

RADRENN CLUB

BERN





Sprach Rohr

DIE GESCHICHTE DES MOUNTAIN-BIKE *****

Es war ein langer Weg, bis aus der Laufmaschine des Freiherrn von Drais (1817), der Draisine, das moderne Fahrrad entstand. Und ein ebenso langer Weg war es, bis man das Fahrrad als Sportgerät für eine sogenannte alternative Freizeitgestaltung entdeckte. Bereits die Wandervogelbewegung der frühen zwanziger Jahre benützte das Velo als Transportmittel, um hinaus in die Natur zu gelangen, sicherlich weniger aus Alternativ-Ueberlegungen, denn aus Mangel an anderen Fahrgelegenheiten. In den letzten Jahren wurde das "freie" Radfahren immer populärer, "trendsetter" dieser Form der sportlich alternativen Freizeitgestaltung waren wieder einmal die Amerikaner, deren weites unberührtes Land für extreme Radsportarten geradezu auffordert. Es begann eine Entwicklung, die einer kleinen Revolution gleichkommt.

Dabei begann alles fast normal; die Vorläufer der jetzigen MTB waren in den dreissiger Jahren hauptsächlich von amerikanischen Postboten für abgelegene Bergregionen benützte Velos. Im Jahre 1975 entdeckten vier Amerikaner noch einige Exemplare dieser Bergvelos. Nach wenigen Umbauten wurde auch schon das erste Bergrennen nördlich von San Francisco durchgeführt. Eine neue Radsportdisziplin war damit geboren und setzte zum Siegeszug rund um die Welt an.

Ausrüstung

Vom klassischen Fahrrad und vom Rennvelo unterscheidet sich das Mountain-Bike durch einige Besonderheiten, die buchstäblich in die Augen springen: Auffallend sind die breiten voluminösen Reifen, die auf fast jedem Boden greifen, der breite Lenker und der verstärkte Rahmen. Die Schaltung verfügt über 18 bis sogar 24 Gänge! Der wichtigste Teil ist der Rahmen. Speziell beim MTB muss er stabil genug sein, um die ständigen Stossbelastungen des befahrenen Untergrundes verkraften zu können. Darüber hinaus soll er ja viele tausend Kilometer überstehen, darf seine Eigenschaften also nicht abrupt ändern. Aus diesem Grunde werden vorwiegend neben Alu-Rahmen Stahlrahmen mit hochwertigen Materialien wie zum Beispiel Chrom-Molybdän verwendet. Ein MTB-Rahmen muss genügend Steifigkeit aber auch Flexibilität aufweisen. Im Gegensatz zu den Rennrahmen sind die Mountain-Bike-Rahmen wesentlich kleiner. Die Sitzhöhe ist bei den meisten Velos mittels Schnellspanner zu verstellen, was je nach Gelände vorgenommen werden kann. Ausserdem kann die ideale Position ohne grossen Aufwand für Strassen- oder Geländefahrten angepasst werden. An die Bremsen werden beim MTB besondere Anforderungen gestellt. Hier haben sich die Cantilever-Felgenbremsen gegenüber allen übrigen Bremssystemen als beste Lösung erwiesen. Eine gängige MTB-Uebersetzung setzt sich aus 3 Kettenblätter am Tretlager und bis zu 8 Zahnkränzen am Hinterrad zusammen. Dies ergibt theoretisch 24 Gangstufen. Bei den kleinsten Gängen, zum Beispiel 26/32 Zähne, ergibt sich sogar eine Unteretzung. Die Entfaltung pro Pedalumdrehung beträgt hier 1,72 m.

Nun, soviel zur Geschichte, Technik und Material. Ich wünsche Euch ein MTB-Jahr mit vielen Höhenflügen, sei es Rennen, Touren oder ein Beizen-Kehr.



Gut gerüstet und mit guten Vorsätzen in eine neue Saison

Hallo Rennfahrer/in, seid ihr alle da! Das tönt ja fast wie ein Begrüssungsappell nach einem Winterschlaf. Doch die Zeit, dass nach einer Wettkampfsaison die grosse Winterpause (Winterschlaf) einsetzt, findet längst keinen Platz mehr im heutigen Leistungssport. Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit kann nur in einem ganzjährigen Training erreicht werden. Deshalb beginnt - nach einer schöpferischen Pause - die Saisonvorbereitung der Strassenfahrer bereits im November/Dezember. Wer in den vergangenen Wintermonaten das Trainingsangebot des RRC Bern richtig nutzte und weiterhin nutzt und individuell selbst noch an sich arbeitet, der kann mit einem guten Gefühl der bevorstehenden Rennsaison entgegenblicken. Die Freitag-Hallentrainings werden stets gut besucht und unter fachkundiger Leitung von Hans Dätwyler die für den Radsport wichtigen Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten gefördert. Ebenfalls gut besucht werden die von Martin Häuselmann geleiteten Donnerstag-Trainings, wo begeistert Uni-Hockey gespielt wird. Weniger Anklang fanden die Dienstag-Lauftrainings und die damit verbundene Wintermeisterschaft. Schade, denn die Wintermeisterschaft sollte eigentlich der Abwechslung dienen, das sonst eher monotone Ausdauertraining etwas aufzulockern. Nicht "tierisch ernste" Wettkämpfe waren angesagt. Die Zielsetzung lautete: Mit dosierter, regelmässiger Belastung, die für den Radsport wichtige Grundlagenausdauer zu fördern.

Beim Schreiben dieser Zeilen stecken wir noch mitten im Winter. Wer weiss, was uns der Februar und März wettermässig noch erwartet und ob die klimatischen Bedingungen ein regelmässiges Radtraining zulassen. Darum hat in den Wintermonaten bis März das "Allgemeine Training" (Laufen, Skilanglauf, MTB, Gymnastik, Krafteraining, Schwimmen, usw.) nach wie vor einen hohen Stellenwert. Höchste Zeit ist es auch, das Velo wieder startfit herzurichten, die Sattelposition zu kontrollieren und allenfalls neu einzustellen. Die letzte Saison haben wir ja in Gedanken nochmals Revue passieren lassen und haben neue Erkenntnisse gewonnen. Jetzt wissen wir, was wir besser machen wollen!

