

RADKRENN CLUB

BERN



Jahresbericht 1995

Das Jahr 1995 kann als Jahr der Veränderungen betrachtet werden.

Für den Club bedeutete dies einen neuen Präsidenten und einen neuen Technischen Leiter. Klar, dass die Mutationen die eine oder andere Veränderung spürbar machten. Ich hoffe, dass dies von allen Mitgliedern gut aufgenommen wurde.

Veränderungen erfuhren aber auch uns nahestehende Organisationen wie der SRB-Kanton Bern. Für den abtretenden, in verdienter Weise tätig gewesenen Sportkommissions-Präsidenten Henry Werder, wurde unser Hans-Peter Hauenstein gewählt. Ich möchte Ihm auf diesem Wege noch einmal gratulieren und viel Erfolg wünschen. Erfreulich ist, dass er uns trotz dieser zeitintensiven Aufgabe auch als Club-Kassier erhalten bleibt.

Durch Klaus Gyger und Simon Meister haben zwei weitere Clubmitglieder Einsitz im Vorstand des SRB. Simon Meister gehört dabei ein besonderes Lob, war es doch sicher nicht immer leicht den kantonalen Verband, als dessen Präsident, aus den Querelen herauszuhalten, die sich im Vorstand des schweizerischen SRB abspielten.

Dieses Gremium wurde in der letzten Zeit heftig durchgerüttelt! Ohne auf Schuldfragen einzugehen, sei doch allen gesagt, dass dem Verband eine bessere Zukunft bevorsteht. Um dem neu zu bildenden Vorstand die bestmöglichen Voraussetzungen für diese Aufgabe zu bieten, sollte ihm Kredit gewährt werden. Ein Teil dieses Kredites sollte auch in Form des kürzlich beschlossenen Sanierungs-, wie des erhöhten Mitgliederbeitrages erteilt werden. Nur mit einem funktionsfähigen Verband (ab Mitte 96 als schweizerischer Einheitsverband) kann den Rennfahrern eine Infrastruktur zur Verfügung gestellt werden, die es braucht um national und international Rennen fahren zu können.

Auch der Radrenn Club Bern hat Fahrer, die an diesen Rennen gute Resultate herausfahren können und es zum Teil in der abgelaufenen Saison auch bereits geschafft haben. Entsprechen diese Resultate aber nicht den eigenen Erwartungen sind Hans Dätwyler's Ratschläge zur Selbstanalyse ein geeignetes Mittel, im nächsten Jahr eine den eigenen Fähigkeiten angepasste Saisonplanung anzustreben.

Es sei allen Rennfahrern gesagt: Ich als Präsident würde mich gerne mit guten Resultaten meiner RennfahrerInnen brüsten, aber wichtiger erscheint mir, dass unter den Rennfahrern und im Club ein gutes Verhältnis unter allen Mitgliedern herrscht. In diesem Punkt bin ich überzeugt, dass die arrivierten Clubmitglieder mit ihrem Verhalten ein soziales Gefüge bieten, in dem unsere Jungen gut aufgehoben sind.

In guter Erinnerung bleibt mir eine Biketour Ende Oktober, die ich zusammen mit dem Ehrenpräsidenten Hans Gilgen, dem ehemaligen Schweizermeister Kurt Bart und weiteren Freunden unternehmen konnte. Unvergessen nicht, weil ich vom Gasterental ein Souvenir in Form mehrerer Schürfungen heimbrachte, sondern weil es einfach Spass machte !

Eines der Ziele unserer Rennfahrer sollte es meiner Ansicht nach sein, den Radsport so auszuüben, dass sie auch nach 40-gi noch Freude daran haben. Diese Biketour zeigte mir erneut, was man auch dann noch zu leisten imstande ist. Eine gute Gesundheit vorausgesetzt, sind auf diesem Wege noch viele schöne Landstriche zu entdecken.

Diese gute Gesundheit wünsche ich allen Clubmitgliedern und Ihren Angehörigen für's 96-gi

Jahresbericht 1995 des Rennchefs

Erstmals darf ich als neugewählter Rennchef des RRCB Rückschau halten. Es ist für mich eine besondere Freude, feststellen zu dürfen, dass der RRCB breit abgestützte sportliche Aktivitäten vorweisen kann. Es ist ja das erklärte Ziel des RRCB, verschiedene Sparten des Radsportes für unterschiedlich orientierte Sportlerinnen und Sportler mit verschiedenen Arten von Aktivitäten anzubieten.

Diese sehr erfreuliche Tatsache wird sichtbar, wenn wir uns das Vereinsjahr kurz in Erinnerung rufen:

Trainingsbetrieb:

Bis Ende März trafen wir uns 2x wöchentlich im **Hallentraining**. Unihoc am Donnerstag und Konditionstraining mit Spiel am Freitag. Bei akzeptablen Strassenverhältnissen traf sich jeweils am Samstag und Sonntag eine Gruppe zum **Ausdauertraining**.

Unter der Leitung von Martin Häuselmann und unseren J+S Leitern fand das diesjährige Frühjahrs **Trainingslager** in Follonica (Italien) statt.

Den Kern des Trainingsbetriebes bildeten die gutbesuchten **Radtrainings** am Dienstag und Donnerstag. Diese finden jeweils während der ganzen Saison von April - September bei jedem Wetter statt. (Treffpunkt am Dienstag: 18.00 Veloladen, Donnerstag 18.00 Wabern).

Im Mai und Juni trafen sich die Biker auf der kleinen Allmend zum **Bike-Training** unter der Leitung von Stefan Gisin und Hans Dätwyler.

Als Vorbereitung auf die Kant. Mannschaftsmeisterschaft organisierte Otti Hauenstein wiederum das **Trainings-Weekend** im Jura.

Im August fand erstmals ein **Bahn-Trainings-Weekend** auf der Rennbahn von Lausanne statt.

Als Vorbereitung auf die Quer-Saison besuchten unsere Quer-Fahrer im Oktober die **Quer-Schule** in Langnau.

Nicht aufgezählt sind hier die vielen Trainingsstunden, die alleine oder in spontan organisierten Trainingsgruppen absolviert worden sind.

Die **Trainingsrennen** in Hindelbank (März), Lyss (Mai und Juni), Bike (August) sind einerseits eine Auflockerung zum Training andererseits bieten sie einen idealen Einstieg in den Wettkampfsport.

Wettkämpfe:

Die lizenzierte FahrerIn und die Fahrer beteiligten sich recht zahlreich an den verschiedensten Rennen. Ich verzichte an dieser Stelle auf eine vollständige Resultatübersicht. Nur einige einzelne **Top-Resultate aus der RRCB Sicht** seien nochmals erwähnt:

Alexandra Bähler	3. Rang (Zeitfahren) und 6. Rang (Strasse) an den SM Damen Elite.
Markus Hulliger	1. Rang Kant. Sprintermeisterschaft, 2. Rang Kant. Zeitfahren
Christian Sigg	2. Rang Prolog Tour du Jura
Valentin Belz	km-Test Finalteilnahme (9. Schlussrang)
Adrian Lutz	Teilnahme am Weltcup Down Hill
Steve Helwin	5. Rang Bahn SM 1000 Meter Zeitfahren
Simon Niffenegger und Phillippe Streit:	Konstante, hervorragende Leistungen an Nachwuchsenrennen
Team Hobby 2	1. Rang Kant. Mannschaftsfahren

Die **Club-Meisterschaft** wurde erstmals in 4 Läufen (3 Zählresultate) im Monat August ausgetragen. Sieger wurde Lorenz Ryffel vor Stefan Kohler und Hans Wiedmer.

Speziell erwähnen möchte ich das **Club-Zeitfahren** in Flamatt: Thomas Wegmüller gewann in neuer Rekordzeit vor Lorenz Ryffel.

Eine interessante Startgelegenheit gerade auch für Hobby-Fahrer bietet sich jeweils an den Rennen zur **Regionalen Meisterschaft**. Werner Gasser (Hobby 3) und Hans Wiedmer (Hobby 2) gewannen ihre Kategorie, Lorenz Ryffel wurde zweiter (Hobby 1). Auch die Junioren und Anfänger brillierten mit Spitzenplätzen. Bei den Anfängern belegte Simon Niffenegger den 3. und Phillippe Streit den 6. Rang. Bei den Junioren Beat Herren den 3. und Kai Gemperle den 4. Rang.

Als Tätigkeit im Bereich Wettkampf sei hier auch einmal die hervorragende **Organisationarbeit** des RRCB erwähnt: Die Radsporttage Münsingen (OK-Chef Marco Strahm), der km-Test und das Regionale Rennen Borisried (OK-Chef Martin Häuselmann) geniessen diesbezüglich einen hervorragenden Ruf.

Ausgleichs- und Freizeitsport:

Sehr viele dieser sportlichen Aktivitäten finden in spontan organisierten Gruppen unter den RRCB Mitgliedern statt. Darum ist hier nur ein kleiner Teil dieser vielfältigen sportlichen Aktivität aufgeführt: Ski Weekend Saanenmöser (Organisator: Thomas Richard), Bike Ausfahrten (Peter Isenschmid und Toni Schneider), Fuchsjagd (Fuchs Alexandra Bähler), Kegelmeisterschaft (Wilfried Kalt), Pässe Fahrt (Markus Hulliger).

Ich bedanke mich bei allen Club - Mitgliedern für ihr engagiertes Mitmachen und hoffe, möglichst viele mit dem Angebot des Clubs ansprechen zu können. Auf Wiedersehen im 1996!

Hans Dätwyler

Zum Gedenken an Walter Grimm



Am 2. November 1995 fand in Zürich auf dem Friedhof Sihlfeld im engsten Familien- und Freundeskreis die Beisetzung unseres geschätzten Vereinsmitgliedes Walter Grimm statt. Nach einem reicherfüllten Leben hat Walo, wie er im Freundeskreis genannt wurde, im 75. Altersjahr seine letzte Reise angetreten.

