

RADRENN CLUB

BERN



Frühlingserwachen im RRCB

Wir gratulieren Martin Lüdi zur Elitequalifikation!



Noch vor Ablauf der ersten Saisonhälfte schaffte Martin Lüdi mit einer Serie ausgezeichneter Resultate die Qualifikation in die Elitekategorie. Martin hat die guten Resultate nicht etwa mit Hinterradfahren erreicht, sondern mit seiner stets angriffigen und aktiven Fahrweise. Selbst seine grössten Konkurrenten sprechen respektvoll von den Lüdi-Attacken! Für Insider die den Aufstieg des immer aufgestellten und unermüdlichen Kämpfers vom Anfänger bis

heute miterlebten, kommt dieser Erfolg nicht überraschend. Einmal musste er ja für seinen Trainingsfleiss belohnt werden. So war es am 4. Mai in Montreux ein grosses Erlebnis den ersten Lüdi-Sieg "life" mitzuerleben. Als der Platzspeaker bekanntgab: "Terrain de Football de Vevey, numéro septante seul en tête". Da begann für uns RRCB-Begleiter das grosse fiebern. Wenig später: "Flamme rouge, numéro septante toujours seul en tête" und dann der grosse Moment als Martin in die Zielgerade einbog und die Arme siegessicher hochriss. Das sind schöne Momente für Rennfahrer und Begleiter!

Schön mitzuerleben und zu wissen, dass noch weitere RRCB-FahrerInnen zu guten Leistungen fähig sind. So geschehen in Lucens und Montreux als mit Bernhard Gilomen, Bruno Steck, Rolf Bill und Erwin Hämmerli gleich vier RRCB-Junioren in der Spitzengruppe vertreten waren und Bernhard mit einem tollen vierten und fünften Rang die Nase jeweils zu zuvorderst hatte. Oder an der Hegirundfahrt in Winterthur: Nach dem "Alexandra Bähler solo", dem zwar kein Glück beschieden war, setzte sich sofort die spurtstarke Nicole Jeanquartier in Szene und meisterte das Damenfeld um den vierten Rang. Und im Amateurrennen: Gleich hinter dem Zweitklassierten Martin Lüdi erreichten mit Reinhard Zeiter, Thomas Richard und Hans-Peter Hauenstein noch weitere RRCB-Fahrer im Spitzenfeld das Ziel. Das sind tolle Leistungen und lässt für den weiteren Verlauf der Saison hoffen.



Der verdiente Schluck für Martin Lüdi nach dem glänzenden dritten Rang an der NWR 1991 (BZ)



Das Siegertrio am GP Osterhas: Nicole Jeanquartier, Luzia Zberg und Yvonne Elkuch (RMS)

Von Martin Lüdi zu Nicole Jeanquartier



Auch Nicole lässt wie Martin mit Superresultaten aufhorchen. Mit einem Sieg in Herisau, Ehrenplätzen am GP Osterhas, in Birsfelden und in Genf erkletterte sie im Verlaufe der Saison schon mehrmals den Podestplatz. Mit ihrer guten Rennübersicht, dem taktischen Können und der ausgezeichneten Spurtstärke ruft sie bei ihren Gegnerinnen stets Respekt hervor.

Was ist mit Thomas Wegmüller los, werden sich einige nach den Topresultaten vom letzten Jahr und dem bisherigen glücklosen Saisonverlauf gedacht haben. In Tirreno - Adriatico hat doch alles so gut angefangen. Bis zur Schlussetappe auf dem Ehrenplatz und schliesslich Gesamtvierter, das ist doch ein tolles Resultat. Doch nachher vermasseltem ihm gesundheitliche Probleme die ganzen Frühjahrsrennen. Die Pavés durch die "Hölle des Nordes" bei Paris - Roubaix für die er sich soviel vorgenommen hatte, wurden ihm zur Hölle. Aber wer Thomas kennt, weiss dass er sich durch solche Tiefschläge nicht entmutigen lässt und sich immer wieder emporarbeitet. Noch warten einige Saisonziele. Und für diesen weiteren Saisonverlauf wünschen wir ihm wie allen RRCB-FahrerInnen das nötige Wettkampfglück.

Otto Hauenstein

* * * * *

Kantonales Mannschaftsfahren 1991 in Thun/Amsoldingen

Am Sonntag, 14. Juli 1991, findet auf der Rundstrecke Amsoldingen - Höfen - Pohlern - Blumenstein - Thieracherneegg - Stäghalten das kantonale Mannschaftsfahren statt. Das Rennen ist offen für Lizenzierte und Hobby/Gentlemenmannschaften. Die Hobbyfahrer absolvieren drei Runden à 15 km = 45 km. Es wäre schön, wenn vom RRCB nebst Renn- auch Hobbymannschaften teilnehmen würden. Hobbyfahrer, die eine Mannschaft bilden möchten, melden sich bis spätestens zur nächsten MV bei Otto Hauenstein, Tel. 59 34 47.

* * * * *

Aus Jan Kubes Artikelserie "Training für Amateure"

Im Juli richten sich die Blicke der Radsportwelt ganz nach Frankreich. Die besten Radprofis treffen sich am grössten und prestigeträchtigen Radsportereignis der Welt, der Tour de France. Jan Kubes hat dies in seiner Artikelfolge im deutschen "Radmagazin tour" auch zum Anlass genommen und kramt etwas in der Geschichte des schwersten Radrennens der Welt. Er lässt Erinnerungen an die Helden der Landstrasse aus der "Steinzeit" des Radsportes bis heute zur "Neuzeit" wachrufen. Als RRCBler werden wir natürlich an der Tour de France 1991 auch hautnah dabei sein und erst recht "mitfiebern und mit-leiden" wenn unser Thomas Wegmüller ein weiteres Mal die "Tour des Leidens" bestreitet. Auch wenn unsere Amateure und Nachwuchsfahrer an ihren Rennen keine Pässe hochkraxeln müssen, kann man aus Jan Kubes Zeilen wertvolle Tips zum "ökonomischen Gipfelsturm" und zum Dauerthema der sportgerechten Ernährung herauslesen. Und übrigens: Eine grosse Pässefahrt in der Schweiz oder über die berühmt-berüchtigten Tour de France Pässe gehören zum Erlebnis eines jeden jungen Rennfahrers!