Zuversichtlich und voller Hoffnungen blicken wir in die neue Rennsaison. "Neueinsteiger" wie "Bestandene" mögen kaum warten bis es losgeht. Während sich bei Neueinsteigern ein Gefühl der Ungewissheit aber auch der Neugier breit macht, möchten die Bestandenen einen weiteren Schritt nach vorne tun. Sportliche Leistungsfähigkeit, ganz gleich auf welcher Leistungsstufe oder Kategorie, muss sinnvoll und systematisch aufgebaut werden. Leistungssportler sollten sich an einen Trainingsplan halten. Nach einem kontinuierlichen Aufbau- und Grundlagentraining finden im Saisonaufbau die höchsten Trainingsbelastungen jeweils vor wichtigen Wettkämpfen statt. Darum gilt es die Trainingsplanung und Belastung nach dem Rennkalender und den anvisierten Saisonzielen zyklisch anzupassen. Mit zielbewusstem Arbeiten legen wir die Basis zum Erfolg! In der Praxis wollen wir versuchen, theoretisches und praktisches Wissen aus der Trainingslehre umzusetzen und unser Vereinstraining entsprechend erfolgreich zu gestalten. Nachwuchsfahrer wie Neueinsteiger können dabei von

erfahrenen Vereinskameraden profitieren. Gelegenheit in die "Geheimnisse" der Trainingslehre eingeführt zu werden, bietet sich auch unter der Leitung von Marek Lato vom 8.- 16. April im Trainingslager des SRB Kanton Bern.

Grossen Stellenwert im Leistungssport sind auch den gesundheitsfördernden Massnahmen beizumessen. Gerade im Winter und Frühjahr ist besondere Vorsicht angezeigt. Wer sich in diesen Jahreszeiten nicht witterungsgerecht bekleidet (dazu gehört auch eine wärmende Kopfbedeckung!!) und nach einer sportlichen Leistung sich nicht sofort den verschwitzten Kleidern entledigt oder duscht, setzt sich fahrlässig einer Erkältungsgefahr aus. Wie heisst es doch: 1 Tag mit Fieber krank = 1 Woche Trainingsrückstand ! Bei Saisonbeginn können sich solche unnötige Erkrankungen und Trainingsunterbrüche gravierend auswirken. Wenn schon von Gesundheit die Rede ist, spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Zu diesem Thema lohnt sich einen Einblick in die Fachliteratur. Das will natürlich nicht heissen, dass man von einer bis anhin gut gefahrenen Ernährungsmethode abweichen und experimentieren soll. Am besten fährt (oder isst) man immer noch in Mutters Küche, wenn eine "gesunde Auswahl" vollwertiger, natürlicher Lebensmittel auf dem Familientisch kommt. Besonders wichtig ist auch die Wettkampfernährung vor dem Start und während des Rennens. Am Wettkampftag sollte eigentlich die für Ausdauersportler wichtige Kohlenhydratbevorratung abgeschlossen sein. Etwa 2 - 3 Stunden vor dem Start sollte ein normales leicht verdauliches Essen, in einer Menge, die die Atmung nicht behindert, eingenommen werden. Mit der Rennverpflegung, bestehend aus einer Mischung von schnell und langsam resorbierbaren Kohlenhydraten, beginnt man bei Rennen über 100 km etwa 40 km nach dem Start. Bei kürzeren Rennen ist eine Nahrungszufuhr während des Rennens nicht notwendig. Hingegen ist auch bei kürzeren, bei längeren Rennen sowieso, die Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig. Eine gut abgestimmte Ernährung entfaltet aber nur dann ihren optimalen Effekt, wenn auch andere wichtige Faktoren der Regeneration beachtet werden. Mit anderen Worten: Es genügt nicht sich wissenschaftlich zu ernähren, aber auf der anderen Seite das Training falsch aufzubauen, zu wenig zu schlafen oder sonstige Fehler zu begehen.

Sportliche Leistung ist nicht allein das Resultat eines guten Trainings, sondern wird weitgehend auch durch die richtige Mischung von körperlicher Belastung und Erholung bestimmt. Es ist sinnlos immer mehr zu trainieren, wenn die Erholungszeit nicht entsprechend angepasst werden kann. Dazu gehört auch genügend Schlaf ! Ein gut durchdehnter Körper und Organismus, der behutsam wieder auf die "Normal-Tourenzahl" zurückgedrosselt worden ist, leisten Gewähr für eine kürzere Erholungszeit. Ein Trainingsplan mag noch so gut und perfekt erscheinen, wenn wir vergessen auch auf unseren Körper zu hören. Auch im Zeitalter des Computers lässt sich nicht alles steuern und programmieren. Vor allem der psychische Leistungsfaktor wird oft unterschätzt, da er nicht messbar ist.

Wenn hier von Trainingsplanung im Leistungssport die Rede ist, wollen wir trotzdem nicht vergessen: Wir haben es mit jungen Menschen zu tun, die in der Schule, Lehre oder im Erwerbsleben stecken, für die der Sport nur die wichtigste Nebensache im Leben sein kann. Es gibt jedoch Beispiele, dass sich Sport, Schule und Beruf erfolgreich verbinden lassen, wenn das "Nebeneinander" gut organisiert wird. Nicht jeder schafft den Sprung zum Spitzfahrer oder Profi. Trotzdem kann Radsport schön sein. Im RRC Bern zählen ja nicht nur sportliche Höchstleistungen. Ebenso sind wir bestrebt, die Kameradschaft zu fördern und den Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbetätigung anzubieten. Mit dem Spruch von Aristoteles "Wir lernen das, was zu tun ist, in dem wir es tun" möchte ich meine Vorsaisongedanken schliessen und wünsche allen viel Freude bei ihrem Hobby und eine unfallfreie und erfolgreiche Radsportsaison 1994.

Otto Hauenstein

Thomas Wegmüller am Wendepunkt !