Der aus Thun stammende Walter Grimm, der über 40 Jahre in Zürich gelebt hat und in jungen Jahren selbst aktiv Rennen bestritten hatte, kannte den Radsport von der Pike auf. Obwohl damals noch nicht dem RRC Bern angehörend, verband ihn immer eine besondere Freundschaft zu den früheren RRCB-Rennfahrern mit denen er öfters Ausfahrten unternahm, wie RRCB-Ehrenmitglied Paul

Müller zu erzählen weiss. Seine spätere Uebersiedlung nach Zürich hatte allerdings nicht den gleichen Grund wie jener von Oscar Plattner, der zur damaligen Zeit auf dem Oerlikoner Zementoval grosse Radsportgeschichte schrieb. Obwohl Walo im wahrsten Sinne des Wortes auch Radsportgeschichte schrieb. Er wechselte nämlich vom aktiven Rennfahrer zum Journalismus und zählte bald einmal zu den profiliertesten Schweizer Radsportjournalisten mit hohem internationalen Ansehen. Mit Recht zählt ihn RMS-Berichterstatter Peter Meier mit dem unvergesslichen Vico Rigassi, Serge Lang, Jean Regali und Sepp Renggli zur altehrwürdigen Garde, die die eigentliche Pionierzeit des Schweizer Sportjournalismus durchmachten. Walos Sprachgewandtheit und Vielseitigkeit machten sich auch die Medien zu Nutzen. Ueberall wo sich auf der Welt des Sportes etwas entscheidendes drehte war Walo dabei. Er berichtete neben dem Radsport, der ihm über allem am Herzen lag, ebenso kompetent über Boxen und nordischen Skisport. Viele Jahre wirkte der Verstorbene auch als offizieller Speaker an Weltmeisterschaften. Seine Stimme war auch am Radio zu hören. In einer Zeit als das Fernsehen noch nicht live dabei war, gehörten seine Tagesberichte von der Tour de France zu den mit Spannung erwarteten Sportflashes. Die Tour de France hatte es Walo besonders angetan. Eine grosse Ehre widerfuhr ihm 1986, als er von den Tour-Organisatoren für seine 40jährige Präsenz am grössten und härtesten Etappenrennen der Welt als "Tour-Veteran" geehrt wurde. Walo, der erstmals 1947 an der ersten Nachkriegs-Tour dabei war, hat im Laufe der Jahrzehnte als gewiegtter Kommentator alle Höhen und Tiefen des Schweizer Radsportes miterlebt. Seine interessanten und spannenden Reports und Berichterstattungen, die sich immer deutlich vom Sensations- und Boulevardjournalismus abheben, liessen immer wieder den seriös recherchierenden Journalisten erkennen. Wenn ich nun diese Zeilen als Hom-

mage dem Verstorbenen widme, werden Erinnerungen an meine Aktivzeit wach, als ich als junger Zürcher Oberländer Rennfahrer erstmals Walter Grimm persönlich kennen lernte. Es war nach der grossen Kübler/Koblet Zeit als Schweizer Rennfahrer im Ausland weniger gefragt waren. Da vermittelte Walo, dank seinen internationalen Beziehungen, jungen Schweizer Rennfahrern Auslandstartgelegenheiten von denen auch ich profitieren konnte. Was er früher, wegen der Distanz Zürich - Bern und seiner journalistischen Tätigkeit vermisste, hat Walo in den letzten Jahren nachgeholt. Alte Freundschaften im Kreise der "über 70jährigen" ehemaligen RRCB-Rennfahrer und Berner Radsportfreunden aufleben zu lassen, lag ihm besonders am Herzen. Auf die jeweils am ersten Mittwoch des Monats in Bern stattfindenden "Club 70-Treffen", zu denen er regelmässig mit Oscar Plattner aus Zürich anreiste, freute er sich besonders. Nachdem sich Walo von einem Schlaganfall nie mehr ganz erholte und im Spätsommer nicht mehr am traditionellen Treffen teilnehmen konnte, ahnten seine Zeitgenossen nichts gutes. Jetzt ist er, der grosser Botschafter des Radsportes, der mit seinen unzähligen Berichterstattungen und Reports viel zur Popularisierung des Radsportes beigetragen hat, vom Tod erlöst worden. Wir vom Radrenn Club Bern und alle Radsportfreunde die ihn kannten, werden dem lieben Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

Otto Hauenstein

Unser Radsport-Programm 1996

SPORT-SERVICE
THOMAS WEGMÜLLER
3348 BLEIENBACH/SUISSE
Tel./Fax 063 22 78 18



- Leitung
- Begleitung
- Organisation
- Beratung
- Vermittlung
- Betreuung

• RENNVELO
• MOUNTAINBIKE
• TOURNRAD



- Veloferien
- Trainingslager
- Erlebnisreisen
- Rad-Klassiken
- Engagements
- Promotion

- >10. Februar - 25. Mai VELOFERIEN ZYPERN
- > 9. - 11. Juli L'ETAPE DU TOUR
VELOMAGAZINE
(TdF-Etappe für Jedermann)
- >14. Juli BLEIENBACHER VELOTAG
(u.a. Volks-Radtour für Velo
u. MTB, Plauschzeitfahren)
- >21.- 28. Juli MTB-TRAINING / FERIEN
IN METABIEF
- > 4. August GP THOMAS WEGMÜLLER
IN SÖRENBERG
(Volks-Bergzeitfahren)
- >25. August VOLKSMETZGETE
- >31. August RADSPORTTAG MÜNSINGEN
(u.a. mit Volks-Radtour)
- >28.- 29. September VOLKS-MINI-TOUR DE SUISSE
- > Oktober WM-PLAUSCH-VELOTOUR

Für Infos und Unterlagen:

SPORT-SERVICE
THOMAS WEGMÜLLER



- SPORT LIVE -

3368 BLEIENBACH/SUISSE
Tel./Fax 063 22 78 18
PC-Konto 30-83349-7

TRAININGSPLANUNG

(2. Teil: Trainingsprotokoll)

Im ersten Teil habe ich zu zeigen versucht, wie wichtig es ist, persönliche Trainingsziele zu setzen. Diese Ziele sollten auf die individuellen Möglichkeiten und Rahmenbedingungen abgestimmt sein. Die Bandbreite der möglichen Trainingsziele ist also sehr gross. Sie liegen grob unterteilt in 3 Gruppen:

- > Trainingsziele im Gesundheits- und Fitnessport
Beispiel: Steigerung des Wohlbefindens durch Ausdauertraining, Erhöhung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Freude am Radsport ohne "leiden" zu müssen.
- > Trainingsziele im Breitensport
Beispiel: Teilnahme an Volkssport-Veranstaltungen (Grand Raid, Alpen Brevet usw.), Vorbereitung auf eine Velotour, Teilnahme an den RRCB Trainings.
- > Trainingsziele im Wettkampfsport
Beispiel: Saisonziel Städt. Meisterschaft, Teilnahme an nationalen Rennen, Elite Qualifikation, Erreichen der nationalen Spitze, Wettkampfziele für einzelne Rennen.

Neben Talent, dem persönlichen Trainingsniveau und den äusseren Rahmenbedingungen ist für die Realisierung eines Zieles auch noch ein bestimmter Trainingsaufwand nötig. Die Möglichkeiten für das persönliche Training (Zeit, Motivation, Durchhaltewillen) sind bei der Festsetzung der Ziele zu berücksichtigen. Ebenso gilt es zu beachten, dass dem Organismus eine hohe Trainingsbelastung nicht ohne sorgfältigen Aufbau zugemutet werden kann. Ein grosses Ziel, mit dem entsprechend grossen Trainingsaufwand erfordert also einen kontinuierlichen, eventuell jahrelangen Aufbau.

Weil es für den Trainingseffekt nicht gleichgültig ist, **wann** ich trainiere, **was** ich trainiere, **wieviel** ich trainiere, und **wie häufig** ich trainiere und weil es Sinn macht, die Zeit effizient zu nutzen, sollten alle Sportlerinnen und Sportler ihr Training in irgend einer Form planen.

Das **Trainingstagebuch** oder **Trainingsprotokoll** ist ein erster Schritt zum persönlichen (und meist selbst erstellten) Trainingsplan.

Das Trainingsprotokoll ist nicht nur ein interessantes persönliches Dokument, sondern ist ein wichtiges Instrument zur Trainingssteuerung und Trainingsplanung. Einige Beispiele:

- > Die Auswertung einer Trainingsperiode bildet die Grundlage für die folgende Periode.
- > Allzu einseitiges Training wird sichtbar.
- > Zu lange Trainingspausen werden bewusster wahrgenommen.
- > Ein Vergleich mit andern Sportler/innen wird möglich.
- > Der Längsvergleich basiert nicht nur auf Erinnerung.
- > Trainingsleistung und Wettkampfleistung wird vergleichbar.
- > Ein ev. Übertraining wird leichter erkannt.
- > Formschwankungen können besser erklärt werden.
- > Das Trainingsprotokoll dient als Grundlage für die Planung der nächsten Saison.

Inhalt eines Trainingsprotokolls:

Es sind verschiedene Vorlagen für ein Trainingsprotokoll möglich. Das Wann, Was, Wieviel und Wie häufig sollte aber daraus ersichtlich werden.

Daten	Personalien, Jahr, Trainingsperiode, Tage, Bemerkungen über Wetter usw.
Art	Rennvelo, Mountain Bike, Laufen, Kraft, Technik, Schwimmen usw.
Dauer	Effektive Zeit der Belastung in Minuten
Häufigkeit	Zu empfehlen ist eine Verteilung der Einheiten, also besser 3 x 1 Stunde pro Woche als 1 x 3 Stunden.
Intensität	Eine verlässliche Methode ist die Angabe der Intensität mit Pulswerten: Anaerober Bereich = ca. 90 - 100 % des Maximalpulses. Aerober Bereich, leicht oder intensiv = ca. 75 - 90 % des Maximalpulses Aerober Bereich, gering oder extensiv = ca. 60 - 75% des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 - Lebensalter)
Ruhepuls	Gibt Hinweise auf den Erholungs- und Formstand. Am Morgen vor dem Aufstehen zu messen.

Das Führen eines Trainingstagebuches oder eines Trainingsprotokolls ersetzt keinen Kilometer oder keine Minute des Trainings. Aber ich bin überzeugt, dass beim protokollieren des Trainings zu Hause das ganze Training noch einmal durch den Kopf und durch den Körper geht und somit viel bewusster und intensiver verarbeitet wird.