Otto Hauenstein

JULI - IN BESTFORM FÜR DIE BERGE

von Jan Kubes

Die Berge... Für den Radsport, für die langen Etappenrennen sind die Gipfel und Pässe der Alpen und Pyrenäen (ja, selbst mancher Mittelgebirge) sozusagen das Salz in der Suppe - unbestritten ganz einfach die Höhepunkte der „Dramaturgie“. Natürlich ist auch hierfür die Tour de France das beste Beispiel: Erst als ihr Erfinder Henri Desgrange die Karawane der Tour im Jahre 1910 über die Pyrenäen hetzte - über Peyresourdre, Aspin, Tourmalet und Aubisque -,

trat dieses Rennen seinen eigentlichen Siegeszug an. Tausende erhitzen sich damals über diese „vorsätzliche Menschenschinderei“ - und Tausende pilgerten trotzdem im heißen Juli auf die Paßstrassen, um ihre Helden im Kampf gegen sich und die Berge „live“ zu erleben. Ja, und seit dieser ersten Tour de France durch die Pyrenäen kam zu dem schwersten Radrennen der Welt auch jener Mythos hinzu, der Rennfahrer und Radsportfreunde bis heute gleichermaßen anzieht und

fesselt. Fast immer sind ja die großen Namen der Geschichte dieses Rennens auch die Namen der Bergkönige. Die lange Reihe beginnt mit dem Tour-Sieger von 1910, Octave Lapize, und führt über Henry Pélissier, Bottecchia und Gino Bartali zu Fausto Coppi, Charly Gaul, Federico Bahamontes und Jacques Anquetil. Gäbe es eine Statistik über den Fahrertyp des Tour-Siegers schlechthin - die Kletterspezialisten befänden sich sicherlich in der Mehrzahl. Dieser kleine Ausflug in die

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 %	Schnelligkeits-training
Mi.	wie Montag (oder frei)			
Do.	Rundstreckenrennen, Kriterium	2-3 Std.	100 %	Ausdauertraining
Fr.	frei			
Sa.	Straßentraining	60 km	50 - 100 %	
So.	Rennen		100 %	

Oben: In der Wettkampfphase sinkt der Anteil reiner Trainingskilometer stark ab. Besser für Form und Motivation sind ein bis zwei Kriterienstarts unter der Woche.

Radsport-Geschichte mag illustrieren, welch tatsächlich rennentscheidende Bedeutung guten Kletterkünsten – besonders in Etappenrennen – zukommt. Wichtig ist dabei das Zusammenspiel von Technik, Taktik und erstklassiger Form. Auch hier hält die so spannende Tour-Chronik viele Beispiele bereit. Federico Bahamontes etwa, der „Adler von Toledo“, war ein überlegener Kletterer, aber, zumindest zu Beginn seiner Karriere, ein lausig schlechter Abfahrer. Jahrelang konzentrierte er sich einzig und allein auf die Bergwertung der Tour. Da er ohnehin kaum Konkurrenz zu fürchten hatte, zog er mit der souveränen Regelmäßigkeit eines Uhrwerks die Paßstraßen hinauf: hundert Pedalumdrehungen sitzend, hundert Umdrehungen stehend. Ein anderer Meister der Konstanz war Fausto Coppi, der mit gleichmäßigem, lockerem Pedaltritt seinen Gegnern enteilt. Ganz im Gegensatz zu seinem Landsmann zermürbte wieder Gino Bartali seine Konkurrenten: Durch zahllose Zwischenspurts schüttelte er von Antritt zu Antritt einen Verfolger nach dem anderen ab. Denkwürdig bleibt das Duell dieser beiden italienischen Champions während der Tour des Jahres 1949, die schließlich der fünf Jahre jüngere Coppi für sich entschied.

Rein physikalisch (und reichlich theoretisch-zäh) betrachtet, addiert sich beim Fahren am Berg die zur Überwindung des Hangabtriebs nötige Kraft zum Vortrieb des Rades auf der Ebene. Logische Folge: Dies erfordert eine Steigerung des Krafteinsatzes durch den Rennfahrer. Die meisten Athleten realisieren dies fahrtechnisch, indem sie auf dem Sattel weit nach hinten rutschen – das bringt beim Treten und Ziehen mehr Kraft aufs Pedal. Die Überlegung, den Sattel dann doch gleich etwas höher zu fixieren, erweist sich aber als Trugschluß: Die hohe Sitzposition

ist nämlich dem schnellen Wirbel der Beine hinderlich. Zwar sinkt die Trittfrequenz am Berg ohnehin ab; zum Glück neigen aber dazu, die Berge mit zu großen Übersetzungen bezwingen zu wollen. Und Touristikfahrer, die es ihren Idolen gleichtun wollen, gewöhnen sich diese Unsitte ohnehin noch viel lieber an! Darum: Auch am Berg ist die flüssige Tretbewegung Voraussetzung für ökonomische und gleichzeitig zügige Fahrweise. Trittfrequenzen unter 70 UpM sind zu „teuer“ hinsichtlich der Relation aus Kraftaufwand und Tempo!

Kurzer Stich: trocken drüber weg!

Wird eine lange, gleichmäßige Steigung durch einen kurzen, scharfen Stich unterbrochen, muß der Rennfahrer aus dem Sattel. Im Stehen, ohne Reduzierung der Trittfrequenz, bringt einen diese kurzfristige Anstrengung über den Berg, noch ehe der Körper in die Sauerstoffschuld gerät. Außerdem bleibt auch das Tempo auf diese Weise konstant. Lange Steigungen wie zum

Beispiel Paßstraßen erfordern von Zeit zu Zeit den Wechsel vom Sitzen zum Wiegetritt. Dabei übernimmt das Körpergewicht immer wieder die Arbeit der Beinmuskulatur und gibt dieser somit die Chance zur kurzen Regeneration. Gleichzeitig werden aber auch Arme und Oberkörper eingesetzt – im Wiegetritt müssen die dann natürlich verstärkt mit Sauerstoff versorgt werden. Zu langes Fahren im „Schaukeltrab“ wirkt also wieder kontraproduktiv. Die Rennfahrer müssen für das richtige Verhältnis also ein Gespür entwickeln – oder sich einen festen Rhythmus mit abgezählten Pedalritten zulegen. Der oben erwähnte Federico Bahamontes ist dafür ein Beispiel.