Bis vor kurzem war es eher still um unseren Profi Thomas Wegmüller. Doch, dann verkündeten die Medien: "Thomas Wegmüller tritt kürzer". Was hat den grossen Kämpfer nach sieben erfolgreichen Jahren im internationalen Profiradsport zu diesem Rücktritt in Raten bewogen ? Nach einer wegen gesundheitlichen Problemen missglückten, letzten Saison ist es Thomas nicht mehr gelungen in einer seiner Vorstellungen entsprechenden ausländischen Sportgruppe unterzukommen. Zwar bestanden Kontakte und Angebote zu italienischen Teams. Doch, wegen schlechten Erfahrungen die verschiedene Schweizer Profis und auch der in der Schweiz lebende Franzose Jean-Claude Leclercq dort machten, wollte Thomas nicht ein gleiches Abenteuer eingehen. Weil sich auch die Hoffnungen auf die Bildung einer Schweizer Profisportgruppe zerschlugen, wird er nun als Einzelfahrer auf seinem Trikot für "Sport-Service Thomas Wegmüller" werben und vorwiegend Schweizer Rennen bestreiten. Ausgerüstet wird er von verschiedenen Sponsoren, unter anderem auch von Parkpre und Eddy Merckx.

Zusammen mit seiner Frau Monica plant Thomas nun die Zukunft und stellt sich einer neuen Herausforderung. Der "Sport-Service T.W." umfasst verschiedene Dienstleistungen im Bereich Veloferien, Plauschflüge und Trainingslager mit dem Rennvelo, Tourenrad oder Mountainbike. Thomas und Monica werden mit verschiedenen Reiseveranstaltern zusammenarbeiten, damit möglichst viele Velo-Fans in den Genuss von Velofreuden kommen. Auch nach diversen Enttäuschungen in der letzten Saison zeigt Thomas kein Groll und positiv denkend richtet er seinen Blick nach vorn und sucht nach einer neuen Herausforderung. Müssen wir nun in der kommenden Saison in den Profifeldern der grossen Klassiken und Rundfahrten vergebens nach Thomas Wegmüller suchen und vergebens auf seine berühmten Attacken warten ? So richtig kann man an das "kürzer treten" des Vollblutathleten zwar noch nicht ganz glauben. Auch wenn Thomas etwas kürzer treten wird, so wird er sicher voll in die Pedalen treten und wie man sich von ihm gewohnt ist voll "action" fahren. Einen Thomas Wegmüller der sich an den Hinterrädern versteckt, wird es sicher nicht geben. Allzuerne erinnert man sich an seine offensiven mitreissenden Aktionen mit denen er schon als Elitefahrer zu begeistern wusste. Auf jeden Fall wünschen wir vom RRCB und sicher auch im Namen vieler Radsportfreunde Thomas in der kommenden Saison viel Erfolg und dass sich seine sportlichen und privaten Ziele erfüllen.

Thomas Wegmüller plant die Zukunft !

Wie bereits erwähnt, will Thomas Wegmüller seine Profikarriere auf nationaler Ebene beenden. Spontan äusserte er sich zu verschiedenen Fragen, die ich ihm in einem "Clinch" für unsere Heftli-Leser stellte.

O. Hauenstein: Wir wissen es, Du hast in der letzten Saison nach gesundheitlichen Problemen, einem ständigen Auf und Ab, die schlimmsten Momente in Deiner bisher erfolgreichen Profikarriere erlebt. Bist Du unterdessen den Ursachen auf die Spur gekommen ? Wie fühlst Du Dich gesundheitlich heute ?

T. Wegmüller: Es handelte sich um Blutarmut, dazu war mein Atlas (oberster Wirbel) verschoben. Heute geht es mir besser.

O.H: Deine Erfolgslosigkeit in der letzten Saison, bedingt durch gesundheitliche Probleme, hat dazu geführt, dass Dich Dein bisheriger Sponsor FESTINA fallen gelassen hat. In einer wirtschaftlich schwierigen Zeit, da verschiedene Sportgruppen aufgelöst wurden, ist das ein schwerer Schlag für einen Profi der noch etwas leisten möchte. Unter diesen Umständen ist es nicht einfach, wieder in einer grossen Mannschaft unterzukommen. Wie geht es für Dich nun weiter ?

T.W: Monica und ich bieten nun verschiedene Dienstleistungen mit unserem "Sport-Service Thomas Wegmüller" an. Daneben bestreite ich Strassen- und einige CC-MTB-Rennen und mache natürlich Werbung für mein Sport-Service !

O.H: Welche Startgelegenheiten hast Du als Einzelfahrer ?

T.W: Im Inland stehen die üblichen Profirennen, sowie neu die auf Initiative von Hans Wüthrich Open ausgeschriebenen ARIF-Rennen auf dem Programm. Sofern ich Lücken im Reise- und Ferienprogramm habe, sind auch Auslandseinsätze im Team Schweiz unter sportlicher Leitung von Jean-Claude Leclercq möglich.

O.H: Was möchtest Du im Radsport noch erreichen oder hättest Du gerne noch erreicht und was sind Deine weiteren Ziele, sportlich und privat, für die Zukunft ?

T.W: Ich will meine Profikarriere abrunden. Meine sportlichen Ziele sind: Ein TdS-Etappensieg realisieren oder nochmals die Berner Rundfahrt gewinnen und bei MTB-Rennen schnuppern, den Sport-Service ausbauen. Privat will ich mehr Zeit für's Familienleben haben.

O.H: Ist Mountain Bike ein Thema für Dich ?

T.W: Ja, aber nur Cross-Country. Downhill sehe ich weniger.

O.H: Was hat Dir der Radsport in Deiner 7jährigen Profikarriere und schon vorher als Amateur-Elite bedeutet ? Welches waren Deine schönsten Momente und Erlebnisse in Deiner erfolgreichen Sportlerlaufbahn ?

T.W: Sehr viel. Ich habe über 10 Jahre dafür gelebt und gelernt mit Höhen und Tiefen fertig zu werden. Es war eine richtig harte Lebensschule mit viel Freude an erreichten Resultaten oder gelungenen Aktionen. Anerkennung nach mitreissenden Offensivaktionen sind ebenso schön wie Siege.

O.H: Trotz den Enttäuschungen in letzter Zeit, würdest Du nocheinmal den gleichen Weg einschlagen ?

T.W: Ja.

O.H: Manches Rennen hast Du mit Deiner angriffigen Fahrweise und Deinem grossen Animatorengeist belebt und geprägt. Oft wurde Dir nachgesagt, Du setztest Deine Kräfte zu wenig haushälterisch ein und deshalb seien Dir weitere Erfolge entgangen. Was sagst Du dazu ? Würdest Du, wenn Du nochmals vorne beginnen könntest, die gleiche Taktik anwenden ?