Viel Spass beim Trainieren und mit freundlichen Grüssen

Hans Dätwyler



TRAININGSPROTOKOLL

NAME		Woche		Jahr				
AUSDAUER			laufen schwimm Kraft	Technik Training	TOTAL	Bemerkungen	Ruhe- Puls	Schlaf (in Std)
Aerob gering	Aerob leicht	anaerob						
MONTAG								
DIENSTAG								
MITTWOCH								
DONNERSTAG								
FREITAG								
SAMSTAG								
SONNTAG								
TOTAL in Minuten								
TOTAL in Stunden								

Kopiervorlage: Beispiel eines Trainingsprotokolls für eine Woche

Eingetragen wird die effektive Zeit der Belastung in Minuten im entsprechenden Feld

RRCB SPORTPROGRAMM 1/96

HALLENTRAINING bis Ende März

Freitag	20.00	Turnhalle Bitzios	Gymnastik, Circuit, Spiel Hans Dätwyler
Donnerstag	20.00	Turnhalle Schosshalde	Unihoc: freies Spiel Adrian Vögelin

AUFBAUTRAINING ab Februar bei guten Bedingungen

Samstag	13.30	Veloladen	Ausdauer, Ausfahrt
Sonntag	11.00	Veloladen	Ausfahrt

TRAININGSRENNEN im März

Samstag		Hindelbank	SRB Kt. Bern
---------	--	------------	--------------

RADTRAINING ab April

Dienstag	18.00	Veloladen	Leistungstraining
Donnerstag	18.00	Wabern	Leistungstraining

HOBBY-GRUPPE ab Mai bei gutem Wetter

Donnerstag	18.00	Wabern	Aufbau-Training	Hans Dätwyler
------------	-------	--------	-----------------	---------------

TRAININGSLAGER

12.-20. April		Trainingslager Tortoreto	SRB Kt. Bern
14.-20. April		RRCB Trainingslager	bei genügend Interesse Vorstand

Kilometertest-Final 1995

Nachdem ich mich diesen Sommer anlässlich des Halbfinals von Niedererlinsbach für den Final des Kilometertests qualifiziert hatte, bot sich mir die Möglichkeit, mich zum Bahnfahrer auszubilden.

Während vier Tagen trainierten wir, das heisst fünf Mädchen und achtzehn Knaben, unter der Leitung von Nationaltrainer Horst Schmitt und Mechaniker Fritz Brühlmann auf der Holzbahn in Genf. Nach anfänglichen Angewöhnungsschwierigkeiten mit dem Starrlauf und der Bahnneigung fasste ich immer mehr Vertrauen. Unser Training bestand nicht nur aus dem Abspulen von Kilometern, sondern vielmehr aus Fahrübungen wie zum Beispiel 500m mit fliegendem oder stehendem Start, eine Runde (166.667m) mit fliegendem oder stehendem Start. Ferner bestritten wir auch Punktefahren, Australiennes oder Italiennes. Untergebracht waren wir in einem Hotel, dessen Standard die momentanen Verhältnisse im SRB etwas zu widerspiegeln vermag...

Am Dienstag der darauffolgenden Woche fand dann das Finale im Hallenstadion anlässlich des Sechstagerrennens in Zürich statt. Beeindruckt von der Grösse des Stadions und der ganzen Anlage begann ich erste Runden zu drehen, in Begleitung von Bruno Risi, Silvio Martinello und anderen Stars der Bahnszene. Dann, während die Mechaniker noch die schnellen Räder montierten, hatte ich noch ein bisschen Zeit, mich zu konzentrieren, bevor es dann ernst wurde.

Da ich mich in den Ausscheidungsrennen in Genf nicht wie gewollt in Szene setzen konnte, musste ich bereits als Vierter an den Start. Was sich in den folgenden Minuten ereignete, werde ich wohl mein Leben lang nicht vergessen. Die Nervosität vor dem Start, das Warten auf den Startschuss, das "Explodieren" danach, die Schmerzen, welche die Beine ab gut 600m plagten ("Das tut bei jedem furchtbar weh! Und derjenige, der am meisten leiden kann, wird gewinnen", sagte uns der Natitrainer), die Erlösung als ich die Ziellinie erreichte und schliesslich das lange Warten auf die Endzeiten meiner Gegner.

Was mich nebst dem guten Abschneiden besonders gefreut hat, war das zahlreiche Erscheinen von RRC-Fans. Dies war für mich ein riesiger Aufsteller und motivierte mich zusätzlich. Es hat mir gezeigt, dass man in entscheidenden Situationen auf Euch zählen darf. Ein grosses und herzliches Dankeschön!!

Valentin Belz

Wir gratulieren

Gerade zwei Vereinsmitgliedern können wir zu einem besonderen Ereignis gratulieren. Nämlich Adolf Staub der am 1. November den 80. Geburtstag feierte und der ehemaligen RRCB-Sekretärin Katharina Schmutz, die kürzlich mit Glanz für eine weitere Amtsperiode in den Gemeinderat Schlosswil gewählt wurde. Auch wenn Dölf, wie er im Freundeskreis genannt wird, nicht mehr wie vor 10 Jahren, über 30 Mal pro Saison seine Lieblingsstrecke Schallenberg - Blappach abstrampelt, so spielt er auf seinem Stahlrösslein noch immer eine beneidenswerte Form aus. Wenn er nicht gerade den Sattel drückt, so halten ihn noch weitere Hobbys auf Trab. Obwohl für Dölf Räder die Welt bedeuten, gehört das Reisen in ferne Länder für ihn zur weiteren Leidenschaft. So richtig im Element fühlt er sich auch im Refugium seiner Hobby - Velowerkstatt. Als absolute Kapazität im Einspeichen und Zentrieren von Velorädern genießt er in Berner Radsportkreisen einen ausgezeichneten Ruf. Zu den begeisterten Kunden, die auf "Staub-Räder" schwören, gehört auch der ehemalige Amateurweltmeister Gilbert Glaus. Wir wünschen Dölf noch viele Jahre der Gesundheit und hoffen, dass er noch lange weltmeisterliche Räder einspeichen und zentrieren kann!

Eine ganz andere Karriere hat Katharina Schmutz hinter und vor sich. Als ehemalige RRCB-Sekretärin hat sie einige Jahre als rechte Hand des Präsidenten das Vereinsgeschehen mitgeprägt. Das Münsinger Kriterium lag ihr besonders am Herzen, wo sie mit viel Charme und dank guten Beziehungen einiges in Bewegung setzte. Wir wünschen Katharina für die Zukunft sowohl privat als auch in der Politik weiterhin alles Gute.

Valentin Belz's Saisonhöhepunkt

Nach 1986 als der RRCB mit Alexandra Bähler und Hans-Peter Hauenstein letztmals im Final des KM-Tests vertreten war, schaffte 1995 mit Valentin Belz erneut ein RRCB-Mitglied die Finalqualifikation. Für Valentin, der im Verlaufe der vergangenen Saison mehrmals sein Talent aufblitzen liess, ist die Finalteilnahme der verdiente Preis für den gezeigten Fleiss. Wie er dann die Trainingstage auf dem Genfer Velodrom und den Final im Hallenstadion erlebte, schildert er uns in seinem Bericht. Besonders gefreut hat ihn die grosse RRCB-Präsenz im Hallenstadion. Dass gerade so viele RRCB-Fans ins Hallenstadion kommen würden - beinahe der komplette Vorstand und weitere Schlachtenbummler waren vertreten - um ihn anzufeuern, mit dem hatte Valentin nicht gerechnet.

Der Gipfelstürmer

Unsere Vereinsstatuten besagen zwar, dass der RRCB eine Vereinigung zur Ausübung des Radsportes bildet. Eine Freude ist es jedoch zu wissen, dass RRCB-Mitglieder auch auf anderem Gebiet grosse Leistungen vollbringen. Und das trifft bei Ueli Egger, dem 51 jährigen Dachdeckermeister, aus Schliern zu, dem selbst die steilsten Hausdächer zu wenig steil sind! Als begeisterter Gipfelstürmer hat er nämlich im vergangenen August in den GUS mit der Pamir-Expedition den 7105 m hohen Korschenewskaja

bezwungen. Seine Liebe und Leidenschaft zum Bergsteigen geht bis auf das Jahr 1961 zurück. Seither hat Ueli über hundert 3000er und 4000er bezwungen. Zu den eindrücklichen Erlebnissen gehörten 1990 die Besteigung des 5895 m hohen Kilimanjaro in Tansania, 1992 die drei höchsten 5000er, den Carihuayrazo, den Antizana und den Cayambe, in Ecuador und den höchsten Berg Amerikas den 6959 m hohen Aconcag-na. Solche Expeditionen verlangen sowohl Mut als auch grossen Durchhaltewillen, den sich der frühere Leichtathlet bei Bergtouren, Uebernachtungen im Freien oder im Kühlraum aneignet! Dazu ist er ein begeisterter Velofahrer, Berg- und Skilangläufer. Zehn Mal hat Ueli schon am Engadiner teilgenommen und 1993 auch den Vasaloppet bestritten. Wer seine Pamir-Expedition "miterleben" möchte, sollte den Diavortrag, den er voraussichtlich am Freitag, 1. März 1996, um 19.30 Uhr, in der Aula des Sekundarschulhauses Köniz durchführt, nicht verpassen!

Kantonale Strassenmeisterschaft 1995

Erfreuliche Resultate erzielten die RRCB-Fahrer an der Berner kantonalen Strassenmeisterschaft, obwohl nicht alle ihre Zielsetzung darauf ausrichteten. Einige bevorzugten eher nationale Rennen oder starteten nur vereinzelt an einem Kantonalen, andere wiederum verscherzten eine bessere Klassierung im Schlussklassement, weil sie ihre Saison vorzeitig beendeten. Deshalb widerspiegeln die Rangierungen nicht unbedingt das effektive Leistungsvermögen unserer Fahrer. Eigentlich schade, dass diese Meisterschaft nicht als Sprungbrett für höhere Ziele genutzt wurde, so wie es seinerzeit Thomas Wegmüller tat, als er auf diesem Weg zu einer grossen Rennfahrerkarriere startete. Am besten aus RRCB-Sicht vermochte sich Hans Wiedmer in Szene zu setzen, der in der in 9 bis 10 Läufen (je nach Kategorie 6 - 8 Zählresultate) ausgetragenen Meisterschaft bei den Hobbyfahrern Rang zwei erkämpfte. Die weiteren ausgezeichneten Klassierungen von Valentin Belz bei den Amateuren sowie von Philippe Streit und Simon Niffenegger bei den Anfängern zeigen doch, dass im RRCB gutes Holz nachwächst.

Auszug aus den Schlussranglisten:

Profi/Elite/Amateure: 1. Peter Zaugg (219 Punkte), 2. Urs Wüthrich (215), 3. Thomas Haldemann (212), 4. Heinz Wermuth (206) alle VC Bärau. 5. Valentin Belz, RRC Bern (163). 6. Niki Aebersold, VC Kerzers (159). 7. Markus Hulliger (156), 8. Steve Helwin (144). Ferner: 15. Adrian Vögelin (129), 17. Christian Sigg (121), 32. Stephan Kohler (81), 34. Erwin Hämmerli (79), 54. Martin Häuselmann (44) alle RRC Bern. 107 Fahrer rangiert.

