zorn, Wut, Unbeherrschtheit sehen. Thomas Wegmüller ist aber das pure Gegenteil: gutmütig, freundlich, beherrscht.

Bleibt noch Lokomotive, besser gesagt Dampflokomotive. Dieser Übername passt sicher am besten zum Superradler. Unter Dampf versteht man «Pfuus», und den hat Wegmüller in den Beinen wie in seinen Lungen. Also ist für mich Thomas kein Stier, kein Traktor und schlussendlich auch keine Dampfloki, sondern ein sympathischer aufgestellter Sportsmann, einfach ein Mensch.

Renato Nespoli, Winterthur

Es war vielleicht das schwerste Eintagsrennen der Saison: Strömender Regen und tiefe Temperaturen prägten den GP in Montreal. Gerade richtig für Radprofi Wegmüller, der sich mit einem Spitzenplatz erneut bestätigte.

•Je schwerer das Rennen, desto besser für ihn», umschrieb Walter Godefroot als Sportlicher Leiter nacher die Möglichkeiten des Schweizer. Wegmüllers Gewaltseffort

Die Strassen von Montreal, ob trocken oder nass, sind für die Schweizer Radprofi ein gutes Pflaster. Ein Jahr nach dem Triumph von Jörg Müller nützte Grand-Prix-des-Nations-Sieger Thomas Wegmüller seine Form zu einer eindrucklichen Aufholjagd, der am Schluss nur einer widerstand: Der 26jährige Franco Ballerini führte die Erfolgsserie der Italiener im Weltcup weiter und war nach 224 km 1:22 Minuten vor Wegmüller im Ziel.

Weltcup-Rennen in Montreal

1. Franco Ballerini (It. Del Tongo). 224 km in 6:02:46 (37.024 km/h). 2. Wegmüller (Sz. Weinmann) 1:22. 3. Morels (Be. Lotto) 1:42. 4. Chiappucci (It) 1:53. 5. Bauer (Ka) 2:49. 6. Kelly (Irl). 7. De Koning (Ho). 8. Dhaenens (Be). gleiche Zeit. 9. Lietti (It) 3:41. 10. Verdonck (Be) 3:47. 11. Bugno (It). 12. Märki (Sz). 13. Millar (Scho) 4:02. 14. Madiot (Fr) 4:57. 15. Uriaute (Sp) 7:37.

ganz zu kehren. So machte sich Wegmüller eben allein auf. Nachdem er die Zuschauer im Vorjahr mit seiner Vorkursfahrt begeistert hatte, überzeugte er nun mit einem weiteren, allerdings gut gewählten Kraftakt: «Ich habe diesmal wohl etwas zu spät angegriffen!» Ungeahnte Worte beim Berner.

Dennoch fuhr er Leuten wie Bauer, Kelly, Breukink oder Bugno, der den Anschluss mit den ersten Verfolgern nicht halten konnte, einfach davon. Wegmüller holte Chiappucci ein und liess ihn stehen, und zum Schluss musste auch noch Sammy Morels, der Ballerini im letzten Aufsteig hatte ziehen lassen müssen, daran glauben.

«In der letzten Runde habe ich nur noch geschickt», schilderte Wegmüller, der total erschöpft vom Velo stieg und vorerst keinen Ton hervorbrachte. «Es ging am Schluss so schnell, dass ich gar nicht mehr zum Essen kam, das hat sich ausge-
wirkt.»

RRCB-ZEITFAHREN vom 16. September 1990

Strecke: Niederwangen - Flamatt - Tafers -
St. Antoni - Niedermuhren - Flamatt - Niederwangen

RANGLISTE	nach 7,5 km	nach 37,7 km	Ziel 45,2 km
------------------	----------------	-----------------	-----------------

Rennfahrer

1. Thomas Wegmüller	8.58	49.46	1.00.24
2. Hans Wiedmer	9.40	55.55	1.07.35
3. Martin Lüdi	10.02	57.23	1.09.22
4. Ralph Gemperle	10.00	57.48	1.10.18
5. Bruno Steck	10.00	58.23	1.10.46
6. Emilio Heimgartner	9.55	58.27	1.10.53
7. Thomas Richard	10.27	58.43	1.11.21
8. Martin Bachofner	10.17	59.06	1.11.46
9. Hans-Peter Hauenstein	10.30	1.00.37	1.13.23
10. Alexandra Bähler	10.45	1.01.45	1.14.49
11. Urs Burren	10.50	1.01.57	1.15.25
12. Stefan Althaus	11.21	1.03.02	1.15.53
13. Herbert Ruch	11.00	1.03.44	1.16.26
14. Bernhard Gilomen	10.51	1.03.02	1.16.27