T.W: Bei all meinen Siegen und persönlichen Erfolgsplatzierungen habe ich immer voll auf die Pauke gehauen. Das war immer ein Super-Spektakel, oder ? Mit berechnen, zögern und erschleichen oder "schlüchle" gewinnt man selten und schafft sich keine Freunde. Deshalb bleibe ich auf dem offensiven Weg und geniesse die Begeisterung, die meine Erfolge und Aktionen immer wieder auslösen!

O.H: Was gefällt Dir nicht an der heutigen Struktur des "Profi-Radsport-Zirkus" ? Was sagst Du zum Finanzskandal des Banesto-Sponsors ? Hat das noch weitere Konsequenzen für den spanischen und internationalen Radsport ?

T.W: Es sind immer noch zuviele unseriöse Leute im "Geschäft". Das ganze wird bald einmal explodieren. Die heutige Finanzierungsstruktur ist zu einseitig von Sponsorengeldern abhängig. Dazu kommt, dass sich immer weniger Firmen solche "Astro-Budgets" leisten können.

O.H: Wie siehst Du die Zukunft des Schweizer- und internationalen Radsportes ?

T.W: Die Schweiz wird dank guter Arbeit in den Clubs, Elite- und Nationalteams immer wieder gute Profis in der internationalen Spitze haben. Die Spitze wird aber kleiner, dafür noch stärker, da nur die komplettesten Fahrer die angestrebte "Open-Klasse" ohne Motivations-Knick erreichen werden.

O.H: Deine Meinung zu Olympia mit Profis am Start ?

T.W: Gibt sicher Motivations- und Selektionsprobleme für die jungen Fahrer. Wer davon profitieren wird, der Sport - einst ein Spiel - oder der Komerz, wird die Zukunft zeigen. Sicher wird der Druck auf die Sportler noch höher. Trotzdem etwas positives, vielleicht komme ich noch zu einem aktiven Olympiaerlebnis!

O.H: Bedauerst Du den Entscheid, dass der Mannschafts-Vierer aus dem Olympia-Programm gestrichen worden ist ?

T.W: Als Sportler: Ja, als Organisator: Nein. In der heutigen Verkehrsdichte ist die Organisation eines solchen Anlasses fast unmöglich geworden. Das Einzelzeitfahren ist ein guter Ersatz dafür.

O.H: Wie wünschst Du Dir den Radrennsport im Jahre 2000 ?

T.W: Saubere, spannende, begeisternde Wettkämpfe mit Aktionen und Reaktionen gewürzt, ohne Gasmasken! Umweltschutz in allen Bereichen ist von Nöten!

O.H: Du warst als seriöser, kämpferischer und erfolgreicher Sportler stets ein Vorbild für die Jungen und mit Deiner sympathischen und zugänglichen Art sehr beliebt. Ebenso hast Du es immer wieder verstanden, auch im RRCB, über Deine Erlebnisse interessant zu berichten und zu analysieren. Eigentlich der richtige Mann um seine Erfahrungen und ein fundiertes Fachwissen weiterzugeben. Gibt es einmal einen Thomas Wegmüller als Radsporttrainer oder Betreuer ?

T.W: Ja, sobald der Sportservice "Loki" voll dampft und ich wieder etwas Freizeit habe bin ich gerne irgendwo als Trainer dabei.

O.H: Thomas, ich danke Dir im Namen unserer Hefli-Leser für Deine spontanen und interessanten Antworten und toi, toi toi für die kommende Saison !

SPORT-SERVICE THOMAS WEGMÜLLER

**3368 BLEIENBACH/SUISSE
Tel./Fax 063 22 78 18**



Idealer Einsatz der
CAMBRIDGE - Produkte
im Sport

Eine Zusammenfassung der äusserst positiven Erfahrungen von Spitzensportlern!

CAMBRIDGE - Drinks

<p>Leichte Mahlzeit: (Kurz vor Training oder Wettkampf)</p>	<p>1 Stunde vor Leistung / mit Wasser</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▲ optimierte Stoffwechselfunktionen ▲ verbesserte Leistungsphase ▲ raschere Regeneration
<p>Zwischenverpflegung: (Turniere, Mehrkampf, Training usw.)</p>	<p>in den Pausen / mit Wasser</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▲ leichte Mahlzeit ohne Magenbelastung ▲ bequeme Zubereitung (überall möglich) ▲ kann durch kohlenhydratreiche Lebensmittel ergänzt werden
<p>Nährstoffoptimierung:</p>	<p>z.B. 1 mal täglich 1 CAMBRIDGE - Drink oder - Suppe</p>
	<p>Eine gesunde oder gar Vollwert-Ernährung ist für viele Sportler oft zu aufwendig oder kaum durchführbar (Zeitmangel, auswärtige Verpflegung usw.). CAMBRIDGE bietet hier eine leicht zu verwirklichende, ideale <u>Brücke</u> zwischen Theorie und Praxis!</p>

CAMBRIDGE ISOTONIC 6+10

Die wertvolle, spitzensportbezogene Zusammensetzung des CAMBRIDGE ISOTONIC 6+10 bietet jedem Sportler eine ideale Alternative im Bereich Flüssigkeitsersatz/Regeneration.

Einsatz

Vor der Leistung:	in den letzten 30 Minuten vor intensivem Training/Wettkampf ca. 1/2 l ISOTONIC 6+10 schluckweise trinken
Leistungsphase:	ISOTONIC 6+10 möglichst regelmässig nachtrinken (5-8dl/Stunde)
Nach der Leistung:	gleich anschliessend an Training/Wettkampf kann das ISOTONIC 6+10 als Einstieg in die Regenerationsphase wertvolle Dienste leisten
Temperatur:	Sommer: 12 - 20°C / Winter: auf ca. 20°C temperieren

Für alle Fragen bezüglich individueller Abstimmung und Einbau der CAMBRIDGE - Produkte in Ihren Ernährungsplan stehe ich allen CAMBRIDGE - Kunden jederzeit gerne (und gratis!) zur Verfügung. Viel Erfolg!

Cambridge
Fit durch Ernährung!