Junioren: 1. Sebastian Marten, VC Bützberg (338). 2. Marc Schüpbach (318), 3. Kurt Kammermann (301) beide VC Bärau. Ferner: 13. Beat Herren (216), 20. Kai Gemperle (142) beide RRC Bern. 37 Fahrer rangiert.

Anfänger: 1. Thomas Rohr, CI Ostermundigen (350). 2. Markus Brüllhart, CC Bern (321). 3. Stefan Nägelin, VC Bützberg (288). Ferner: 6. Philippe Streit (240), 10. Simon Niffenegger (224) beide RRC Bern. 51 Fahrer rangiert.

Hobby 2: 1. René Roth, RRC Olympia Biel (329). 2. Hans Wiedmer, RRC Bern (302). 3. Herbert Fivian, RRC Olympia Biel (302). Ferner: 22. Mario Reichen, RRC Bern (53). 67 Fahrer rangiert.

Kantonale Quermeisterschaft 1995

Obwohl der Quersport im RRCB nicht "in" ist, liessen sich einige unserer Fahrer zum Mitmachen bewegen und zwar nicht zuletzt, weil damit einige Bonuspunkte für die

Strassenmeisterschaft 1996 zu gewinnen waren. Die vier Meisterschaftsläufe in Langnau, Schüpfen, Stettlen und Bützberg ergaben folgendes Schlussklassement:

Profi/Elite/Amateure: 1. Adrian Locher, RV Ersigen (115 Punkte), 2. Peter Zaugg, VC Bärau (115), 3. Samuel Steffen, VC Bützberg (96), 11. Valentin Belz (59), 15. Markus Hulliger (44), 20. Stefan Gisin (36), alle RRC Bern.

Junioren: 1. Patrick Lanz, VC Bützberg (115), 2. Kurt Kammermann, VC Bärau (105), 3. Andreas Graber, VC Oberhofen (104), 14. Kai Gemperle (48), 16. Beat Herren (45), 28. Alexandra Bähler (39), alle RRC Bern.

Anfänger: 1. Fabian Cancellara, CI Ostermundigen (115), 2. Ueli Gerber, VC Bärau (115), 3. Markus Brüllhart, CC Bern (96), 8. Simon Niffenegger (66), 26. Philippe Streit (34), 30. David Belz (26), alle RRC Bern.

Weitere RRCB-Aktivitäten im Multipack

In einer Zeit, wo Freizeit verschiedene Möglichkeiten bietet und wo der Gemeinschaftsinn immer mehr vom Individualismus verdrängt wird, spielt die Förderung eines guten und vielseitigen Vereinslebens eine bedeutende Rolle. Und da bietet der RRCB auch in den Herbst- und Wintermonaten für Jedermann/frau verschiedene Aktivitäten an. Beim Schreiben dieser Zeilen hat bei uns der Schnee für den Wintersport zwar noch nicht Einzug gehalten. Darum sorgten bisher Bike-Ausfahrten, Fuchsjagd, Kegeln, Hallen- und Lauftraining für abwechslungsreichen Betrieb. Während Unihockey und vor allem das Hallentraining unter fachkundiger Leitung von Hans Dätwyler grossen Anklang findet, ist bei anderen Aktivitäten ein Teilnehmerrückgang zu verzeichnen. Eigentlich schade. Gerade Mario Reichen's traditioneller Dezemberlauf würde eine bessere Beteiligung verdienen. Da geht es nicht nur darum wer der Schnellste ist. Irene und Mario Reichen sorgten nämlich nach dem Plauschlauf, dass die verlorenen Kalorien sofort wieder ersetzt wurden. Mit feinen Schinkengipfeli und der traditionellen Rüebltorte und Getränk wurde man geradezu verwöhnt. Einen speziellen Ausgang nahm die diesjährige Fuchsjagd. Mit ihrem Verwirrspiel über die ungewohnte Marathondistanz brachte die Füchsin die Jäger fast zum verzweifeln.

Fuchsjagd vom 12. November

1. Alexandra Bähler, 2. Otto Hauenstein, 3. Christian Bitterli, 4. exequo: Mario Reichen, Kurt Bart, Samuel Niederhauser, Erich Bärtschiger, Beat Herren, Adrian Bitterli, Hans Wiedmer, Ruedi Mathys, Tony Bodenmann, Jürg Wyss, Urs Burren, Markus Hulliger.

Kegelmeisterschaft vom 18. November

Damen: 1. Margrit Dreyer (208), 2. Beatrix Schneider (205), 3. Christine Isenschmid (195), 4. Eliane Niederhauser (183), 5. Alexandra Bähler (171)

Herren: 1. Hans Wiedmer (238), 2. Peter Isenschmid (231), 3. René Muhmenthaler (228), 4. Christian Breitenmoser (220), 5. Otto Hauenstein (218), 6. Martin Schüpbach (217), 7. Martin Häuselmann (215), 8. Tony Schneider (210), 9. Hans-Peter Hauenstein (209), 10. Samuel Niederhauser (203), 11. Wilfried Kalt (201), 12. Mario Reichen (194), 13. Stefan Gisin (190), 14. Markus Hulliger (190), 15. Hansruedi Rosselet (162).

Clubquer vom 2. Dezember

1. Christian Sigg, 2. Valentin Belz, 3. Kai Gemperle, 4. Beat Herren, 5. Tony Bodenmann, 6. Hans Dätwyler, 7. Martin Häuselmann, 8. Samuel Niederhauser, 9. Hans Wiedmer, 10. Heinz Hirschi, 11. Adrian Bitterli, 12. Alexandra Bähler, 13. David Belz, 14. Thomas Richard, 15. Mario Reichen. 16. Otto Hauenstein.

GP Mario Reichen vom 9. Dezember

1. Hans Wiedmer, 28.55, 2. Christian Sigg, 29.10, 3. Martin Häuselmann 29.44, 4. Tony Bodenmann, 30.05, 5. Mario Reichen, 31.24, 6. Martin Lüdi, 31.42, 7. Thomas Richard, 31.45, 8. Adrian Vögelin, 32.28, 9. Alexandra Bähler, 33.59, 10. Adrian Bitterli, 34.12.11. Otto Hauenstein, 36.40.

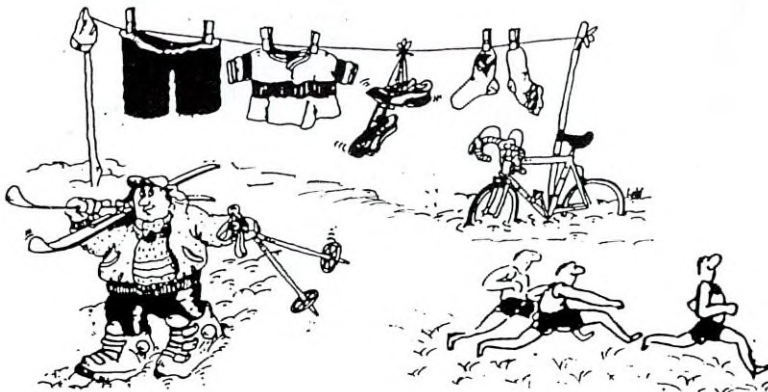
ZU VERKAUFEN

Colnago Bititan 95, RH 56, Campagnolo Record Ergopower, Shamal, Flite, ITM. Gepflegt, 4000 km. VP Fr. 4500.-. Steve Helwin, Tel. 031 849 22 15.

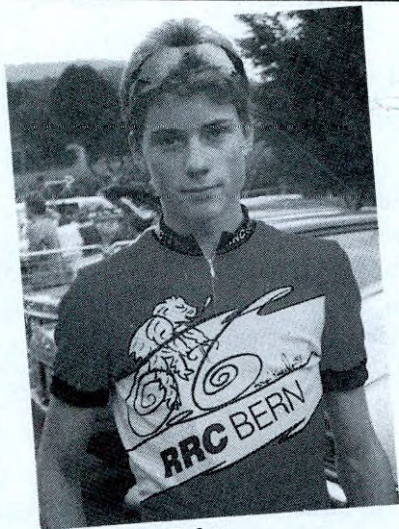
Ernährung im Leistungssport

Im leistungsorientierten Spitzensport spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Welcher Rennfahrer hat noch nie an Krämpfen, Hungerschwäche oder Durst gelitten? Die Wissenschaft lehrt uns, dass je nach Belastung und klimatischen Verhältnissen der Mineralstoffbedarf eines Strassenrennfahrers bis auf den 3fachen Normalwert zunimmt. Obwohl Radrennfahrern nachgesagt wird, dass sie sich im allgemeinen richtig ernähren, wird bei Leistungseinbrüchen oftmals Eisen- und bei Krämpfen Magnesiummangel als Ursache festgestellt. Diesem Mangel kann man mit einer vielseitigen Kost vorbeugen. Jeder Rennfahrer sollte über Ernährung, Bau- und Energiestoffwechsel Bescheid wissen. In den Wintermonaten bleibt Zeit oder man soll sich Zeit nehmen, den Wissensstand über den Aufbau und die funktionellen Eigenschaften des menschlichen Körpers zu verbessern. Deshalb möchte ich auf einen Artikel über "Spurenelemente - Besonderheiten des Hochleistungssports", erschienen im Magglinger Info 10/90, hinweisen. Dieser Hinweis sollte jedoch nicht dazu verleiten, bisherige Ernährungsgewohnheiten komplett umzustellen. Schon oft haben Experimente mit extremen Umstellungen bei Spitzensportlern zu grossen Leistungseinbrüchen geführt. Auch wenn die richtige Ernährung eine grosse Rolle spielt, sollte daraus keine Religion gemacht werden. Ein Sportler, der nicht übertreibt, darf ab und zu auch etwas essen, das ihm speziell mundet, auch wenn es nicht den Ruf einer Sportlernahrung genießt. Und vergessen wir nicht: Wichtig für den Sportler sind in erster Linie sein Training und seine Lebensweise!