Hobbyfahrer

1. Erich Freudiger	10.35	59.13	1.11.36
2. Klaus Walther	10.30	1.00.05	1.13.12
3. Heinz Güntert	10.33	1.00.58	1.13.54
4. Mario Reichen	10.35	1.01.03	1.14.25
5. Jean-Pierre Soltermann	10.57	1.03.10	1.16.31
6. Ernst Gemperle	11.18	1.03.30	1.17.07
7. René Muhmenthaler	11.08	1.04.07	1.17.47
8. Christian Bähler	11.20	1.04.20	1.17.53
9. Adrian Bitterli	11.14	1.04.54	1.18.36
10. Marc Streit			1.18.48
11. Bruno Wyniger	12.09	1.09.13	1.23.25
12. Alfred Stähli	11.53	1.10.05	1.24.26
13. Romy Freudiger	12.00	1.09.57	1.25.05

Aus der Serie "Training für Amateure". Aus dem Radmagazin "tour" von Jan Kubes.

MIKROZYKLUS NOVEMBER CROSS

Tag	Sportart	Volumen	Intensität	Bemerkung
Mo.	Waldlauf Schwimmen (+Sauna)	0,5 Std. 1 Std. (+0,5)	60%	
Di.	Straßentraining	60 km	90%	bergiges Streckenprofil
Mi.	Crosstraining Turnhalle (abends)	1,5 Std. 1,0 Std.		
Do.	Crosstraining mit Laufpassagen	2,0 Std.	70%	möglichst Rundstrecke
Fr.	Straßentraining	50 km	60%	lockere Spazierfahrt
Sa.	Radtraining mit Cross-Übungen	1,0 Std.	60%	leichte Geländefahrt
So.	Rennen	1,0 Std.	100%	

Cross-Übungen: Hakenaufnahmen während der Fahrt, Auf- und Abspringen; Laufpassage, Fahrrad geschultert; Bremsen und Schalten in Kurven; Überspringen eines Hindernisses; Abfahren; Steuern im Gelände.

MIKROZYKLUS NOVEMBER STRASSE (IDEALFALL)

Tag	Sportart	Volumen	Intensität	Bemerkung
Mo.	Schwimmen Sauna	1,5 Std. 1,0 Std.	60%	
Di.	Waldlauf	1,5 Std.	80%	
Mi.	Straßentraining oder Hometrainer	2,0 Std. 1,0 Std.	60%	
Do.	Halle und Kraftraum	1,5 Std. 0,5 Std.		Konditionstest durchführen
Fr.	Ruhetag			
Sa.	Fahrrad, Straße oder Gelände	2,0 Std.	70% 70-80%	
So.	Fahrrad, Straße oder Gelände	2,0 Std.	70% 70-80%	

Der Vollständigkeit halber: vor und nach dem Waldlauf 10 min. Gymnastik und Atemübungen; Jeden Morgen Dehnungsübungen plus Liegestütze.

Auf der Rolle Übersetzung 44/18, Frequenz 100-110 U/min; Oberlenker fahren, kontrolliert atmen, keine Beschleunigungen.

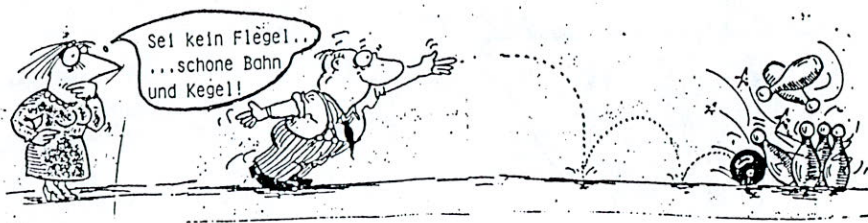
R R C B - K E G E L N

Restaurant Bären, Köniz

Samstag, 24. November 1990

ab 1900 Uhr

(Alle machen mit! Auch Du!)