Bruno Steck

Belleuestr. 38 • 3073 Gümliigen
Tel. 031/952 60 40



VORSTAND 1994



Ehrenpräsident
Hans Gilgen
Zälglistrasse 12
3202 Frauenkappelen
Tel. 031 926 13 16 P
631 84 11 G



Präsident
Andreas Steck
Bellevuestrasse 38
3073 Gümligen
Tel. 031 952 60 40 P
Natel 077 51 95 55 G



Vizepräsident
Martin Häuselmann
Muristrasse 170
3006 Bern
Tel. 031 351 65 34 P



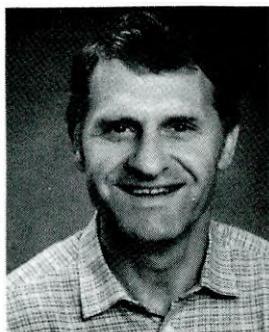
Sekretär
Martin Lüdi
Tannenweg 16
3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 869 10 01 P
331 37 38 G



Kassier
Hans-Peter Hauenstein
Jurastrasse 15
3063 Ittigen
Tel. 031 922 08 70 P
666 15 49 G



Materialverwalterin
Renata Gisin
Vechigen
3067 Boll
Tel. 031 839 59 36 P



Rennchef
Otto Hauenstein
Talbodenstrasse 57
3098 Schliem
Tel. 031 972 34 47 P
322 65 50 G



Protokollführer
Wilfried Kalt
Effingerstrasse 95
3008 Bern
Tel. 031 381 10 73 P



Beisitzer
Markus Hulliger
Bottigenstrasse 179
3019 Bern
Tel. 031 981 31 06 P

RRCB-Wintermeisterschaft - Resultate

Wie aus den Ranglisten ersichtlich, ist die Wintermeisterschaft auf wenig Interesse gestossen. Der Skilanglauf musste sogar abgesagt werden (1 Interessent !!). Einzig der Dentenberglauf, wiederum gut organisiert von der IG Reichen/Steck, lockte wenigstens 13 Teilnehmer an. Von den 7 Wettbewerben wurden 5 für das Gesamtklassement gewertet.

1) Radquerfeldein vom 20.11.93

1. Stephan Kohler 36.42. 2. Beat Herren 37.09. 3. Markus Hulliger 38.12. 4. Thomas Wegmüller 38.30. 5. Hans Wiedmer 39.02. 6. Thomas Richard 40.07. 7. Alexandra Bähler 40.41. 8. Klaus Walther 41.02. 9. Adrian Bitterli 41.22. 10. Samuel Niederhauser 42.12. 11. Christian Bitterli 1 Rd zurück.

2) Dentenberglauf, ca 10 km vom 4.12.93

1. Martin Häuselmann 42.35. 2. Rolf Bill 42.37. 3. Hans Wiedmer 43.04. 4. Valentin Belz 44.44. 5. Toni Bodenmann 45.40. 6. Mario Reichen 46.00. 7. Alexandra Bähler 46.18. 8. Adrian Bitterli 48.21. 9. Bruno Steck 48.46. 10. Heinz Güntert 50.04. 11., Iwan Heiz 50.56. 12. Erwin Hämmerli 51.42. 13. Bruno Wyniger 53.24.

3) Lauf Sandwürfi - Kehrsatz, retour, ca 7,4 km vom 14.12.93

1. Martin Häuselmann 30.15. 2. Hans Wiedmer 30.18. 3. Christian Sigg 31.03. 4. Klaus Walther 31.16. 5. Mario Reichen 31.31. 6. Alexandra Bähler 32.04. 7. Heinz Güntert 33.10. 8. Martin Lüdi 34.50. 9. Bruno Steck. 35.03. 10. Adrian Vögelin 35.42.

4) Berglauf Sandwürfi - Ulmizberg (freie Streckenwahl) vom 18.12.93

1. Christian Sigg 23.13. 2. Alexandra Bähler 23.37. 3. Valentin Belz 24.25. 4. Toni Bodenmann 24.32. 5. Hans Wiedmer 24.38. 6. Klaus Walther 25.00. 7. Mario Reichen 25.17. 8. Adrian Bitterli 26.50.

5) Berglauf Wabern - Gurten, ca 3,2 km vom 21.12.93

1. Christian Sigg 17.07. 2. Hans Wiedmer 17.47. 3. Valentin Belz 18.10. 4. Beat Herren 18.19. 5. Alexandra Bähler 18.35. 6. Ruedi Eggimann 18.50. 7. Mario Reichen 19.00. 8. Klaus Walther 19.15. 9. Martin Lüdi 19.52. 10. Adrian Bitterli 20.11. 11. Bruno Steck 21.10. 12. Iwan Heiz 22.38. 13. Alexander Hügi 25.20.

6) Lauf Sandwürfi - Kehrsatz - Gurtendörfli - Spiegel - Sandwürfi, ca 10,5 km vom 4.1.94

1. Martin Häuselmann 41.58. 2. Rolf Bill 42.25. 3. Hans Wiedmer 42.44. 4. Klaus Walther 44.33. 5. Martin Lüdi 46.02. 6. Toni Bodenmann 46.08. 7. Mario Reichen 46.10. 8. Alexandra Bähler 47.10. 9. Adrian Bitterli 47.25. 10. Iwan Heiz 48.30.

7) Schwimmen, 100 m Freistil, Wylerbad vom 19.1.94

1. Ruedi Eggimann 1.22. 2. Erwin Hämmerli 1.29. 3. Martin Häuselmann 1.38. 4. Adrian Bitterli 1.43. 5. Mario Reichen 1.56. 6. Klaus Walther 2.12.

Gesamtklassement	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	Total
1. Hans Wiedmer	28	32	35	28	35	32	00	162
2. Martin Häuselmann	00	40	40	00	00	40	32	152
3. Alexandra Bähler	24	24	26	35	28	22	00	137
4. Klaus Walther	22	00	30	26	22	30	26	134
5. Mario Reichen	00	26	28	24	24	24	28	130
6. Adrian Bitterli	20	22	00	22	19	20	30	114



RADSPORT - PROGRAMM 1994

Städtische Meisterschaft 1994

Kategorien:	Lizenzierte:	alle Kategorien
	Schüler:	Jahrgang 1980 - 1982
	Hobby 1:	Jahrgang 1959 - 1974
	Hobby 2:	Jahrgang 1949 - 1958
	Hobby 3:	Jahrgang 1948 und älter

8.1.1994	Waldlauf Bremgartenwald	AMC Bern
2.4.	StrR Oberwohlen	CC Bern
3.5.	StrR Brünnen	CI Ostermundigen
24.5.	StrR Deisswil b. Münchenbuchsee	CC Bern
7.6.	Berg-ZF Stettlen - Bantiger	VMC Stettlen
14.6.	BergR Thörishaus - Borisried	RRC Bern
21.6.	StrR Uetligen	CC Trinacria
13.8.	ZF Säriswil	RV Bern

Die genauen Startzeiten werden im RMS, Rubrik "SRB Region Bern" publiziert oder sind der Tagespresse zu entnehmen. Jeder Fahrer behält während der ganzen Saison die gleiche Startnummer! Ohne Startnummer kein Start! Die Fahrer haben sich vor jedem Start bei der Präsenzkontrolle zu melden! Die städtischen Rennen zählen auch zur Clubmeisterschaft des RRCB.