Otto Hauenstein



RRCB-Saisonschluss: Aktive Erholung - Wintertraining



Valentin Belz
"Tolles Saisonfinale"
der RRCB-Aufsteiger 1995



Katharina Schmutz
mit Glanz gewählte
Gemeinderätin



Alexandra Bähler sorgte
für "RRCB-Frauen-Power"



Auch unsere beiden Jüngsten Simon Niffenegger
und Philippe Streit zeigten ihre Zähne



Hans Dätwyler
sorgte für einen
abwechslungsreichen
Sportbetrieb



Adrian Lutz "ägschen"
im MTB-Down-Hill



Auch Christian Sigg liess sein Talent
aufblitzen, wie hier an der Tour du Jura,
nur knapp vom Italiener Sironi geschlagen



Unsere Hobbyfahrer, "eine verschworene Gemeinschaft",
wie hier am kantonalen Mannschaftsfahren



Markus Hulliger gewinnt nach 1994 auch 1995 die kantonale Sprintermeisterschaft.



Gipfelstürmer Ueli Egger (lks) für einmal "am Boden" nach dem "Vasa-Abenteuer 1993" zusammen mit Maskottchen und einem weiteren RRCBler Beat Rentsch.



Der RRCB-Vierer mit Valentin Belz, Stephan Kohler, Markus Hulliger und Adrian Vögelin schlug sich bravurös am kantonalen Mannschaftsfahren 1995!



(Bild: BZ/prt)

Adolf Staub mit dem ehemaligen Amateurweltmeister Gilbert Glaus. Auch nach 80 Jahren drehen Dölf's Räder immer noch rund und "weltmeisterlich".



(Bild: Gerry Spichiger)

Fototermin für den RRCB anlässlich der Trainingswoche in Fallonica 1995.



Spurenelemente – Besonderheiten des Hochleistungssportes

François Couzy, Abteilung menschliche Ernährung
Nestlé-Forschungszentrum, Lausanne

Ernährung ist im Spitzensport ein Dauerthema, und die Wissenschaft liefert immer wieder neue Erkenntnisse. Besonders die Spurenelemente können bei der besonderen Physiologie der Hochleistungsathleten zu Problemen führen. Hervorzuheben sind Eisen und Zink. Zusatznahrung kann helfen, Mängel zu überbrücken. Massive Zufuhren andererseits können auch Probleme hervorrufen. Für die Leistungsoptimierung ist eine besondere diätische Betreuung von Nutzen. Der Bericht stammt aus einem Presseseminar des Nestlé-Forschungszentrums.

Die Spurenelemente sind für das Leben unbedingt notwendig

Der menschliche Organismus braucht zum Leben Proteine, Lipide, Kohlenhydrate, Vitamine, Hauptmineralien (Natrium, Kalium, Magnesium, Chlor, Calcium) und Spurenelemente. Letztere, deren Bedeutung in der menschlichen Ernährung kürzlich entdeckt wurde, sind – definitionsgemäss – Mineralien, die in lebenden Geweben in kleinen Mengen enthalten sind: weniger als 0,01 Prozent (zum Beispiel weniger als 7 g für einen Organismus von 70 kg).

Die für den Menschen lebenswichtigen Spurenelemente sind: Chrom, Kobalt, Kupfer, Eisen, Fluor, Jod, Mangan, Molybdän, Selen und Zink. Für jedes dieser Elemente ist die zum Erhalten einer guten Gesundheit notwendige Zufuhr bekannt.

Im allgemeinen aktivieren diese Elemente die Enzyme. Sie sind an zahlreichen biochemischen Funktionen des Organismus beteiligt. Zum Beispiel ist Zink für die Aktivität mehrerer Enzyme unerlässlich, die in die Mechanismen der Zellteilung eingreifen. Eines der charakteristischen Zeichen von Zinkmangel ist ein Stillstand des Wachstums: dies wurde kürzlich bei falsch ernährten Heranwachsenden in Ägypten und im Iran beobachtet. Allgemeiner macht sich ein Mangel durch charakteristische Störungen bemerkbar, die korrigiert werden können, wenn das betreffende Element wieder entsprechend zugeführt wird.

Dass andere Elemente wie Nickel, Arsen, ... ebenfalls lebenswichtige Bedeutung haben, ist möglich, aber nicht bewiesen.

Der Hochleistungssportler hat eine besondere Physiologie

Das Ausüben eines Leistungssportes ruft Veränderungen des Hormon- und Energiestoffwechsels hervor, die den Stoffwechsel der Mineralien verändern können. Ausserdem erhöht sich der Verlust dieser Elemente bei grösseren Anstrengungen. So enthält Schweiß geringe, aber nicht zu vernachlässigende Mengen Eisen, Zink, Kupfer...

Übrigens macht sich die Zerstörung von Muskelzellen bei intensiven Anstrengungen durch die Absonderung von Mineralien bemerkbar, die zuvor in den Zellen enthalten waren. Dieses Phänomen bleibt gleichwohl von geringerer Bedeutung, ausser vielleicht für Zink.

Schliesslich kann die Ernährung des Sportlers nicht angemessen sein, wenn lokale Infrastrukturen und Ernährungsberatung fehlen, keine besonderen Zeitpläne vorliegen oder zuviel Nahrungsmittel arm an Spurenelementen (Zuckerprodukte!) konsumiert werden. Der Nutzen einer Erhöhung der Energieration, wie sie im allgemeinen bei Sportlern zu beobachten ist, droht durch diese Faktoren aufgehoben zu werden.

Allerdings müssen gewisse Sportler ihr Gewicht niedrig halten oder ein niedrigeres Gewicht erreichen. Folglich reduzieren sie ihren Nahrungsmittelverbrauch – und damit insbesondere die Zufuhr von Mineralien.

Das Interesse an einer Untersuchung des Stoffwechsels und des Status lebenswichtiger Spurenelemente bei Sportlern verstärkte sich vor rund fünfzehn Jahren, als einige Autoren gezeigt hatten, dass Sportler gestörte Werte für die biologischen Parameter bezüglich Spurenelementen aufweisen können.

Die Zufuhr von Spurenelementen durch Nahrung beim Hochleistungssport

Im allgemeinen ernähren sich Hochleistungssportler auf dieselbe Weise wie Personen mit eher sitzender Lebensweise (unter Ausnahme von Extremsituationen wie grosse Radrennen, Langstreckenrennen, Bergsteigen, Segeln, usw.). Nun ist die Zufuhr von Spurenelementen bei Sportlern nur wenig bekannt und je nach Disziplin variabel; hingegen wurde die gewöhnliche Zufuhr von Spurenelementen durch die Nahrung in der Schweiz (*Wytenbach et al., 1984*), in den Vereinigten Staaten (*Pennington et al., 1989*) und in Frankreich (*Couzy et al., 1988*) ausgewertet. Vergleicht man diese Zufuhr mit der empfohlenen Zufuhr, so kann für diese drei Länder festgestellt werden, dass Calcium (zumindest für die USA), Magnesium, Eisen (bei Frauen aufgrund des zusätzlichen, mit der Menstruation verbundenen Bedarfs) und Zink die Elemente sind, bei denen das Risiko mangelnder Zufuhr am grössten ist.

Die Untersuchungen über den Nahrungsmittelverbrauch von Hochleistungssportlern in Frankreich von *Klepping et al.*, in den Vereinigten Staaten von *Singh et al.* und *Moffat et al.* zeigen, dass diese Elemente (Calcium, Magnesium, Eisen und Zink) bei Sportlern am ehesten zu mangeln drohen. Da das Calciumproblem mit dem weitreichenden Osteoporose-Komplex zusammenhängt, wollen wir hier nicht darauf eingehen. Andererseits gibt es keinen zuverlässigen biologischen Parameter, um den Magnesiumstatus zu messen. Folglich ist es nicht möglich zu bestimmen, ob die relativ geringe Zufuhr von Magnesium durch Nahrungsmittel eine negative Auswirkung auf den Status dieses Elementes beim

Hochleistungssport hat. Ausserdem soll vermerkt werden, dass eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium bei Sportlern weit verbreitet ist, was eventuell Mangelrisiken einschränkt.

Der Eisenstoffwechsel beim Sportler

Eisen liegt im Hämoglobin, im Myoglobin (Muskelprotein) und in gewissen oxydativen Enzymen der Zellatmung vor. Dies könnte erklären, warum die Arbeitsfähigkeit des Menschen bei Anämie nachlässt.

Nun wird bei Hochleistungssportlern recht häufig ein Eisenmangel beobachtet, hauptsächlich bei Läufern.

Zwei Mechanismen scheinen dafür verantwortlich zu sein (Abbildung):

1. Entweder handelt es sich um eine vorübergehende Anämie (1 bis 2 Wochen), die durch die Zerstörung von Erythrocyten bedingt ist, ein Mechanismus, dank dem Eisen für die Myoglobin-Synthese wiedergewonnen werden kann. Diese Synthese wird nämlich durch die trainingsbedingte Zunahme der Muskelmasse erforderlich. Es handelt sich nicht um einen Eisenmangel, sondern um eine Anpassung des Organismus an eine besondere Situation. Diese Situation geht spontan zurück, wenn die Eisenzufuhr adäquat ist.
2. Es handelt sich um einen echten Mangel, der auf einen gesteigerten Eisenverlust zurückgeführt werden kann (zum Beispiel beim Läufer: Transpiration und Hämolyse im Bereich der Fusssohle aufgrund von Stössen beim Laufen). Gewisse Untersuchungen zeigen auch einen Verlust durch Blutungen im Verdauungstrakt, die bei sehr intensiven, längeren Anstrengungen auftreten (Marathon, usw.). Ein anderer Grund für Mangel kann eine verringerte Eisenaufnahme bei der Verdauung des Sportlers sein.

Andererseits sollte darauf hingewiesen werden, dass in der weiblichen Bevölkerung Anämien häufig vorkommen, einschliesslich in entwickelten Ländern. Die Hochleistungssportlerin unterliegt demselben Risiko, da auch ihre Ernährung derjenigen einer viel sitzenden Person gleicht.

Diese Anämien können – und müssen – unter ärztlicher Kontrolle durch eine zusätzliche Zufuhr von Eisen korrigiert werden.

Wir (Couzy *et al.*, 1989) konnten bei einem weiblichen Skifahrer-Team einen erhöhten Anteil (80 Prozent) an relativ geringem Eisenmangel feststellen; diese Gruppe häufte mehrere Risikofaktoren an: Frauen, die Hochleistungssport treiben und nicht sorgfältig auf ihre Ernährung achten. In diesem Fall kann eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium das Bild aufgrund eines Antagonismus zwischen Eisen und Magnesium verschlimmern.

Aufgrund der dramatischen Auswirkungen eines Eisenmangels auf die sportlichen Leistungen muss der Eisenstatus bei Hochleistungssportlern systematisch beobachtet werden.