RRCB Langlauf-Weekend

15./16. Dezember 1990

in Ulrichen

Wer kommt mit ?

Kommt er oder kommt er nicht ? Damit ist natürlich der Winter gemeint. Nachdem uns Petrus das letztjährige LL-Weekend verunmöglichte, hoffen wir, dass er dieses Jahr rechtzeitig die Schleusen mit dem kostbaren Weiss öffnet. Unter dem Motto "Kameradschaft - Abwechslungsreiches Wintertraining - Kraft und Ausdauer fördern" bereiten wir die nächste Saison vor. Und diese Abwechslung und ausgezeichnete Trainingsmöglichkeit bietet das schöne Loipennetz im wunderschönen Goms.

Das Massnlager Aegina in Ulrichen offeriert uns Unterkunft und Verpflegung für ca. Fr. 50.-

(Uebernachten, 3 Hauptmahlzeiten und 1 Frühstück).

Reise mit Bahn (Kollektiv) oder allenfalls mit Auto.

Abfahrt : Samstag, 15.12.90, ca. 7 Uhr, Bahnhof Bern.
(genaue Details folgen später)

Rückreise : Sonntag, 16.12.90, nach dem Mittagessen.

Mitnehmen : LL-Ausrüstung, Schlafsack, genügend warme Kleider.

Anmeldungen bis 5.11.90 an Otto Hauenstein (59 34 47)
3098 Schliern, Talbodenstr. 57

Anmeldung für LL-Weekend (zutreffendes ausfüllen)

Name und Adresse : _____

Anzahl Personen komme mit der Bahn Tel. _____

eigenes Auto/kann Personen mitnehmen

wenn nicht mit der Bahn, möchte ich mit Auto mitfahren

5-Pässefahrt vom 11./12.8.90

Teilnehmer: René Mumenthaler, René Kohler, Erich Bärtschiger,
Otto Ulrich, Pascal Andrey

Nachdem der Initiant dieser Pässefahrt, René Mumenthaler, bereits 1 Woche mit dem Velo in den Bündner Alpen herumgekurvt war, machten sich die 5 Pässefreaks am Samstag morgen früh auf den langen Weg ins Gebirge. Als erste Bewährungsprobe wurde der Sustenpass in Angriff genommen. Mit 1600 m Höhendifferenz über den Steingletscher zur Passhöhe war dies zugleich der längste Aufstieg des Tages. Mumi, der uns von Meiringen mit dem Auto gefolgt war, besorgte uns Tranksame und das Mittagessen, das wir im Meiental in voller Natur einnahmen. Danach ging es in einer rasanten Abfahrt Richtung Wassen (mit dem bekannten "l'église troisième" à la Emil). Was wir am Sustenpass noch in vollen Zügen geniessen konnten, nämlich die schöne Berglandschaft und die sehr wenigen Autos, wurde nun im Aufstieg zum Oberalppass in der Schöllenen Schlucht zur Höllenen Schlucht. Im Abgasnebel radelten und notgedrungen marschierten wir die Schlucht hinauf und mussten froh sein, dass wir unsere Haut bis oben retten konnten. Einigen von uns ist es allerdings ein bisschen schlecht geworden, denn mit dem süssen Radfahrertrank Isostar und den be rauschenden Abgasen gab es nicht unbedingt eine ideale Mischung für den Magen. Unser Tagesziel in Olivone lag noch ziemlich weit weg und so setzten wir noch einmal Dampf auf. Trotzdem reichte es auf dem Oberalppass für eine kurze Erholungspause bei einem Bier. Mit dieser Stärkung ging es auch besser über die letzte Hürde des Tages, den Lukmanierpass. In Olivone angekommen nisteten wir uns in einem sehr netten, von Mumi organisierten Häuschen ein und anschliessend begaben wir uns zum wohlverdienten Nachtessen "à la italiana". Selbstverständlich fehlte auch nicht der vergorene rote Traubensaft, denn schliesslich musste man wieder auftanken für den nächsten Tag. Nach einer schnarchfreien Nacht (Mumi wurde ein Spezialzimmer verschrieben) wagten wir uns am frühen Morgen an die zweite Etappe heran. Diese sollte zuerst zum Dach der Tour führen, dem Nufenenpass, und dann über den Grimselpass zurück ins Bernerland. Nach einer kurzen Abfahrt nach Biasca folgte der leichte Aufstieg nach Airolo. Die ganze Leventina schlief noch, als wir durch die Hundertseelendörfer des oberen Tessins radelten. In Airolo gab es die letzte Stärkung bevor wir in das Bedrettetal einbogen. Und dieser heimtückische Nufenenpass wollte und wollte nicht enden. Immer wieder sah man ein eventuelles Ende des Aufstieges, aber im Gegenteil wurde es immer steiler. Ziemlich um die Mittagszeit herum kam auch der letzte Mohikaner auf der höchsten Stelle unserer Tour an. Warm gekleidet schossen wir nun gegen das Tal hinunter. In Ulrichen angekommen knurrte schon wieder der Magen. Ganz in der Nähe des Massnlagers Aegina (LL-Weekend Ulrichen) stillten wir unsere Esslust im Restaurant. Die Makkronen mit Gorgonzola sind mir noch in bester Erinnerung. Der anschliessende Aufstieg zum Grimselpass sollte der letzte sein und die anschliessende 30 km lange Abfahrt nach Innertkirchen war der verdiente Lohn für unsere Anstrengungen. Alle 5 Fahrer kamen zum Glück unfallfrei ans Ziel, obschon der eine oder andere seine Beine arg strapaziert hatte.