HELM TRAGEN OBLIGATORISCH ! DIE STRASSENVERKEHRSVORSCHRIFTEN SIND AUCH WÄHREND DEN RENNEN STRIKTE EINZUHALTEN !!

Kantonale Strassenmeisterschaft 1994

15.1.1994	alle	Waldlauf Thun-Gwatt
4.4.	alle	RstrR Schwarzhäusern
23.4.	B	GF + RstrR Bützberg
1.5.	alle	Zeitfahren Kerzers
7.5.	B	GF + RstrR Zollbrück
23.5.	PEADFSVB	Krit Pieterlen
12.6.	PEASJDFH	Mannschaftsfahren Bätterkinden
10.7.	PEASJDFG	Sprinterrennen Herzogenbuchsee
7.8.	B	StrR Kerzers
12.8.	G	Krit Thun
13.8.	S	Krit Thun
28.8.	alle	Krit Ostermundigen
3.9.	S	Krit Münsingen
4.9.	alle	StrR Büren
11.9.	PEAJSG	BergR Brienz - Axalp
4.5.-29.6.	alle	Mittwochabend-Rennen Lyss
11.6.		Regionaler Kilometer-Test Belpmoos

NATIONALER RENNKALENDER 1994

März

6.	PEASJDF	StrR Lugano
20.	PEASJD	StrR Mendrisio
27.	J	StrR Lausanne
27.	AD	StrR Bellinzona

April

8.- 16.		Trainingslager SRB Kt BE Tortoreto Lido/I
17.	ASJD	StrR Fully
24.	PEASJDF	NWR/Berner Rundfahrt
30.	EAJ	StrR Gippingen

Mai

7.	AS	StrR Montreux
8.	EJDFB	Krit Langnau
8.	A	StrR Orbe
12.	EAJD	StrR Mezzovico
15.	ASDF	StrR Uznach
20.	AJ	Krit Le Brassus
21.	EAJF	StrR Cham-Hagendom
23.	ASD	StrR Oberehrendingen
23.	PEASJF	Hegirennen Winterthur
28.- 29.	AS	EtR Tour de la Broye Payerne
28.	JD	StrR Fontainemelon

Juni

2.	EASJD	StrR Biasca
4.	AS	StrR Bulle
5.	PEJDB	StrR Kaisten
5.	AS	StrR Nyon
17.- 19.	A	EtR Tour du Jura Courtételle
18.	AJ	StrR Rothenburg
19.	ASJF	StrR Hausen
25.	J	StrR Morges
26.	AS	StrR Bussigny

Juli

2.	EAS	BergR Orbe
3.	J	Schweizermeisterschaft Obergösgen
17.	PEAJ	SM Mannschaftsfahren Birsfelden
24.	E	Schweizermeisterschaft Saillon
31.	PEASJ	BergR Martigny

August

1.	ASJDF	StrR Schaffhausen
6.	AJ	StrR Pfaffnau
7.	F	Schweizermeisterschaft Füllinsdorf
7.	A	StrR Füllinsdorf
7.	JDB	StrR Kerzers
14.	EJDB	Krit. Thun
21.	EASJDF	BergR/RstrR Bowil - Chuderhüsi

September

3.	EJSF	Krit Münsingen
10.	ASJ	BergR Le Locle - Sommartel
17.	AJD	StrR Rivera
25.	PEASJ	StrR Tour du Canton Genève

P=Prof, E=Elite, A=Amateure, S=Senioren, J=Junioren, F=Damen, D=Anfänger, B=Schüler, G=Gentlemen;
 StrR=Strassenrennen, RstrR=Rundstreckenrennen, Krit=Kriterium, BergR=Bergrennen, ZF=Zeitfahren,
 EtR=Etappenrennen, GF=Geschicklichkeitsfahren.

Der nationale Rennkalender enthält noch weitere Startmöglichkeiten. Die Ausschreibungen im RMS sind unbedingt zu beachten und der Anmeldetermin ist einzuhalten. Vor der Anmeldung ist abzuklären, ob der Transport dorthin gesichert ist. Programmänderungen bleiben vorbehalten!



Der Clubmeister der Hobbyfahrer wird aus den Kategorien Hobby 1, 2 und 3 ermittelt. Es wird eine Gesamtrangliste aus städt. und Clubrennen erstellt.

Wertungsmodus und Punkteverteilung wie städt. Meisterschaft. Für die Gesamtrangliste zählen: Gesamtklassement städtische Meisterschaft und die Punkte aus den Clubrennen. Bei Punktegleichheit entscheidet: 1. die höhere Punktezahl an Streichresultaten, 2. das höhere Alter.

Gewertet werden:

- Aus dem Gesamtklassement der städtischen Meisterschaft: die in der betreffenden Kategorie erzielten Punkte.
- Die 2 besten Resultate von folgenden Clubrennen:
 - . Bergrennen Schwarzenburg - Schwarzenbühl (31.5.1994)
 - . Zeitfahren Säriswil (9.8.1994)
 - . Zeitfahren Niederwangen (18.9.1994)

* * * * *

Der Clubmeister der Rennfahrer wird aus den Kategorien E/A/S/J/D/F ermittelt und eine Gesamtrangliste erstellt. Wertungsmodus und Punkteverteilung: Club- und städt. Rennen wie städt. Meisterschaft. Kantonale und nationale Rennen: gleiche Punkte wie Kantonalmeisterschaft. Die für die Wertung zählenden kantonalen und nationalen Resultate müssen dem Rennchef bis Ende September mit offizieller Rangliste gemeldet werden. Bei Punktegleichheit entscheidet der bessere Rang an der NWR.