Der Zinkstoffwechsel bei Sportlern

Zink ist für die Aktivität zahlreicher wichtiger Enzyme des menschlichen Organismus unerlässlich. Die gewöhnliche Zufuhr von Zink ist in der Bevölkerung allgemein ziemlich gering. In den Vereinigten Staaten hat eine Untersuchung auf nationaler Ebene gezeigt, dass rund 2 Prozent der Bevölkerung an Zinkmangel leiden.

Mehrere Untersuchungen neueren Datums befassen sich mit dem Stoffwech-

sel dieses Elementes bei Sportlern. So haben wir im Centre d'Etudes et de Recherche en Médecine Aérospatiale in Paris zwischen 1985 und 1988 unter der Leitung von Dr. Guezennec eine Reihe von Versuchen durchgeführt. Das Beobachten von Serumzink bei zwölf Amateur-Radfahrern guten Niveaus, deren Ernährung korrekt war, während einer Trainingssaison, zeigt keine Besonderheiten. Die Werte bleiben völlig normal. Dieselbe Untersuchung, die an Mittelstreckenläufern nationalen Niveaus durchgeführt wurde, zeigt eine leichte Verringerung des Serumzinks, die sich nur durch eine (leichte) Veränderung des Zinkstatus erklären lässt. Gleichwohl war die Situation völlig normal. Ihre Ernährung lieferte durchschnittlich rund 2900 Kalorien am Tag.

In Anbetracht der Tatsache, dass intensive physische Anstrengungen einen leichten Zinkverlust bewirken, haben diese Sportler anscheinend damit keine Probleme gehabt.

Hingegen hat die Dosierung von Serumzink bei den bereits oben erwähnten Skifahrerinnen auch für dieses Element einen erhöhten Mangel gezeigt. Diese Sportlerinnen häuften auch hier, wie bei Eisen, mehrere Risikofaktoren an: vernachlässigte Ernährung, Antagonismus zwischen Zink und Magnesium, hartes Training.

Insgesamt ist das Risiko von Zinkmangel bei Sportlern gering, vorausgesetzt, die Ernährung ist adäquat. Die Verabreichung von Serumzink bei Hochleistungssportlern ist wünschenswert, aber nicht unbedingt erforderlich.

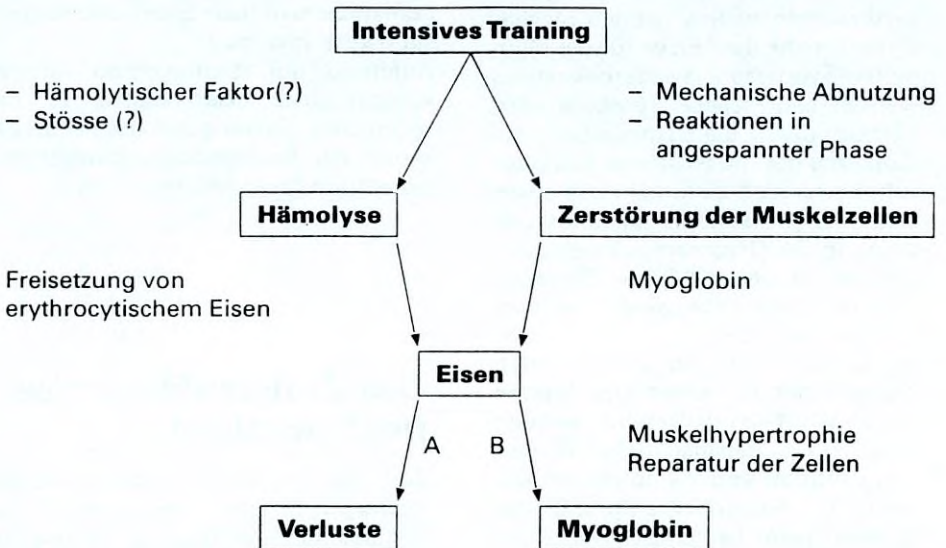


Abbildung 1: Wahrscheinlich sind die bei Sportlern beobachteten Störungen des Eisenstoffwechsels implizierte Mechanismen. Bei «Sportleranämie» ist Weg B begünstigt, Weg A erklärt den manchmal bei Sportlern beobachtete Eisenmangel.

Andere Spurenelemente

Andere Spurenelemente, deren Bedeutung in der menschlichen Physiologie jetzt erkannt ist (Kupfer, Selen) verdienen eine eingehendere Untersuchung. Leider wurde noch nicht viel unternommen, vor allem aufgrund von Problemen analytischer Art. Was Kupfer betrifft, so konnte keine wissenschaftliche Untersuchung einen Mangel bei Sportlern feststellen. So wurde bei den zwölf Radfahrern während ihrer Trainingssaison keine Tendenz für das Kupfer des Blutplasmas festgestellt. Nach dem gegenwärtigen Stand der Kenntnisse scheint das intensive Ausüben einer Sportart keine tieferen Störungen des Stoffwechsels dieser Elemente zu bewirken.

Schlussfolgerung

- Die Ernährung der meisten Sportler gleicht derjenigen von Personen mit sitzender Lebensweise. Folglich sind die Elemente für die das Risiko eines Mangels am grössten ist, Eisen und Zink. Das wichtige Magnesium ist schwierig zu untersuchen. Gleichwohl ist eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium als Präventivmassnahme in Sportlerkreisen weit verbreitet.
- In bezug auf Eisenmangel geht der Sportler ein höheres Risiko ein als eine viel sitzende Person. Eine medizinische Beobachtung, vor allem bei Sportlern, ist geboten.

- Bei den anderen Spurenelementen bleibt das Risiko eines Mangels gering, vorausgesetzt, die Ernährung der Sportler ist adäquat. Es ist also darauf zu achten, dass ihnen genügend Mikro-Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) zugeführt werden. Diesbezügliche Empfehlungen wurden von Forschern des Nestlé-Forschungszentrums (*Couzy et al., 1988*) und von einer französischen Expertengruppe (*Guezennec et al., 1989*) veröffentlicht. Aus diesen Arbeiten geht hervor, dass diese Zufuhr 1- bis 1,5mal die für Nicht-Sportler empfohlene Zufuhr erreichen sollte, wobei eine höhere Dosierung keinerlei Nutzen aufweist.
- Die Reduzierung des Nahrungsmittelverbrauchs bei einigen Sportlern, die ihr Gewicht halten oder ein niedrigeres Gewicht erreichen möchten (vor allem Turner), erhöht die Risiken eines Mangels. In diesem Fall muss die Notwendigkeit, die verringerte Zufuhr an Mikro-Nährstoffen durch Verwendung von angereicherten Produkten oder Zusätzen zu kompensieren, in Betracht gezogen werden.
- Eine massive zusätzliche Zufuhr (ein Mehrfaches der empfohlenen Zufuhr) ohne medizinische Rechtfertigung sollte vermieden werden, denn es besteht das Risiko eines Antagonismus mit anderen Mineralien. Bei Verbrauch von Nahrungsmitteln, selbst wenn sie angereichert sind, tritt dieses Risiko praktisch nicht auf.

Letzten Endes ist eine medizinische und diätische Beobachtung für den Sportler immer von Nutzen und erlaubt ihm, seine Leistungen zu optimieren. ■

REMU REISEN

VELO - PROGRAMM 1996

- TOUR 1** Vom 30. März bis 13. April finden die Veloplausch und Trainings Ferien in der Toscana mit Willy Marti statt. Interessenten melden sich bei W. Marti, Marienstrasse 8 3005 Bern. Habe noch für 3 Personen Platz in meinem Bus. Für Fahrt bei mir melden. Fahrkosten Fr. 150.- p.Pers.
- TOUR 2** Vom 20. April bis 25. Mai bin ich mit Thomas Wegmüller in Zypem und betreue die Plauschgruppen. Interessenten für Velo-Ferien in Zypem die vom Reisebüro Kuoni Sport -Live und Thomas Wegmüller betreut werden, können sich bei mir melden. Unterlagen werden zugeschickt, man kann schon ab 10. 2. bis 25. 5. buchen.
- TOUR 3** 1. bis 7. Juni, 7 Tage, Vaucluse (Mont Ventoux sollte jeder Velo-Crax einmal erklommen haben) Kosten Halbpension und Fahrkosten Fr. 560.- Bei genügenden Anmeldungen fahre ich noch einmal in die Vaucluse. 8. bis 14. Juni.
- TOUR 4** 22. bis 29. Juni, 8 Tage Pyrénées , Kosten Halbpension und Fahrpreis Fr. 760.-
- TOUR 5** 13. bis 20. Juli, 8 Tage grosse Franz. Alpenpässe. Col de l' Iseran, Col du Galibier, Col d' Izoard, Col de Vars, Col de la Bonette 2802m, Col de la Cayolle, Col d'Allos, und Canyen Du Verdon.
Kosten Halbpension und Fahrpreis Fr. 760. -
- TOUR 6** 1. bis 4. August , 4 Tage, Vercors das Gebiet mit den vielen Schluchten. Kosten Halbpension und Fahrpreis Fr. 290.-
- TOUR 7** 10. bis 14. August. 5 Tage - Pässefahrt Schweiz - Italien .(Albulapass, Ofenpass, Stilvser-Joch, Malojapass, Splügenpass, Oberalppass, Furkapass, Grimselpass, Bern.
Kosten Halbpension und Fahrpreis ca. Fr. 400.- bis Fr. 450.-

Habe noch einige 3 bis 4 Tages Touren für nach Frankreich, Schwarzwald, und die Dolomiten in meinem Programm. Interessenten melden sich bei mir.

Remu-Veloreisen fährt mit 9 Plätze VW Bus, mit gedecktem Velo und Gepäckanhänger.

Die Velotouren werden nur bei genügenden Anmeldungen (mindestens 7 Personen) durchgeführt. Interessenten möchten sich bitte bald anmelden, Platzzahl beschränkt, 8 Personen. Das ausführliche Programm erhalten Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung. Vereine oder Gruppen, die selber eine Tour organisieren, können mich nur für den Transport engagieren. Kosten auf Anfrage.

ANMELDUNGEN: René Muhmenthaler
Balthasarstrasse 11
3027 B e r n
Tel. 031 991 29 00

Meisterschaft 1995 des SRB Region Bern

Schlussklassement nach 8 Läufen

Die 5 besten Resultate zählen.

Rangliste 1

Elite/Amat.