Gruss
Pascal Andrey

Städtische Meisterschaft 1990

7. Lauf das Einzelzeitfahren in Säriswil - Frieswil - Landerswil - Baggwilgraben - Frienisberg - Meikirch - Säriswil = 18,4 km.

Sa. 18. 8. 90. Org. RVB

Ranglisten:

Meister-
schafts-
punkte

Kat: Schüler 7.5 km

1.	101 Bergmann Reto 76	CIO	14'28"	12	31,1 km/h
2.	102 Da Costa Paolo 76	CIO	16'04"	1	Strafmin.
3.	103 Gsteiger Stefan 77	CIO	16'42"	9	
4.	109 Colacurcio Lorenzo	CIO	17'21"	8	
5.	108 Haldemann Sacha	VMC Stet	18'08"	7	

Kat: Anfänger 18.4 km

1.	85 Gsteiger Thomas 74	CIO	31'11"	12	35,4 km/h
2.	84 Burren Urs 74	RRCB	31'18"	10	
3.	82 Böhler Alexandra 68, Dame	RRCB	31'21"	9	
4.	86 Schneiter Adrian 75	RRCB	31'46"	8	
5.	88 Missale Carlo 75	CIO	36'23"	7	

Kat: Junioren

1.	72 Winkler Christian 72	CCB	28'45"	12	38,4 km/h
2.	74 Kohler Stephan 72	RRCB	29'04"	10	
3.	62 Bernasconi Albano 72	CCB	29'20"	9	
4.	63 Beutler Marcel 72	RRCB	29'42"	8	
5.	71 Steck Bruno 73	RRCB	29'56"	7	
6.	68 Kräuchi Ivo 73	RRCB	30'01"	6	
7.	66 Gilomen Bernhard 73	RRCB	30'48"	5	
8.	75 Nilli Daniel 72	CCB	32'58"	4	

Kat: Senioren

1.	51 Widmer Hans 50	RRCB	28'22"	12	38,9 km/h
2.	41 Piller Ruedi 48	CIO	28'26"	10	
3.	49 Tulli Nicola 48	CIO	31'15"	9	
4.	42 Brügger Walter 49	CIO	32'23"	8	
5.	47 Ruch Herbert 41	RRCB	32'35"	7	
6.	52 Wyss Heinz 44	CIO	32'36"	6	

Kat: PEA

1.	1 Da Costa Anselmo 53	E	CIO	27'40"	12	39,9 km/h
2.	14 Hauenstein Hanspeter 67	A	RRCB	29'26"	10	
3.	18 Lüdi Martin 70	A	RRCB	29'33"	9	
4.	15 Häuselmann Martin 67	A	RRCB	29'48"	8	
5.	19 Manzoni Paolo 68	A	CIO	29'59"	7	
6.	26 Gasper Francesco 62	A	CIO	30'01"	6	
7.	27 Bieri Markus 71	A	RRCB	30'49"	5	
8.	32 Delanoe Christian	A	RRCB	31'08"	4	
9.	31 Gemperle Ralf 68	A	RRCB	31'23"	3	
10.	8 Altheus Stefan 71	A	RRCB	31'47"	2	