Gewertet werden:

- Clubrennen (wie Hobbyfahrer)
- Aus dem Gesamtklassement der städtischen Meisterschaft: die in der betreffenden Kategorie erzielten Punkte.
- Kantonale Rennen: die 4 besten Resultate (inkl. Waldlauf, Schwarzhäusern und 2 weitere Rennen).
- Nationale Rennen: die 4 besten Resultate (NWR und 3 weitere Rennen, jedoch höchstens 1 Bergrennen und 1 Kriterium).

Mit REMU in die Pyrenäen

Die im letzten Clubheftli angekündigte Pyrenäentour für Hobbyfahrer/innen vom 18.- 26. Juni 1994 nimmt konkrete Formen an. Bereits haben sich 9 Teilnehmer/innen (2 Frauen und 7 Männer) angemeldet. René Muhmenthaler (Tel. 031 991 29 00) nimmt gerne weiter entgegen. Kosten ca. Fr. 650.-. Inbegriffen sind 8 Hotelübernachtungen (Halbpension) und Fahrt mit Velobus.

René Muhmenthaler und Hans Gilgen, als Kenner der Region, haben bereits ein Programm ausgeheckt. Erster Ausgangspunkt ist die Gegend um Andorra (Font Romeu, ca. 1600 m, Karte Michelin 86). Wer nicht die hohen Pässe hochfahren will, kann auf diesem Hochplateau auch leichtere Velotouren oder sogar Bergwanderungen unternehmen. Die "Damentouren" und Bergwanderungen werden von Peter Burkhard betreut und begleitet! Nach drei Tagen Aufenthalt in dieser schönen Bergwelt disloziert der ganze Tross in die Gegend von Lourdes (Karte Michelin 85). Auch in dieser Gegend kommt der Velofan auf seine Rechnung und das Kulturelle wird auch nicht zu kurz kommen. Jetzt bitte weitersagen und sofort anmelden!

Mit REMU in die Vercors

REMU lädt über die Pfingsttage, vom 21.- 23. Mai, zu einer "Schnuppertour" in die Vercors ein. Wer diese schöne Gegend um Grenoble noch nicht kennt, der sollte sie unbedingt kennen lernen! Fahrkosten mit REMU-Velobus Fr. 50.-. Anmeldungen sofort an René Muhmenthaler.

Auf den Spuren von Ho-Tschi-Minh

Wie wir bereits wissen, ist unser Globetrotter Stefan Gisin schon ein halbes Jahr unterwegs. Von Moskau mit der Trans-Sibirien-Bahn ist er nach Peking gereist. Dann wechselte er auf den Drahtesel. Nach einem längeren Aufenthalt in China führte seine Radtour auch nach Vietnam. Auf dem historischen Ho-Tschi-Minh-Pfad, der an den 1975 beendeten Vietnamkrieg erinnert, war der Soloradler besonders von den Schönheiten der Natur beeindruckt. Nach einem Abstecher nach Kambodscha ist Stefan nun in Thailand eingetroffen. Noch ist die Reise des Weltenbummlers nicht zu Ende. Er will ein ganzes Jahr unterwegs sein. Auch Japan steht noch auf dem Programm.

Nicole und Peter gemeinsam unter einem Dach

Fast unbemerkt ist unser ehemaliges Aktivmitglied Nicole Jeanquartier mit Peter Ricklin in den Bund der Ehe eingetreten. Die beiden haben am 17. September 1993 zivil geheiratet. Die Glocken für die kirchliche Trauung in der Wallfahrtskapelle Maria in Dreibrunnen bei Bronschhofen läuten am 17. Februar 1994. Der RRCB wünscht den frisch Vermählten für die gemeinsame Fahrt in die Zukunft von Herzen alles Gute. Für "Nichteingeweihte" sei erwähnt, dass Nicole nach einem kurzen, aktiven Gastspiel im RRCB beruflich via Aarau in die Ostschweiz gezogen ist, wo sie nun "hängengeblieben" ist. Nicole hält dem RRCB immer noch als Passivmitglied die Treue. Für die kommende Saison hat sich die Elitefahrerin, die nebst Hausfrau und Rennfahrerin als Juristin in St. Gallen tätig ist, einiges vorgenommen. Nachdem sie gegen Ende der letzten Saison mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte, fühlt sie sich wieder hundertprozentig gesund und hofft, dass sie ihren letztjährigen Podestplätzen weitere hinzufügen kann.

Kilometer-Test 1994 nach neuer Formel

Neu werden Vorausscheidungen auf Vereinsstufe durchgeführt, wobei sich die Besten für den Regional-Test qualifizieren. Der RRC Bern wird den Regional-Test am Samstag, 11. Juni im Belpmoos durchführen. Bereits hat Thomas Wegmüller zugesichert, dass er als "Götti" dabei sein und die Nachwuchsfahrer/innen betreuen und beraten werde.

Saisonerwachen - Waldläufe als erster Test !

Mit dem städtischen Waldlauf im Bremgartenwald wurde am 8. Januar die Radsaison 1994 eingeläutet. Mit Lorenz Ryffel (Hobby 1) und Martin Häuselmann (Amateure) stellte der RRCB gleich zwei Kategoriensieger. Rolf Bill, Christian Sigg, Valentin Belz, Klaus Walther und Hans Wiedmer sorgten ebenfalls für Ehrenplätze. Eine Woche später beim kantonalen Waldlauf in Thun-Gwatt boten die RRCBler ebenfalls gute Leistungen, wie aus nachstehender Resultatliste hervorgeht.

Waldlauf Region Bern/Seeland

Elite/Amateure: 1. Martin Häuselmann (RRC Bern) 9 km in 32:48. 2. Rolf Bill (RRC Bern) 0:25 zurück. 3. Toni Rieder (VMC Pieterlen) 2:01. 4. Martin Lüdi (GS Wüthrich/RRC Bern) 2:13. 5. Albano Bernasconi (CC Bern) 3:22.

Junioren: 1. Reto Bergmann (CI Ostermündigen) 6 km in 21:18. 2. Christian Sigg (RRC Bern) 0:23 zurück. 3. Valentin Belz (RRC Bern) 0:29. 4. Martin Kindler (RMV Schöpfen) 1:31. 5. Beat Herren (RRC Bern) 2:08.