Jg. 1956 - 1976

Rang	Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
						1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	R 1	Mansoni Paolo (E)	Bern	CI Ostermundigen	1968	-	22	24	18	24	24	18	-	130	112
2.	R13	Winkler Christian (A)	Bern	OC Bern	1972	18	-	-	22	22	20	14	24	120	106
3.	R14	Da Costa Paulo (A)	Bern	CI Ostermundigen	1976	-	20	13	-	18	22	24	16	113	100
4.	R 8	Reubi Dave (A)	Mühleberg	OC Bern	1973	20	3	-	10	9	10	22	22	96	84
5.	R 2	Bernasconi Albano (A)	Bern	OC Bern	1972	12	18	22	-	12	14	9	14	101	80
6.	E27	Köhler Stephan (A)	Brennarten	RRC Bern	1972	-	-	-	14	14	16	16	20	80	80
7.	R11	Sigg Christian (A)	Schliern	RRC Bern	1976	24	10	13	-	16	3	-	12	78	75
8.	R10	Mäuselmann Martin (A)	Bern	RRC Bern	1965	22	-	20	-	-	-	12	-	54	54
9.	R19	Bergmann Reto (A)	Bolligen	CI Ostermundigen	1976	-	24	-	24	-	-	-	-	48	48
10.	R 5	Vögelin Adrian (A)	Schliern	RRC Bern	1976	-	14	13	-	-	-	-	18	45	45
11.	R24	Beli Valentin (A)	Bolligen	RRC Bern	1976	-	-	-	3	-	20	-	20	43	43
12.	R 9	Wacker Lukas (A)	Mühleberg	OC Bern	1970	14	3	-	20	-	-	-	-	37	37
	E25	Steck Andre (A)	Ostermundigen	CI Ostermundigen	1972	-	-	-	13	16	8	-	-	37	37
	E21	Burri Marco (A)	Elschegg-Neubau	CI Ostermundigen	1971	-	-	9	13	12	-	3	-	37	37
15.	E26	Riesen Thomas (A)	Bern	OC Bern	1976	-	-	-	9	10	12	-	-	31	31
16.	R18	Lüdi Martin (A)	Münchenbuchsee	RRC Bern	1970	-	12	-	-	-	18	-	-	30	30
17.	E20	Bulliger Markus (A)	Bern	RRC Bern	1971	-	16	-	-	-	7	-	-	23	23
18.	R12	Gisin Stefan (A)	Boll	RRC Bern	1969	9	-	-	-	-	-	-	10	19	19
19.	R 7	Mäserli Erwin (A)	Ueberstorf	RRC Bern	1973	16	-	-	-	-	-	-	-	16	16
20.	E23	Aebischer Roger (E)	Bern	CI Ostermundigen	1974	-	-	-	13	-	-	-	-	13	13
21.	R 6	Forster Iwan (A)	Esle-Bliesgau	VMC Worblental	1975	-	-	-	8	-	3	-	-	11	11
22.	R 3	Melvin Steve (A)	Niederscherli	RRC Bern	1975	10	-	-	-	-	-	-	-	10	10

Gemeldet: 26 / Klassiert: 26

Patronat: Radsport Wenger, 3053 Münchenbuchsee

Rangliste 3

Junioren

Jg. 1977 - 1978

Rang	Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
						1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	R60	Dias David (J)	Bern	CI Ostermundigen	1978	-	24	24	24	24	20	24	22	162	120
2.	R61	Waller Benjamin (J)	Bern	CI Ostermundigen	1978	-	22	20	18	14	24	22	18	138	106
3.	R55	Berren Beat (J)	Bern	RRC Bern	1977	24	20	-	22	22	3	16	16	123	104
4.	R51	Genephe Kai (J)	Bern	RRC Bern	1978	22	16	14	20	18	3	18	24	135	102
5.	R59	Jahod Bruno (J)	Bern	CI Ostermundigen	1977	-	18	22	14	16	22	14	-	106	92
6.	R57	Bähler Alexandra (F-A)	Bern	RRC Bern	1968	18	14	18	12	-	-	12	20	94	82
7.	R53	Maldinann Sascha (J)	Stettlen	VMC Worblental	1977	16	12	16	12	12	-	10	14	92	70
8.	R52	Urech Philip (J)	Bern	RRC Bern	1978	-	-	12	16	20	-	-	-	48	48
9.	R56	Chevalier Cedric (J)	Königs	RRC Bern	1977	20	3	3	-	-	-	-	-	26	26
10.	R63	Rizzo Donato (J)	Bern	CI Ostermundigen	1978	-	-	-	-	-	-	9	12	21	21
11.	R64	Keller Michael (J)	Bern	RRC Bern	1977	-	-	-	-	-	-	20	-	20	20
12.	R62	Kisslig Sven (J)	Bern	CI Ostermundigen	1978	-	-	-	-	-	18	-	-	18	18
13.	R54	Tverenhold Christian (J)	Worb	VMC Worblental	1978	12	3	-	-	-	-	-	-	15	15
14.	R58	Isor Vincent (J)	Worblaufen	RRC Bern	1978	14	-	-	-	-	-	-	-	14	14

Gemeldet: 14 / Klassiert: 14

Patronat: Velos Kretschmann, 3097 Liebfeld

Rangliste 4

Anfänger

Jg. 1979 - 1980

Rang	Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
						1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	K71	Brühlhart Markus (C)	Ueberstorf	CC Bern	1979	<u>21</u>	-	-	<u>21</u>	<u>21</u>	-	<u>21</u>	<u>21</u>	120	120
2.	K75	Rohr Thomas (C)	Schlieren	CI Ostermundigen	1980	<u>18</u>	<u>21</u>	<u>21</u>	<u>18</u>	<u>22</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	-	152	116
3.	K76	Hiffenegger Simon (C)	Krauchthal	ERC Bern	1980	<u>22</u>	<u>22</u>	<u>16</u>	<u>14</u>	<u>20</u>	-	<u>20</u>	<u>22</u>	136	106
4.	K78	Althaus Remo (C)	Ittigen	CI Ostermundigen	1979	<u>20</u>	-	<u>18</u>	<u>22</u>	-	<u>20</u>	<u>18</u>	-	98	98
5.	K77	Bürki Stefan (C)	Mittelhäusern	CI Ostermundigen	1979	<u>14</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	-	-	-	86	86
6.	K83	Streit Philippe (C)	Belp	ERC Bern	1979	-	-	<u>22</u>	<u>20</u>	<u>18</u>	<u>22</u>	-	-	82	82
7.	K79	Cancellara Tamara (F-B)	Mintertappelen	CI Ostermundigen	1979	<u>12</u>	<u>18</u>	<u>14</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>16</u>	<u>14</u>	<u>18</u>	116	80
8.	K74	Loosli David (C)	Kehrsatz	CI Ostermundigen	1980	-	<u>16</u>	<u>12</u>	-	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	-	76	76
9.	K81	Triner Miriam (F-B)	Kehrsatz	CI Ostermundigen	1979	-	<u>12</u>	<u>10</u>	-	<u>10</u>	<u>14</u>	<u>12</u>	-	58	58
10.	K84	Loosli Klaus (C)	Säriswil	-	1979	-	-	-	-	-	-	-	<u>20</u>	20	20

Gemeldet: 13 / Klassiert: 12

Patronat: Coiffeur-Salon Bollwerk, P. Mosimann, 3011 Bern

Rangliste 6

Hobby 1

Jg. 1960 - 1979

Rang	Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
						1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	G21	Riedweg Jörg (H1)	Herzogenbuchsee	CI Ostermundigen	1964	-	<u>21</u>	<u>21</u>	<u>14</u>	<u>10</u>	<u>22</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	140	116
2.	G14	Ryffel Lorenz (H1)	Schwarzenburg	ERC Bern	1962	-	<u>22</u>	-	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>21</u>	138	116
3.	G12	Wacker David (H1)	Mühleberg	CC Bern	1974	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>22</u>	-	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	<u>20</u>	130	100
4.	G16	Schild Matthias (H1)	Ittigen	CC Bern	1976	-	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>22</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	124	94
5.	G18	Krebs Stefan (H1)	Riggisberg	ERC Bern	1969	-	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>20</u>	-	<u>14</u>	90	78
6.	G10	Dlmo Silvano (H1)	Wabern	OCT Bern	1962	<u>21</u>	<u>12</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>8</u>	94	69
7.	G23	Rothen Reto (H1)	Ittigen	-	1971	-	-	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>8</u>	-	-	60	60
8.	G17	Aeschbacher Christian (H1)	Mühleberg	CC Bern	1975	-	<u>14</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>18</u>	-	60	55
9.	G 5	Gerber Fritz (H1)	Bern	CI Ostermundigen	1960	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>18</u>	-	<u>5</u>	<u>14</u>	-	-	53	53
10.	G51	Boos Christoph (H1)	Ebnetatten	-	1968	-	-	-	-	<u>21</u>	<u>20</u>	-	-	44	44
11.	G 2	Hofmann Andreas (H1)	Lobsigen	FV Bern	1960	<u>14</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	-	<u>8</u>	<u>5</u>	52	42
12.	G 7	Bernhard Christian (H1)	Aarberg	FV Bern	1963	<u>18</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	-	<u>7</u>	<u>5</u>	51	41
13.	G26	Flückiger Bruno (H1)	Bern	-	1975	-	-	-	<u>20</u>	-	-	-	<u>18</u>	38	38
14.	G 8	Althaus Hans (H1)	Lyss	FV Bern	1963	<u>9</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>9</u>	<u>7</u>	50	35
15.	G 3	Rimelin Christian (H1)	Bern	CC Bern	1966	<u>10</u>	<u>3</u>	<u>12</u>	-	-	<u>10</u>	-	-	35	35
16.	G11	Sorrenti Antonio (H1)	Bern	OCT Bern	1963	<u>12</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	-	<u>5</u>	<u>5</u>	-	<u>5</u>	37	32
17.	G15	Schindler Peter (H1)	Mintertappelen	CC Bern	1960	-	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	-	<u>10</u>	<u>5</u>	36	31
18.	G 4	Gil Toni (H1)	Ittigen	OCT Bern	1964	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>7</u>	-	<u>6</u>	35	29
19.	G25	Augsburger Roland (H1)	Bern	ERC Bern	1963	-	-	-	<u>16</u>	<u>8</u>	-	-	-	24	24
20.	G 6	Proventano Nicola (H1)	Bern	OCT Bern	1962	<u>22</u>	-	-	-	-	-	-	-	22	22
21.	G13	Däppen Michael (H1)	Münchenbuchsee	CC Bern	1963	-	<u>10</u>	<u>10</u>	-	-	-	-	-	20	20
22.	G24	Lips Ronald (H1)	Ostermundigen	-	1970	-	-	-	<u>10</u>	-	<u>9</u>	-	-	19	19
23.	G56	Lippert Lukas (H1)	Bern	-	1970	-	-	-	<u>16</u>	-	-	-	-	16	16
	G 9	Gehri Kurt (H1)	Bern	FV Bern	1962	<u>16</u>	-	-	-	-	-	-	-	16	16
25.	G49	Funk Thomas (H1)	Bolligen	-	1970	-	-	-	-	-	-	-	<u>12</u>	12	12
	G52	Kropf Stefan (H1)	Muri	-	1967	-	-	-	<u>6</u>	-	<u>6</u>	-	-	12	12
27.	G60	Linalger Agathe (H1)	Liebfeld	-	1968	-	-	-	-	-	-	-	<u>10</u>	10	10
28.	G48	Studer Stefan (H1)	-	-	1971	-	-	-	-	-	-	-	<u>9</u>	9	9
	G20	Glaus Roland (H1)	Oberdiessbach	CI Ostermundigen	1960	-	<u>9</u>	-	-	-	-	-	-	9	9
30.	G53	Iglesias Arturo (H1)	Ittigen	OCT Bern	1968	-	-	-	<u>5</u>	<u>3</u>	-	-	-	8	8