Kat: Hobby 1

1.	23	Scher Peter 55	CCB	27'24"	12	Tagesieger 40,3 km
2.	1	Guggisberg Hans 53	CCB	28'28"	10	
3.	41	Haldemann Bruno 70	Bern	28'42"	9	
4.	11	Kühni Martin 62	RVB	29'02"	8	
5.	31	Freiburghaus Daniel 57	CCB	29'14"	7	
6.	41	Siegenthaler Fritz 60	Lützelfl.	29'45"	6	
7.	35	Meister Ernst 64	Gümligen	30'11"	5	
8.	2	Bieri Markus 55	CIO	30'45"	4	
9.	39	Languetin Markus 62	Bern	30'53"	3	
10.	44	Zbinden Frank 63	Belp	31'09"	2	
11.	36	Gerber Fritz 60	CIO	32'12"	2	
12.	4	Bitterli Adrian 61	RRCB	32'24"	2	
13.	40	Hulliger Markus 71	Bern	35'09"	2	

Kat: Hobby 2

1.	32	Jenny Hansueli 53	CIO	30'18"	12	36,4 km/
2.	28	Graber Walter 45	CCB	30'41"	10	
3.	26	Freudiger Erich 47	RRCB	30'47"	9	
4.	31	Hermann Paul 47	CCB	31'29"	8	
5.	38	Reichen Mario 52	RRCB	31'48"	7	
6.	30	Gurtner Erwin 49	RRCB	32'18"	6	
7.	29	Guntert Heinz 46	RRCB	32'24"	5	
8.	52	Winkler Hanspeter 54	Wohlen	33'15"	4	
9.	60	Kohler René 49	RRCB	33'29"	3	
10.	34	König Ueli 51	CIO	33'49"	2	
11.	59	Wyssbrot Kurt 54	CIO	34'11"	2	
12.	24	Brügger Fritz 47	CIO	35'05"	2	
13.	46	Stähli Alfred 46	RRCB	35'17"	2	
14.	42	Schneider Anton 46	CIO	44'16"	2	

Kat: Hobby 3

1.	17	Walther Klaus 44	RRCB	30'27"	12	36,3 km/
2.	1	Zöinden Kurt 40	RVB	32'32"	10	
3.	19	Gemperle Ernst 44	RRCB	33'05"	9	
4.	3	Bachmann Louis 42	RRCB	33'18"	8	
5.	5	Brügger Rudolf 42	Riedbach	33'29"	7	
6.	12	Mumenthaler René 30	RRCB	33'42"	6	
7.	14	Rolli Hans-Ulrich 42	Bern	37'14"	5	
8.	58	Freudiger Romy , Dame	RRCB	37'44"	4	
9.	20	Glauser Anton 44	CCB	39'06"	3	
10.	10	Keller Martin 41	CCB	44'29"	2	

Schlussklassement nach 7 Läufen

=====

Schüler Patronat : SRB Region Bern

1.	Bergmann Reto	76	CIO	60	(84)
2.	Da Costa Paolo	76	CIO	50	(70)
3.	Gsteiger Stefan	77	CIO	45	(65)

Anfänger Patronat : Radsport Pfau, Bern

1.	Aebischer Roger	74	CIO	56	(65)
2.	Burren Urs	74	RRCB	52	(71)
3.	Gsteiger Thomas	74	CIO	46	(54)
4.	Bähler Alexandra, Dame	68	RRCB	46	(52)
5.	Missale Carlo	75	CIO	36	(45)
6.	Jeanquartier Nicole, Dame	68	RRCB	27	

Junioren Patronat : Radsport Kretschmann, Bern

1.	Winkler Christian	72	CCB	58	(76)
2.	Bernasconi Albano	72	CCB	52	(64)
3.	Kohler Stephan	72	RRCB	42	(48)
4.	Kräuchi Ivo	73	RRCB	35	(47)
5.	Froidevaux Pascal	73	CIO	35	(37)
6.	Steck Bruno	73	RRCB	33	(39)
7.	Beutler Marcel	72	RRCB	31	(36)
8.	Gilomen Bernhard	73	RRCB	31	(33)
9.	Angelucci Adriano	73	CIO	22	
10.	Steck André	72	CIO	20	
11.	Hämmerli Erwin	73	RRCB	19	
12.	Nilli Daniel	72	CCB	12	(15)