Jeder, der sich für Radsport interessiert, weiß auch, daß gute Qualitäten am Berg stark typbedingt sind. Wichtigster Faktor ist das Gewicht, das ein Fahrer hangwärts schleppen muß – entscheidend jedoch ist die Relation zur Kraft seines Körpers. Logische Überlegung: Die maximale Sauerstoff-Aufnahmekapazität ist trainierbar, aber begrenzt. Folglich sinkt bei steigendem Körpergewicht die Sauerstoffmenge pro kg Körpergewicht, und der schwere Athlet gerät früher in den anaeroben

Bereich. Die Körpergröße dagegen ist kein entscheidendes Kriterium. Zwar sind viele „Bergflöhe“ – wie der Luxemburger Charly Gaul etwa – tatsächlich klein gewesen. Aber wieder dient der (in jeder Hinsicht) große Fausto Coppi hier zur Illustration des Gegenbeispiels: Er verstaute seine ziemlich langen Arme und Beine auf gänzlich unnachahmliche Weise auf dem Rad – und deklassierte seine Gegner mittels seiner „Biegsamkeit“. Heute ist auch der lange Holländer Steven Rooks ein gutes Beispiel: Bei einer Größe von 182 cm erreicht er bei der Tour ein Kampfgewicht von 68 kg und liegt damit am unteren Limit seines Idealgewichts. Im vergangenen Jahr gewann er die gnadenlos schwere Etappe hinauf nach Alpe d'Huez.

Freilich: In den Bergen sind diese Fahrer auch deshalb schnell, weil sie die Techniken des Kletterns perfekt beherrschen. Auf Serpentinengespickten Strecken zum Beispiel kommen sie meist im Wiegetritt und dazu noch am äußeren Straßenrand um die Ecken gerollt. So weichen sie geschickt der größeren Steigung im Innern der Kurve aus und behalten Rhythmus, Tempo und Trittfrequenz bei. Unerfahrene Athleten dagegen wählen oft den vermeintlich kürzeren Weg am Innenrand der Kurve – und lassen dort deutlich mehr Kraft.

Zwingend: realistische Selbsteinschätzung

Weist das Streckenprofil immer wieder kurze Abfahrten und Steigungen unterschiedlicher Länge auf, müssen die Fahrer jedesmal aufs neue die Übersetzung anpassen – und sei es nur für 100 Meter. Immerhin bietet das die Chance, wieder Anschluß an eine vorausfahrende Gruppe zu bekommen.

Gerade für junge Rennfahrer stellt die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten allerdings oft ein Problem dar. Sie beginnen etwa eine lange Steigung zu schnell – und brechen dann unterwegs unweigerlich ein; besonders dann, wenn ihnen Profis zum Vorbild dienen. Ein Beispiel: Vor einigen Jahren habe ich mit einer WRSV-Auswahl an der „open“ ausgefragenen Tour de Vaucluse in Frankreich teilgenommen. Auch der berühmte-berühmte Mt. Ventoux gehörte damals zu den Höhepunkten der Rundfahrt. Die meisten Amateure ließen sich dazu verleiten, den Profis zu folgen – und mußten bald völlig kaputt abreißen lassen. Einzig Michael Maue bewies Cleverness: Er fuhr sein eigenes, gleichmäßiges Tempo und lag schließlich am Gipfel nur 1:20 min. zurück. Diesen geringen Rückstand holte er bei der Abfahrt mühelos wieder auf – und wurde schließlich Zweiter hinter dem Profi Michel-Laurent. Meine anderen Kämpfer kamen dagegen mit 10 Minuten Rückstand ins Ziel...

Fahrer, die um ihre Schwäche am Berg wissen, reihen sich am Fuß einer Steigung am besten möglichst weit vorne im Feld ein. So rutschen sie anschließend langsam bis nach hinten durch und behalten die Chance, am Ende der Steigung noch Kontakt zur Gruppe zu haben.

Umsichtige Fahrer stürzen sich auch nicht Hals über Kopf in die Abfahrt! Wer nur ein einziges Mal vergißt, sich nach dem schweißtreibenden Anstieg warm anzuziehen, kann am Abend bereits mit Halsschmerzen und einer ordentlichen Erkältung im Bett liegen!

Wichtig erscheint mir auch der jeweils richtige Einsatz unterschiedlicher Griffpositionen. Am bequemsten ist sicherlich die Haltung am Oberlenker, die Hände mehr oder weniger weit von der Mitte ent-

fernt. Die Haltung des Oberkörpers ist entspannt, die Sauerstoffaufnahme maximal. Die Hebelkraft allerdings ist so recht gering, und das Rad wird schwer kontrollierbar, wenn man aus dem Sattel muß. In diesem Fall umgreift man rasch die Bremsgriffe – beste Hebelverhältnisse bei sicherer Rad-Kontrolle!

Wichtig ist, ob im Sitzen oder Stehen, die ruhige und entspannte Haltung des Oberkörpers sowie die Konzentration auf einen sauberen Pedalierstil. Auch im verschärften Wiegetritt sollte eher das Rad unter dem Fahrer pendeln – und nicht dessen Oberkörper. Aber oft genug kann man ja Rennfahrer beobachten, die sich wie eine Schlange den Berg hinaufwinden. Deren Kräfteinsatz steht indes in keinem Verhältnis zum erreichten Tempo!

Ein gezieltes Training der Arm- und Oberkörper-Muskulatur kann für Bergstrecken durchaus von Nutzen sein – aber bitte in Maßen. Muskeln sind schließlich zum einen Gewicht, das bergauf gewuchtet werden muß, und zum anderen sauerstoffbedürftiger „Ballast“, der die ohnehin knappe Luft von der Versorgung der Beinmuskeln abzwickelt!

Auch die Abfahrt erfordert von den Rennfahrern viel fahrtechnisches Geschick – und eine gehörige Portion Mut. Es gehört ja auch viel Übung dazu, bergab die Ideallinie quer durch eine Kurve zu finden. In der Regel steuert man sie von außen an, erreicht frühestens nach dem Scheitelpunkt den kürzesten Abstand zur Innenseite und läßt sich dann von der Fliehkraft wieder zur Außenseite der Kurve tragen. Prinzipiell sollte das kurveninnere Knie am Rahmen bleiben, damit der Rennfahrer noch über eine Sicherheitsreserve verfügt. Muß er in der Kurve nämlich noch weiter „zumachen“, so ist das mit dem in Motorradfahrer-Manier

weggestreckten Knie kaum noch möglich.

Man ist, was man isst...