Gemeldet: 38 / Klassiert: 38

Patronat: Veloladen Leuthold, 3052 Zollikofen

Rangliste 7

Hobby 2

Jg. 1950 - 1959

Rang	Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
						1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	S49	Wiedmer Hans (H2)	Bern	ERC Bern	1950	<u>24</u>	<u>20</u>	<u>24</u>	<u>20</u>	<u>14</u>	<u>22</u>	<u>22</u>	10	156	112
2.	S58	Jürcher Beat (H2)	Bolken	CI Ostermundigen	1953	-	<u>3</u>	<u>16</u>	<u>24</u>	<u>22</u>	<u>24</u>	-	22	111	108
3.	S57	Beuchat Christian (H2)	Bönigen	CI Ostermundigen	1957	-	<u>22</u>	<u>18</u>	-	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	120	102
4.	S59	Freiburghaus Daniel (H2)	Neuenegg	CC Bern	1957	-	<u>16</u>	<u>22</u>	<u>22</u>	<u>24</u>	-	-	14	98	98
5.	S46	Bruno Francesco (H2)	Bern	CI Ostermundigen	1958	<u>14</u>	<u>12</u>	<u>20</u>	<u>3</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	119	90
6.	S62	Lehmann Hans Peter (H2)	Bern	CC Bern	1956	-	-	<u>10</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	8	84	76
7.	S61	Schär Peter (H2)	Frauenkappelen	CC Bern	1955	-	<u>14</u>	<u>14</u>	-	-	<u>16</u>	<u>16</u>	-	60	60
8.	S42	Moreno Manuel (H2)	Ittigen	OCT Bern	1959	<u>18</u>	<u>8</u>	<u>5</u>	<u>16</u>	<u>5</u>	<u>10</u>	-	-	62	57
9.	S50	Ledermann Hansruedi (H2)	Spiegel	CC Bern	1950	<u>22</u>	-	<u>5</u>	<u>12</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	-	5	60	55
10.	S44	Reichen Marlo (H2)	Ostermundigen	ERC Bern	1952	<u>16</u>	<u>9</u>	<u>3</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>9</u>	-	-	56	53
11.	S68	Guggisberg Hans (H2)	Mühleberg	CC Bern	1958	-	-	-	-	-	-	<u>24</u>	<u>24</u>	48	48
12.	S54	Sobrist Beat (H2)	Bern	CC Bern	1955	-	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>14</u>	<u>7</u>	<u>12</u>	-	-	47	47
13.	S51	Abbühl Martin (H2)	Iollikofen	CC Bern	1957	-	<u>5</u>	<u>8</u>	<u>10</u>	<u>6</u>	-	-	<u>7</u>	36	36
14.	S48	Mathys Ruedi (H2)	Schliern	ERC Bern	1951	<u>12</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	-	-	<u>7</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	37	34
15.	S53	Jenni Peter (H2)	Ueberstorf	CC Bern	1955	-	<u>10</u>	<u>9</u>	-	-	<u>3</u>	<u>9</u>	-	31	31
16.	S56	Wepfer Markus (H2)	Merrenschwanden	CC Bern	1956	-	<u>18</u>	<u>12</u>	-	-	-	-	-	30	30
17.	S66	Jenni Hansuelli (H2)	Ueberstorf	CC Bern	1953	-	-	-	-	<u>12</u>	-	<u>12</u>	-	24	24
	S55	Da Costa Anselmo (H2)	Bern	CI Ostermundigen	1953	-	<u>24</u>	-	-	-	-	-	-	24	24
19.	S60	Tardy Jean-Pierre (H2)	Ostermundigen	CC Bern	1952	-	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>7</u>	<u>5</u>	-	-	-	22	22
20.	S47	Grisolia Leonardo (H2)	Bern	OCT Bern	1956	<u>20</u>	-	-	-	-	-	-	-	20	20
21.	S63	Rossi Pierino (H2)	Lyss	CI Ostermundigen	1952	-	-	-	<u>8</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	-	-	16	16
22.	S45	König Hans Ulrich (H2)	Wohlen	CI Ostermundigen	1951	<u>10</u>	-	-	-	<u>5</u>	-	-	-	15	15
23.	S69	Dätwyler Hans (H2)	Bern	ERC Bern	1952	-	-	-	-	-	-	<u>14</u>	-	14	14
24.	S65	Swoboda Ludwig (H2)	Bern	CI Ostermundigen	1956	-	-	-	-	<u>5</u>	<u>6</u>	-	-	11	11
25.	S43	Gomez Victor (H2)	Bern	OCT Bern	1959	-	<u>5</u>	<u>5</u>	-	-	-	-	-	10	10
26.	S64	Furrer Hans (H2)	Staffelsburg	CC Bern	1958	-	-	-	-	<u>9</u>	-	-	-	9	9
27.	S52	Lüthi Rene (H2)	Belp	ERC Bern	1957	-	<u>6</u>	-	-	-	-	-	-	6	6
28.	S67	Beer Hanspeter (H2)	Maus	CC Bern	1956	-	-	-	-	-	<u>3</u>	-	-	3	3

Gemeldet: 28 / Klassiert: 28

Patronat: Velos Motos H. Räss, Inh. Beatrice Schober, 3073 Gümliigen

Rangliste 8

Hobby 3

Jg. 1949 und älter

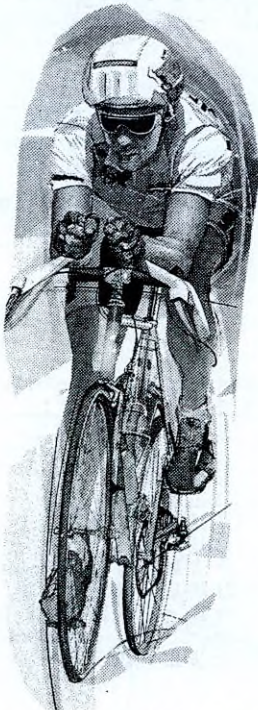
Rang	Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
						1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	S16	Gasser Werner (H3)	Schwarzenburg	ERC Bern	1948	-	<u>24</u>	<u>24</u>	<u>24</u>	<u>24</u>	<u>22</u>	<u>22</u>	<u>24</u>	164	120
2.	S 4	Fulli Nicola (H3)	Bern	CI Ostermundigen	1948	<u>22</u>	<u>22</u>	<u>3</u>	<u>22</u>	<u>22</u>	<u>24</u>	<u>24</u>	<u>20</u>	159	114
3.	S11	Aebischer Werner (H3)	Bern	CC Bern	1944	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>22</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>3</u>	<u>20</u>	<u>22</u>	141	102
4.	S 3	Grütter Toni (H3)	Bern	CC Bern	1946	<u>24</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>14</u>	-	134	102
5.	S 9	Bermann Paul (H3)	Mühleberg	CC Bern	1947	<u>12</u>	<u>16</u>	<u>20</u>	<u>14</u>	-	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	110	84
6.	S15	Kulka Alfred (H3)	Münchenbuchsee	CC Bern	1937	-	<u>9</u>	<u>16</u>	<u>12</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	-	-	71	71
7.	S 6	Casablanca Sebastiano (H3)	Bern	OCT Bern	1945	<u>14</u>	<u>10</u>	<u>14</u>	<u>10</u>	<u>14</u>	<u>14</u>	<u>12</u>	<u>7</u>	95	68
8.	S 2	Spichiger Gerry (H3)	Kehrsatz	ERC Bern	1942	-	<u>12</u>	-	-	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>18</u>	<u>12</u>	66	66
9.	S13	Wyss Johannes (H3)	Bolligen	CC Bern	1949	-	-	-	<u>16</u>	-	-	-	<u>18</u>	34	34
10.	S14	Pulver Rudolf (H3)	Köll:	CC Bern	1935	-	<u>8</u>	<u>12</u>	-	<u>10</u>	<u>3</u>	-	-	33	33

Gemeldet: 20 / Klassiert: 20

Patronat: Radsport Moser H.U., 3018 Bern

RRCB - A G E N D A

- 6.1.1996 Waldlauf SRB Region Bern im Bremgartenwald
- 8.1. HV SRB Region Bern: 20 Uhr Tscharnergut
- 13.1. Waldlauf SRB Kanton Bern in Biel
- 13.1. 63. RRCB-Hauptversammlung im Bürgerhaus
- 21.1. Winterkurs (Halle) SRB Kanton Bern in Aarwangen
- 11.2. MTB-Rennen CC Bern in Allenlüften
- 25.2. Winterkurs (Rad) SRB Kanton Bern im Aaretal
- 2./9./16./23.3. Trainingsrennen Hindelbank
- 6.4. Redaktionsschluss Cluborgan 2/96
- 8.4. Kant. Strassenrennen in Schwarzhäusern
- 12.- 20.4. Trainingslager SRB Kanton Bern in Tortoreto/I
- 28.4. NWR/Berner Rundfahrt
- 3.5. RRCB-Mitgliederversammlung



Gute Fahrt !

Wir danken den Inserenten unseres Cluborgans, den Patronatsfirmen und Sponsoren des Radsporttages Münsingen, sowie unseren Vereinsmitgliedern für die wertvolle Unterstützung im vergangenen Jahr und wünschen allen ein gutes und erfolgreiches 1996 !

VORSTAND RADRENN CLUB BERN
OK RADSPORTTAG MÜNSINGEN