6. Adrian Vögelin, 7. Alexandra Bähler (RRCB)

Anfänger: 1. Markus Brühlhart (CC Bern) 4,3 km in 16:07. 2. Christoph Müller (VMC Stettlen-Deiswil) 0:42 zurück. 3. David Lüscher (CC Bern) 0:43. 4. Remo Althaus (CI Ostermündigen) 1:53. 5. Vincent Isoz (RRC Bern) 2:18.

Hobby, Kategorie 1: 1. Lorenz Ryffel (RRC Bern) 6 km in 20:50. 2. Etienne Languetin (CC Bern) 0:56 zurück. 3. Martin Kühni (RV Bern) 1:26. - **Hobby 2:** 1. Daniel Freiburghaus (CC Bern) 5,1 km in 17:39. 2. Hans Wiedmer (RRC Bern) 0:31. 7. Mario Reichen (RRCB)

- **Kategorie 3:** 1. Toni Grütter (CC Bern) 5,1 km in 17:55. 2. Klaus Walther (RRC Bern) 1:17. 5. Heinz Güntert (RRCB)

Kantonaler Waldlauf

Elite und Amateure: 1. Adrian Locher (GS Wüthrich/RV Ersigen) 10,8 km in 38:00. 2. Thomas Haldemann (VC Bärau) 0:22 zurück. 3. Rolf Huser (RRC Thun) 0:51. 4. Urs Kropf (VC Oberhofen) 1:34. 5. Rolf Bill (RRC Bern), gleiche Zeit. 6. Roger Hofer (VC Bärau) 1:46. 7. Peter Zaugg (VMC Zollbrück) 1:48. 8. Martin Lüdi (GS Wüthrich/RRC Bern) 2:14. 9. Martin Häuselmann (RRC Bern) 2:17. 10. Oliver Mäder (Olympia Biel) 2:21. 11. Kurt

Gentlemen B: 1. Hansjürg Bähler (VC Oberhofen) 7,2 km in 25:50. 2. Hans Wiedmer (RRC Bern) 0:08 zurück. 3. Peter Kopp (RV Schwarzhäusern) 2:15. 4. Mario Reichen (RRC Bern) 2:31. 5. Hans Guggisberg (CC Bern) 2:54.

Gentlemen C: 1. Klaus Walther (RRC Bern) 7,2 km in 27:54. 2. Domenico Sforza (CI Ostermündigen) 0:39 zurück. 3. Markus Aeschlimann (RRC Thun) 1:16. 4. Peter Linder (VC Oberhofen) 1:38. 5. Emil Britt (VC Kerzers) 3:24.

Junioren: 1. Michel Klinger (RRC Magglingen) 7,2 km in 25:00. 2. Reto Bergmann (CI Ostermündigen) 0:34 zurück. 3. Christian Sigg (RRC Bern) 0:37. 4. Valentin Belz (RRC Bern) 0:56. 5. David von Arx (CI Ostermündigen) 2:18. 6. Sebastian Marten (VC Bützberg) 2:20. 7. Mark Mauhofer (RC Steffisburg) 2:45. 8. Martin Kindler (RMV Schöpfen) 2:48. 9. Simon Schudel (RRC Magglingen) 3:00. 10. Beat Herren (RRC Bern) 3:06.

12. Alexandra Bähler (RRCB)

Wir vom Radrenn Club sind "hell" und fahren bei Dunkelheit mit Licht und Sicherheits-Reflektorband !!!



Bike News

TRAINING:

Jeden Donnerstag treffen wir uns um 18.30 Uhr an der Murtenstrasse 145 beim Veloladen zum Training mit den Bike oder Quervelo, das je nach Witterung 1 - 2 Stunden dauert.

W I C H T I G :

- gutes Licht
- warme Kleider
- Helm

Vorbeugen
Charakter zeigen
Helm tragen

Ob wir am Wochenende gemeinsam etwas unternehmen entscheiden wir am Freitag im Hallentraining oder nach telefonischer Absprache.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich bin zu erreichen ab 19.30 Uhr:

Markus Hulliger
Bottigenstrasse 179
3019 Oberbottigen
Tel. 031/ 981'31'06



RRCB - A G E N D A

- 25.2.1994 I. Quartalsversammlung Bürgerhaus
- 5.3. Trainingsrennen Hindelbank
- 12.3. Trainingsrennen Hindelbank
- 19.3. Trainingsrennen Hindelbank
- 20.3. Rennfahrerkurs SRB Kt BE in Kerzers
- 26.3. Trainingsrennen Hindelbank
- 2.4. Städt. Strassenrennen Oberwohlen
- 4.4. Kant. Strassenrennen Schwarzhäusern
- 8.- 16.4. Trainingslager SRB Kt BE in Tortoreto Lido/I
- 24.4. NWR/Berner Rundfahrt
- 1.5. Kant. ZF Kerzers
- 3.5. Städt. Strassenrennen Brünnen
- 4.5. Mittwochabend-Rennen Lyss
- 5.5. Rennfahrerkurs SRB Kt BE in Bätterkinden
- 8.5. Nat. Kriterium Langnau
- 11.5. Mittwochabend-Rennen Lyss
- 18.5. Mittwochabend-Rennen Lyss
- 24.5. Städt. Strassenrennen Deisswil b. Münchenbuchsee
- 27.5. II. Quartalsversammlung Bürgerhaus

RRCB - STRASSENTRAINING 1994 FÜR RENN- UND HOBBYFAHRER

Mit dem gemeinsamen Abendtraining beginnen wir erst im April d.h. nach dem Trainingslager in Tortoreto. An den Freitag-Hallen-Trainings, die bis 25. März stattfinden, vereinbaren wir jeweils die Wochenend-Trainings (je nach Witterung). Wenn nichts anderes abgemacht wird, gilt bis Beginn der Rennsaison folgendes:

Samstag: 13.30 Uhr / Sonntag: 10 Uhr
Besammlung jeweils bei Pneu-Fahrni Niederwangen

Trainingszeiten April - September

jeden Dienstag : 18 Uhr, Forstzentrum Länggasse
und
jeden Donnerstag : 18 Uhr, BUGRA Wabern

ACHTUNG NICHT VERGESSEN: Helm, Nummernschild !!