Solch hohe Anforderungen, wie sie ein Etappenrennen mit Bergankünften an die Rennfahrer stellt, verlangen natürlich auch eine leistungsbezogene Ernährung der Athleten. Über die grundsätzlichen Funktionen und Abläufe bei der Nahrungsaufnahme und -verwertung hat unter anderem Dr. Konopka in „tour“ und in seinem Buch „Sporternährung“ (blv-Verlag, Sportwissen 410) schon eingehend berichtet. Ich möchte daher an dieser Stelle nochmals die wichtigsten Grundregeln für die Praxis zusammenfassen – in kompakter Form.

Vielseitige, abwechslungsreiche Kost versteht sich ja eigentlich von selbst; leere Kalorien dagegen mit wenig Kohlenhydraten und Eiweiß, aber vielen versteckten Fetten (Wurst, Saucen, Mayonnaise, Fett, Zucker, Alkohol) müssen vermieden werden. In aller Regel sollte die dem Körper zugeführte Energie aus der Nahrung zu 50-60% aus Kohlenhydraten bestehen, zu 12-15% aus Eiweiß und zu 25-30% aus Fett. Der Durchschnittsbürger jedoch bezieht über 40% aus Fett und weitere 10% aus Alkohol!

Im Rennen ist ein Rennfahrer in entscheidenden Situationen oft auf seine anaeroben Kapazitäten angewiesen (Sprint, Ausreißversuch). In dieser Situation erfolgt die Energieversorgung durch Verbrennung von Kohlenhydraten, die in Form von Glykogen in den Muskelzellen gespeichert sind. Die Menge des Muskelglykogens begrenzt demzufolge die Zeit, in der hochintensive Ausdauerbelastungen durch Verbrennung von Kohlenhydraten aufrechterhalten werden können. Folglich kann den Glykogen-

speichern rennentscheidende Bedeutung zukommen. Erfreulicherweise sind sie aber trainierbar: Das Prinzip der Superkompensation bedeutet, daß die Muskeln nach einer Entleerung der Glykogenspeicher durch intensives Ausdauertraining mehr Glykogen einlagern als zuvor – sofern kohlenhydratreiche Kost aufgenommen wird. Aber der Zusammenhang ist wichtig: Nur Kohlenhydrate zu futtern, vergrößert die Glykogenspeicher nämlich nicht – es muß schon eine entsprechend intensive Ausdauerbelastung vorausgehen, um die Speicher zu entleeren!

30 Wiener Schnitzel...

Grundsätzlich bewegt sich der Energiebedarf bei Radrennfahrern zwischen 5000 und 6500 kcal pro Tag, je nach Dauer und Intensität der Belastung in Training und Rennen. Bei langen Eintagesrennen oder Tour de France-Etappen zum Beispiel kann der Verbrauch aber auch schon mal auf 10000 kcal ansteigen. Franz Spillauer etwa hat bei seinem Race Across America bis zu 15000 kcal verbrannt! Das entspräche 30 Wiener Schnitzeln – eine Menge, die durch normale Nahrungsaufnahme wohl kaum noch zu erreichen ist.

Dabei muß sichergestellt sein, daß auch die Versorgung mit Vitaminen ausreicht, die ja fast ausschließlich über die Nahrung zugeführt werden müssen. Zwar liefern sie keine Energie; sie sind aber an der Steuerung und Regulation aller Stoffwechselfvorgänge beteiligt. Gegenüber einem Nichtsportler liegt der Vitaminbedarf eines Rennfahrers um das Drei- bis Vierfache höher, so daß Mangelerscheinungen durch Vitamingaben unbedingt vorgebeugt werden muß. Eine Überdosierung

allerdings bringt nicht etwa eine Leistungssteigerung, sondern wirkt unter Umständen sogar giftig (bei Vitamin A und D beispielsweise)! Die wichtigsten Vitaminlieferanten sind Milch, Fleisch, Weizenkeime, Getreidevollkornprodukte, Obst, Gemüse und Kartoffeln.

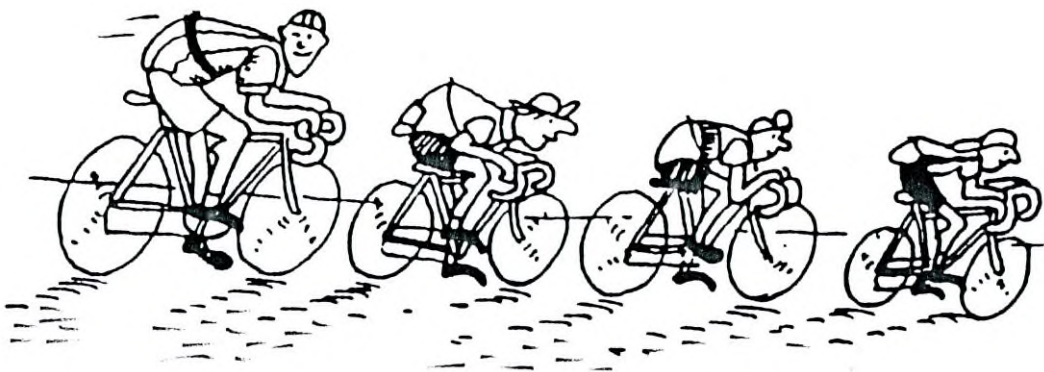
Wahre Glaubenskriege entbrannten unter Rennfahrern und Betreuern früher um das richtige Maß beim Trinken. Lange Zeit lieferten lediglich Erfahrung und Intuition der Sportler Anhaltspunkte, heute hat die moderne Sportmedizin die Angelegenheit eigentlich hinreichend geklärt. Große körperliche Leistungen produzieren extrem viel Wärme. Diese Wärme muß der Körper abgeben – er schwitzt. Durch die Verdunstung von einem Liter Wasser werden etwa 580 kcal an Wärme abgegeben. Trainierte Sportler können zudem mehr schwitzen, weil sich ihre Schweißdrüsen vermehren und besser funktionieren. Das ist auch zwingend notwendig, denn mehr Leistung bedeutet ja mehr Wärme, und die muß natürlich wieder abgegeben werden. Wasserverlust allerdings wirkt sich wiederum problematisch aus, wenn er 2% des Körpergewichts überschreitet und auf über 6% ansteigt. Dann kommt es zu Übelkeit, motorischen Störungen und psychischen Schwierigkeiten. Trotzdem hatten Rennfahrer in früheren Zeiten recht, wenn sie die Annahme von Getränken so lange wie möglich verweigerten – denn damals gab's noch keine Mineralgetränke. Auch heute noch ist es nämlich ein Fehler, Schweißverluste nur durch Wasser ausgleichen zu wollen: Mit dem Schweiß werden ja schließlich auch Mineralien ausgeschieden. Im Organismus stehen Salzgehalt und Flüssigkeitsmenge in einem festen Verhältnis zueinander, so daß reines Wasser nicht im Körper gebunden werden kann, wenn die dazu

notwendigen Mineralien nicht gleich mitgeliefert werden. Das Wasser wird dann über die Nieren ausgeschieden und nimmt dabei weitere Mineralien mit – die Situation verschlechtert sich noch mehr. Empfehlenswert sind

daher die gängigen Mineraldrinks, oder aber einige Mischungen aus Tee mit etwas Salz, Honig und Zitronensaft. Ebenfalls bewährt haben sich kalium- und magnesiumhaltige Frucht- und Gemüsesäfte, in Verhältnis 1:1 mit stillem