Senioren Patronat : Radsport Moser, Bern

1.	Filler Ruedi	48	CIO	58	(78)
2.	Wiedmer Hans	50	RRCB	56	(74)
3.	Sigrist Hansruedi	50	CCB	46	(54)
4.	Brügger Walter	49	CIO	38	(45)
5.	Tulli Nicola	48	CIO	32	

Profi, Elite, Amateure Patronat : Radsport Wenger, M'buchsee

1.	Da Costa Anselmo	E	53	CIO	55
2.	Manzoni Paolo	A	68	CIO	49
3.	Lüdi Martin	A	70	RRCB	44 (49)
4.	Kräuchi Edi	E	68	CCB	44
5.	Häuselmann Martin	A	67	RRCB	31
6.	Bieri Markus	A	71	RRCB	26
7.	Althaus Stefan	A	71	RRCB	25 (27)
8.	Delanoë Christian	A		RRCB	22
9.	Kaspar Francesco	A	62	CIO	20 (21)

Hobby 1 Patronat : Radsport Juntdt, Bern

1. Guggisberg Hans	58	CCB	49 (61)
2. Schär Peter	55	CCB	48
3. Freiburghaus Daniel	57	CCB	45
4. Grisolia Leonardo	56	CIO	39 (40)
5. Rentsch Thomas	64	CCB	38 (43)
6. Meister Ernst	65	Gümligen	35
7. Bieri Markus	55	CIO	31 (35)
8. Heer Hans-Peter	56	CCB	24
9. Gerber Fritz	60	CIO	14

Hobby 2 Patronat : Ski- und Velocenter, Bern

1. Jenny Hansueli	53	CIO	54
2. Wittwer Hans	48	CIO	49 (56)
3. Graber Walter	45	CCB	49
4. Gurtner Erwin	49	RRCB	37 (48)
5. Hermann Paul	47	CCB	36 (44)
6. Reichen Mario	52	RRCB	34 (39)
7. Brahier Richard	46	CIO	27
8. König Ueli	51	CIO	15 (19)
9. Guntert Heinz	46	RRCB	15
10. Brügger Fritz	47	CIO	13
11. Schneider Anton	46	CIO	11 (15)
12. Stähli Alfred	46	RRCB	11

Hobby 3 Patronat : Celestino Angelucci, Bern

1. Walther Klaus	44	RRCB	60 (70)
2. Kohler Ulrich	41	CCB	49 (54)
3. Gemperle Ernst	44	RRCB	46 (62)
4. Zbinden Kurt	40	RvB	44 (51)
5. Brügger Rudolf	42	Riedbach	39 (45)
6. Rolli Hansruedi	42	Bern	28 (37)
7. Glauser Anton	44	CCB	24
8. Keller Martin	41	CCB	15

RRCB - AGENDA

- 19.10.1990 Mitgliederversammlung Bürgerhaus
22.10. RRCB-Höck im Restaurant Jardin
28.10. RRCB-Fuchsjagd
Abfahrt 9 Uhr Schützenmatte
3.11. Delegiertenversammlung SRB Kt Bern Melchnau
4.11. Kant. Radquer Stettlen
11.11. Kant. Radquer Büren
18.11. Kant. Radquer Zollbrück
25.11. Kant. Radquer Bützberg
2.12. Nat. Radquer Bärau
7.12. Hauptversammlung Bürgerhaus

RRCB - Wintertraining

jeden Dienstag, 19 Uhr (ab 13. November)
Lauftraining ab Sek.-Schulhaus Köniz

jeden Freitag, 20 Uhr (ab 26. Oktober)
Hallentraining Schosshalde Bern

Samstag/Sonntag: gemäss Absprache am Freitag
Je nach Strassen- und Witterungsverhältnissen:
Lauftraining - Skilanglauf - Radtraining

V O R A N Z E I G E

Voraussichtlich werden wir vom 6.- 13. April 1991 ein Trainingslager für Renn- und Hobbyfahrer durchführen und zwar wiederum in Cesenatico. Damit rechtzeitig die Hotelreservation vorgenommen werden kann, sind wir bereits jetzt auf die mutmassliche Teilnehmerzahl angewiesen. Interessenten melden sich bei Otto Hauenstein.