Mineralwasser gemischt. Wenn der Rennfahrer davon in regelmäßigen Abständen kleine Mengen trinkt – und damit bereits anfängt, bevor sich der Durst meldet! –, ist er für weitere Taten bestens gerüstet.

DA MACHE ICH AUCH MIT !!!



Am 14. Juli am Kant. Mannschaftsfahren in Thun



Am 3. August am RRCB-Sommersporttag im Biembachtal

DAMEN

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| 1. Simone Bärtschi, 75, VMC Zollbrück | 1.32.96 |
| 2. Rebecca Mast, 71, Kirchdorf | 1.43.13 |
| 3. Karin Rentsch, 73, Schliern | 1.55.30 |
| 4. Kerstin Bähler, 79, Oberhofen | 2.55.78 |

NICHTLIZENZIERTE

- | | |
|---|---------|
| 1. Daniel Schärer, 72, Schliern | 1.23.11 |
| 2. Dieter Blatter, 71, Münsingen | 1.23.63 |
| 3. Christoph Etter, 74, Bern | 1.24.19 |
| 4. Jürg Wyss, 73, RRC Bern | 1.25.37 |
| 5. Reto Pfister, 72, RRC Thun | 1.25.97 |
| 6. Yves Werner, 71, Schliern | 1.26.83 |
| 7. Giuliano Haldimann, 75, Stettlen | 1.27.95 |
| 8. Thomas Klarnetas, 76, Jegenstorf | 1.28.17 |
| 9. Mischa Christen, 75, Bern | 1.28.94 |
| 10. Thomas Spring, 75, Rüegsausachen | 1.29.22 |
| 11. Roger Büchler, 73, RRC Bern | 1.30.26 |
| 12. Sacha Lüdi, 75, Münsingen | 1.31.03 |
| 13. Reto Krebs, 73, Biglen | 1.31.31 |
| 14. Michel Pellascio, 73, Bern | 1.32.05 |
| 15. Dominik Beyeler, 74, Kehrsatz | 1.32.11 |
| 16. Christoph Hofmann, 73, Oberbütschel | 1.32.31 |
| 17. Michael Müller, 72, Schwarzenburg | 1.33.53 |
| 18. Manfred Schmutz, 74, Kehrsatz | 1.34.79 |
| 19. Oliviero Panicali, 73, RRC Bern | 1.35.67 |
| 20. Beat Burkhalter, 72, Uetendorf | 1.38.33 |
| 21. Christian Sigg, 76, Schliern | 1.38.84 |
| 22. Gregor Mast, 77, Kirchdorf | 1.46.46 |
| 23. Manfred Däppen, 77, Schliern | 2.09.63 |
| 24. Lukas Bähler, 82, Oberhofen | 2.12.73 |
| 25. Gian-Franco Libaroni, 77, Schliern | 2.22.24 |

LIZENZIERTE

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Piero Fioriti, 72, RRC Thun | 1.20.93 |
| 2. Bernhard Gilomen, 73, RRC Bern | 1.22.87 |
| 3. Iwan Heiz, 71, RRC Bern | 1.23.30 |
| 4. Stephan Blaser, 72, RRC Thun | 1.25.16 |
| 5. Marco Tschanz, 76, RRC Thun | 1.25.22 |
| 6. Stephan Burri, 71, VMC Zollbrück | 1.25.27 |
| 7. Bruno Steck, 73, RRC Bern | 1.26.00 |
| 8. Erwin Hämmerli, 73, RRC Bern | 1.27.31 |
| 9. Stefan Jendt, 74, VC Kerzers | 1.28.55 |
| 10. Robert Gehrig, 76, RV Ersigen | 1.29.14 |
| 11. Raffael Schär, 75, VC Oberhofen | 1.30.14 |
| 12. Michael Sutter, 75, CC Bern | 1.36.53 |
| 13. Sacha Käser, 76, VC Oberhofen | 1.44.57 |

Organisation
Radrenn Club Bern

Der Bund

Patronat

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.	68.--
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.--

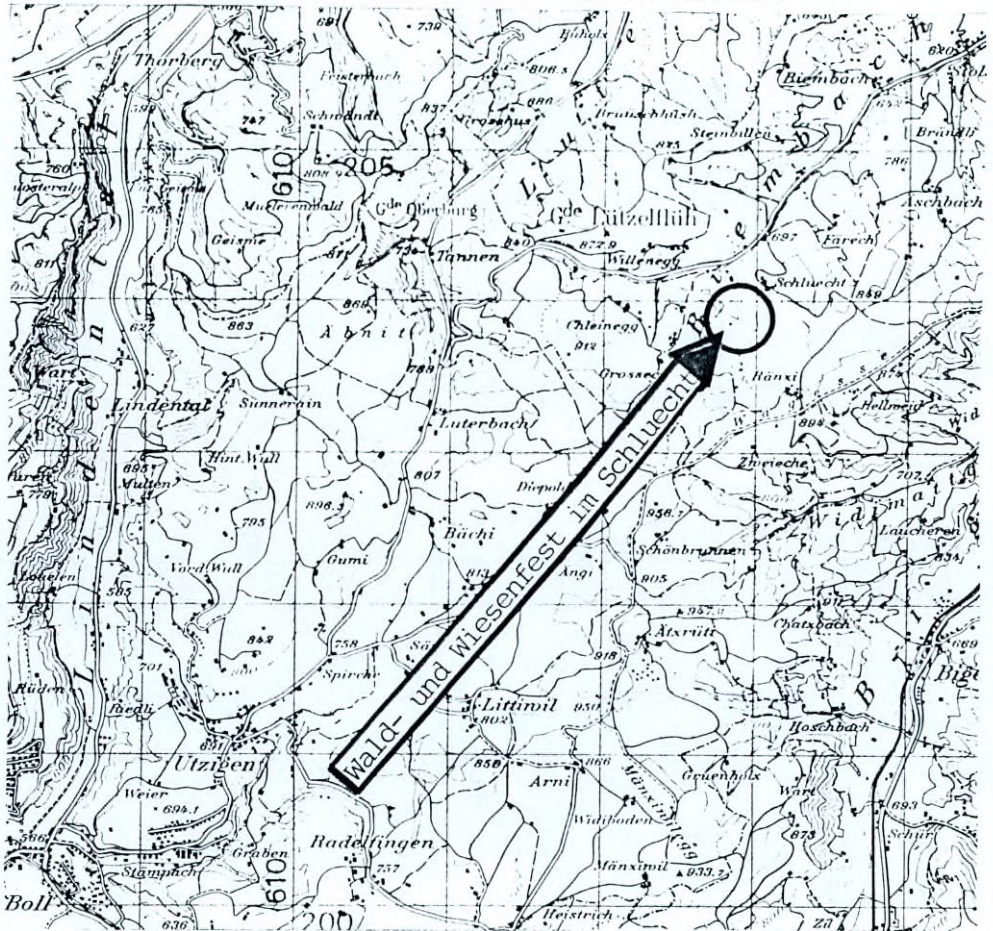
Sämtliche obgenannten Artikel können bei unserem Materialchef Kurt Däppen bezogen werden.

Collés

Wolber Liberty	Fr.	31.--
Wolber Triathlon	Fr.	33.--
Vittoria Corsa CX	Fr.	54.--

Die Collés können beim Präsidenten Emilio Heimgartner bezogen werden.

RRCB-Sommersporttag 1991 im Biembachtal



Treffpunkt: Samstag, 3. August, 11 Uhr, Bahnhof Boll.

Programm:

Emmental-Rundfahrt oder Plauschrennen für Jedermann/frau im Biembachtal.

Anschliessend Grill-Party und Wald- und Wiesenfest im Schluecht. Getränke und Verpflegung vorhanden.

Mitbringen: Gute Laune und viel Humor.

ALLES MACHT MIT !! Auch Eltern der Rennfahrer sind herzlich eingeladen.

3. Lauf Stadtbernerische Radmeisterschaft 1991

Strassenrennen, Brünnen vom 7.5.91 Org. CIO, gestartet 72 Fahrer klassiert 68.

Ranglisten:

Kat. <u>Schüler</u> 7.2 km		
1.	110 von Arx David 77	CIO 13'27"
2.	104 Wallen Benjamin 78	CIO
3.	108 Haldemann Sacha 77	VMC Stettlen
4.	109 Stähli Peter 77	"
5.	105 Herren Beat 77	RRCB alle gl. Zeit
6.	106 Spycher Mathias 77	VMC Stettlen 59" zurück

Kat. <u>Anfänger</u> 28.8 km		
1.	86 Schneiter Adrian 75	RRCB 53'28"
2.	83 Da Costa Paola 76	CIO 41" zurück
3.	82 Bähler Alexandra 68	RRCB "
4.	88 Sutter Michael 75	CCB 44" "
5.	89 Forster Iwan 75	VMC Stettlen 1 Runde "

Kat. <u>Junioren</u> 43.2 km		
1.	71 Steck Bruno 73	RRCB lh 13'42"
2.	61 Aebischer Roger 74	CIO 1'52" zurück
3.	68 Hämmerli Erwin 73	RRCB "
4.	66 Gilomen Bernhard 73	" 2'22" "
5.	67 Gsteiger Thomas 74	CIO 2'24" "
6.	63 Bill Rolf 73	RRCB 2'26" "

Kat. <u>Senioren</u> 43.2 km		
1.	41 Wiedmer Hans 50	RRCB lh 16'32"
2.	44 Tulli 48	CIO 4" zurück
3.	43 Brügger Walter 49	CIO 2'00" "
4.	42 von Arx Kurt 43	CIO 5'31" "

Kat. <u>P.E.A.</u> 57.6 km		
1.	17 Manzoni Paolo 68	A CIO lh 30'23"
2.	3 Kräuchi Edi 68	E CCB 33" zurück
3.	15 Lüdi Martin 70	A RRCB "
4.	38 Meister Ernst 64	A CIO 45" "
5.	1 Da Costa Anselmo 53	A " 57" "
6.	5 Bernasconi Albano 72	A CCB "
7.	35 Schaller Aldo 65	E CIO "
8.	23 Winkler Christian 72	A CCB "
9.	9 Spooner James 67	E CIO 1'15" "
10.	26 von Niederhäusern Hans 55	E CIO "
11.	12 Hauenstein Hanspeter 67	A RRCB 6'13" "
12.	14 Heiz Iwan 71	A RRCB "
13.	16 Kohler Stefan 72	A RRCB "
14.	20 Richard Thomas 70	A RRCB 1 Rd. "
15.	10 Gaspar Franzesco 62	A CIO 1 Rd. "
	30 Mäusli Daniel 63	A CCB aufgegeben
	36 Zeiter Reijhard 70	A RRCB "
	37 Peter Thomas 69	A RRCB "

Kat. Hobby 1 36 km

1.	3	Freiburghaus Daniel	57	CCB	59'37"	
2.	1	Guggisberg Hans	58	CCB	"	
3.	14	Diethelm Bruno	59	CCB	1'24"	zurück
4.	21	Riesen Micheel	70	Bern	1'38"	"
5.	19	Languetin Etienne	62	CCB	2'52"	"
6.	6	Grisolia Leonardo	56	Bern	3'07"	"
7.	7	Heer Hanspeter	56	CCB	"	
8.	5	Gerber Fritz	60	CIO	"	
9.	4	Furer Adrian	67	CCB	3'30"	"
10.	20	Aeschbacher Beat	57	Bern	4'49"	"
11.	18	Flumene Giovanni	67	CIO	14'06"	"

Kat. Hobby 2 28.8 km

1.	45	Piller Ruedi	48	CIO	47'43"	
2.	50	Thalmann Hans	52	CCT	1'03"	zurück
3.	42	Wittwer Hans	48	CIO	"	
4.	49	Zürcher Beat	53	CIO	1'30"	"
5.	29	Bieri Markus	55	CIO	"	
6.	53	Gasser Sandra	62 Dame	Bern	"	
7.	26	Jenny Hansuelli	53	CIO	3'32"	"
8.	33	Gurtner Erwin	49	RRCB	"	
9.	32	Güntert Heinz	46	RRCB	"	
10.	44	Kölliker Ernst	55	CCB	"	
11.	52	Grütter Toni	46	Bern	"	
12.	31	Dätwyler Hans	52	Bern	3'49"	"
13.	34	Hermann Paul	47	CCB	5'31"	"
14.	35	König Ueli	51	CIO	7'10"	"
15.	37	Reichen Mario	52	RRCB	7'30"	"
16.	30	Brügger Fritz	47	CIO	"	
17.	39	Schneider Anton	46	CIO	"	
18.	40	Stähli Alfred	46	RRCB	"	
	51	Leutwyler Markus	52	CCT		aufgegeben

Kat. Hobby 3 28.8 km

1.	7	Graber Walter	45	CCB	48'52"	
2.	16	Sforza Domenico	44	CIO	5'21"	zurück
3.	11	Rolli Hans Ulrich	42	Bern	7'31"	"

Zwischenklassement nach 3 Rennen :
 =====

Schüler

1.	von Arx David	CIO	24 Punkte
2.	Wallen Benjamin	CIO	20
3.	Haldemann Sacha	VMC Stettlen	18

Anfänger

1.	Bähler Alexandra, Dame	RRCB	27 Punkte
	Schneiter Adrian	RRCB	27
	Sutter Michael	CCB	27
4.	Bergmann Reto	CIO	24
5.	Da Costa Paolo	CIO	17

Hobby 1

1. Freiburghaus Daniel	CCB	33 Punkte
2. Guggisberg Hans	CCB	28
3. Gerber Fritz	CIO	15
Bitterli Adrian	RRCB	15
5. Heer Hans-Peter	CCB	14
6. Grisolia Leonardo	CIO	12
Delanoe Christian	RRCB	12

Hobby 2

1. Bieri Markus	CIO	26 Punkte
2. Piller Ruedi	CIO	24
3. Wittwer Hans	CIO	17
4. Hermann Paul	CCB	16
5. Kölliker Ernst	CCB	15
6. Reusser Hansruedi	CIO	13
Reichen Mario	RRCB	13

Hobby 3

1. Graber Walter	CCB	31 Punkte
2. Sforza Domenico	CIO	22
3. Zbinden Kurt	RVB	16
4. Rolli Hans-Ulrich	Bern	15
Gemperle Ernst	RRCB	15
6. Kohler Ulrich	CCB	14

Junioren

1. Steck Bruno	RRCB	30 Punkte
2. Gilomen Bernhard	RRCB	26
3. Hämmerli Erwin	RRCB	23
4. Bill Rolf	RRCB	22
5. Aebischer Roger	CIO	20

Senioren

1. Wiedmer Hans	RRCB	36 Punkte
2. Tulli Nicola	CIO	20
3. von Arx Kurt	CIO	17
Brügger Walter	CIO	17

Profi, Elite, Amateure

1. Lüdi Martin	A	RRCB	20 Punkte
2. Da Costa Anselmo	A	CIO	19
Kräuchi Edi	E	CCB	19
4. Manzoni Paolo	A	CIO	17
5. Winkler Christian	A	CCB	16
von Niederhäusern Hans	E	CIO	16
7. Schaller Aldo	E	CIO	15

4. Lauf zur Stadtbernischen Radmeisterschaft 1991

Strassenrennen, Matzenried vom 28. 5. 91. Org. CCT, gestartet 63 Fahrer

Ranglisten:

Meisterschafts-
punkte

Kat. Schüler 16 km

1.104 Wallen Benjamin 78	CIO	31'53"	12
2.108 Haldemann Sacha 77	VMC Stet.	"	10
3.105 Herren Beat 77	RRCB	"	9
4.106 Spycher Matthias 77	VMC ST.	1'21" zurück	8
5.109 Stähli Peter 77	VMC St.	3'41" "	7

Kat. Anfänger 48 km

1. 86 Schneiter Adrian 75	RRCB	1h 25'10"	12
2. 81 Bergmann Reto 76	CIO	"	10
3. 82 Böhler Alexandra 68	RRCB	1'18" zurück	9
4. 83 Da Costa Paolo 76	CIO	3'00" "	8
5. 88 Sutter Michael 75	CCB	"	7
6. 85 Missale Carlo 75	CIO	13'49" "	6

Kat. Junioren 64 km

1. 61 Aebischer Roger 74	CIO	1h 55'30"	12
2. 68 Hämmerli Erwin 73	RRCB	"	10
3. 71 Steck Bruno 73	"	"	9
4. 73 Wyss Jürg 73	"	"	8
5. 63 Bill Rolf 73	"	"	7
6. 67 Gsteiger Thomas 74	CIO	"	6
7. 66 Gilomen Bernhard 73	RRCB	1'19" zurück	5
8. 72 Winkler Thomas 73	CCB	10'07" "	4

Kat. Senioren 64 km

1. 44 Tulli Nicola 48	CIO	1h 51'54"	12
2. 41 Wiedmer Hans 50	RRCB	41" zurück	10
3. 43 Brügger Walter 49	CIO	5'14" "	9

Kat. P.E.A. 80 km

1. 1 Da Costa Anselmo 53	A CIO	2h 07'14"	12
2. 36 Zeiter Reinhard 70	A RRCB	"	10
3. 17 Manzoni Paolo 68	A CIO	1'28" zurück	9
4. 15 Lüdi Martin 70	A RRCB	1'32" "	8
5. 5 Bernasconi Albano 72	A CCB	1'37" "	7
6. 14 Heiz Iwan 71	A RRCB	1'44" "	6
7. 10 Gaspar Francesco 62	A CIO	10'29" "	5
32 Hülliger Markus 71	A RRCB	aufgegeben	1
16 Kohler Stefan 72	A RRCB	"	1
23 Winkler Christian 72	A CCB	"	1
12 Hauenstein Hanspeter 67	A RRCB	"	1

Kat. Hobby 1 48 km

1.	21 Riesen Michael 70	Bern	lh 20'21"	12
2.	6 Grisolia Leonardo 56	Bern	3'33" zurück	10
3.	5 Gerber Fritz 60	CIO	5'52" "	9
4.	2 Bitterli Adrian 61	RRCB	6'01" "	8
5.	13 Moreno Manuel 59	CCT	10'46" "	7
	18 Flumene Giovanni 67	CIO	aufgegeben	1

Kat. Hobby 2 32 km

1.	45 Piller Ruedi 48	CIO	51'08"	12
2.	50 Thalman Hans 52	CCT	1'33" zurück	10
3.	42 Wittwer Hans 48	CIO	2'02" "	9
4.	29 Bieri Markus 55	CIO	2'59" "	8
5.	43 Reusser Hansruedi 46	CIO	" "	7
6.	33 Gurtner Erwin 49	RRCB	" "	6
7.	51 Leutwyler Markus 52	CCT	" "	5
8.	32 Güttert Heinz 46	RRCB	3'10" "	4
9.	31 Dätwiler Hans 52	Bern	" "	3
10.	26 Jenny Hansueli 53	CIO	4'10" "	2
11.	55 Knutti Ueli 52	CIO	4'37" "	2
12.	37 Reichen Mario 52	RRCB	7'49" "	2
13.	54 Zobrist Beat 55	Bern	8'09" "	2
14.	35 König Ueli 51	CIO	8'22" "	2
15.	28 Bichsel Achille 49	RVB	9'33" "	2
16.	39 Schneider Anton 46	CIO	11'48" "	2

Kat. Hobby 3 32 km

1.	7 Graber Walter 45	CCB	52'54"	12
2.	18 Wyss Heinz 44	CIO	1'24" zurück	10
3.	16 Sforza Domenico 44	CIO	2'51" "	9
4.	10 Kohler Ulrich 41	CCB	3'29" "	8
5.	3 Brügger Rudolf 42	Riedbach	6'36" "	7
6.	12 Zbinden Kurt 40	RVB	7'17" "	6
7.	11 Rolli Hans-Ulrich 42	Bern	10'02" "	5
8.	9 Keller Martin 41	CCB	31'57" "	4

5. Lauf zur Radmeisterschaft der Region Bern 1991

Bergzeitfahren Stettlen - Bantiger 4. Juni 91

Organisator: VMC Stettlen gestartet 60 Fahrer

Schüler

3 km

Nr.	Name	Jg.	Club	Zeit
1)	108 Halde mann Jascha	77	VMC Stettlen	9.34
2)	104 Wallen Benjamin	78	CI Ostermündigen	10.09
3)	106 Spycher Matthias	77	VMC Stettlen	11.35
4)	109 Stahl Peter	77	VMC Stettlen	11.35

Anfänger

3,9 km

1)	81 Bergmann Peter	76	CI Osterm.	11.24
2)	83 Da Costa Paolo	76	CIO	12.02
3)	82 Bähler Alexandra, Dame	68	PRC Bern	12.36
4)	85 Hissate Carlo	75	CI Osterm.	13.03

Junioren

3,9 km

1)	73 Wyss Jürg	73	PRC Bern	10.52
2)	61 Adricher Roger	74	CI Osterm.	11.05
3)	68 Hämmerli Erwin	73	PRC Bern	11.10
4)	67 Gsteiger Thomas	74	CI Osterm.	11.24
5)	71 Steck Bruno	73	PRC Bern	11.34
6)	72 Winkler Thomas	73	UBern	11.45

senioren

3,9 km

1)	44 Tulli Nicola	48	CI Ostermündigen	11.03
2)	41 Wiedener Hans	50	PRC Bern	11.19
3)	43 Brigger Walter	49	CIO Osterm.	12.13
4)	42 von Aix Kurt	43	CO Stettlen	13.27

Profi, Elite, Amateure

	Nr.	Kat.		39 km	Jg	
1)	38	Meister Ernst	A	Ci Orlenu	10.07	64
2)	17	Nanzani Paolo	A	Ci Orlenu	10.25	68
3)	1	Da Costa Auselino	A	Ci Orlenu dje.	10.28	53
4)	30	Mauch Daniel	A	CC BERU	10.31	63
5)	5	Benasconi Albano	A	CC BERU	10.44	72
6)	12	Hansen Stefan	A	ERC BERU	10.47	67
7)	22	Stech André	A	Ci Orlenu	10.56	72
8)	36	Zeter Reinwald	A	ERC BERU	10.58	70
9)	16	Kotiel Stefan	A	ERC BERU	11.24	72
10)	14	Heiz Ivan	A	ERC BERU	12.14	71
11)	18	Mili David	A	CC BERU	14.09	72

Hobby 1

	Nr.	Kat.		39 km	Jg	
1)	1	Gussberg Hans	58	CC BERU	10.33	
2)	21	Pieroni Michael	70	BERU	10.46	
3)	3	Freiburger David	57	CC BERU	10.47	
4)	19	Laignelin Etienne	62	CC BERU	11.01	
5)	2	Zappelli Adrian	61	ERC BERU	11.37	
6)	6	Girolia Leonardo	56	Bern	12.05	
7)	7	Kear Hanspeter	56	CC BERU	12.20	
8)	23	Danzler Thomas	71	Ci Orlenu	12.40	
9)	13	Moreno Manuel	59	CC Trivignin	13.03	
10)	5	Gerber Fritz	60	Ci Orlenu	13.46	
11)	22	Gelin Kurt	62	BERU	14.35	

Hobby 2

3,9 km

Nr.		Jg.		
1)	45	Friedr. Ewald	48	CIO Odenw
2)	42	Wilhelm Haas	48	CIO
3)	29	Bien. Markus	55	CIO
4)	49	Zwicker Bert	53	CIO
5)	50	Theodor zum Haas	52	CCB Bern
6)	26	Jenny Häusler	53	CIO Odenw
7)	44	Kellner Ernst	55	CCB Bern
8)	32	Georg. Heitz	46	RRC Bern
9)	37	Residen. Mario	52	RRCB
10)	35	König. Ueli	51	CIO Odenw
11)	40	Stalder. Alfred	46	RRC Bern

Hobby 3

3,9 km

1)	7	Grab. Walter	45	CCB
2)	16	Stefan. Paulino	44	CIO Odenw
3)	18	Wys. Hans	44	CIO
4)	10	Keller. Ueli	41	CCB
5)	12	Zbinden. Kurt	40	RRCB
6)	3	Burger. Rudolf	42	Riedbach
7)	11	Pelli. Hans-Ulrich	42	Bern
8)	20	Eberhard. Manfred	35	CCB Bern
9)	9	Keller. Martin	41	CCB Bern