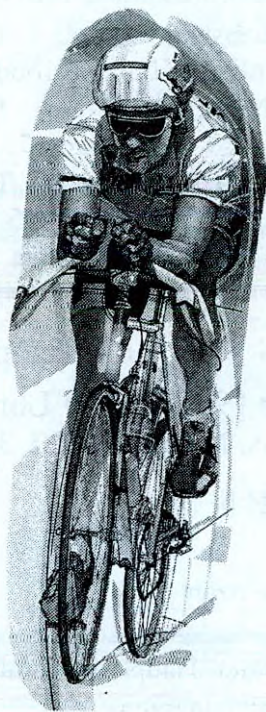


RADRENN CLUB

BERN



Gute Fahrt ins neue Jahr!



*Wir danken den Inserenten unseres Cluborgans,
den Patronatsfirmen und Sponsoren des Rad-
sporttages Münsingen, sowie unseren Vereins-
mitgliedern und Gönnern für die wertvolle
Unterstützung im vergangenen Jahr und wün-
schen allen ein gutes und erfolgreiches 1997!*

**VORSTAND RADRENN CLUB BERN
OK RADSPORTTAG MÜNSINGEN**

Rundherum wurde 1996 nur gejammer !

Einerseits über den Zuschauerschwund bei Sportanlässen (jetzt sogar beim SCB), andererseits über die mangelnde Beteiligung bei verschiedenen Anlässen. Ueberall fehlte es an Geld. Diverse Institutionen bewegen sich in den roten Zahlen. Sollte hier auch der RRCBern in dieses Klagelied einstimmen? Meiner Ansicht nach besteht dazu (noch) kein Anlass. Sicher war es auch für uns schwierig Geldquellen zur Finanzierung unserer Aktivitäten zu finden.

Gerade das Kriterium Münsingen zeigte aber, was man noch erreichen kann, wenn man alle vorhandenen Möglichkeiten ausschöpft. Trotz dem Ausfall des Sponsors der Hauptkategorie, konnte der Anlass erfreulicherweise gleichwohl noch gewinnbringend über die Bühne gebracht werden. Dies war allerdings nur dank eines Spezial-Efforts einiger Beteiligten möglich.

Vielenorts wird verkannt, dass es eine Selbstbeschränkung braucht um nur mit denen Brötchen zu backen, die man zur Verfügung hat. Es bringt auf lange Sicht nichts, einem kurzfristigen Erfolg alle Clubfinanzen zu opfern. Schlechte Beispiele von Clubverantwortlichen gibt es genügend !

Der Zuwachs an Neu-Mitgliedern im Berichtsjahr war sehr erfreulich. Nebst einigen ganz Jungen, waren wir stolz auch den Zugang des erfolgreichen Spitzen-Duathleten Urs Dellsberger vermelden zu können.

Als Euer Präsident darf ich Euch sagen, dass es Spass macht mit dem Vorstand zusammen etwas zu bewegen und mitzubestimmen. Ich vertraue deshalb auch darauf, die per Ende Jahr entstandenen Lücken in den Funktionen „Sekretär“ und „Beisitzer“ mit initiativen Leuten aus dem Radrennclub Bern füllen zu können.

Unser Club hat kompetente Leute in seinen Reihen, dies ersieht man daran, dass sie auch zu höheren Aufgaben berufen werden. Es sind dies im SRB: Hans Dätwyler, Klaus Gyger, Hans-Peter Hauenstein und Adrian Bitterli, sowie Martin Häuselmann im Verbandsgericht. Zusammen mit den Rennfahrern, dies zeigt die Resultatübersicht unseres Technischen Leiters, ergibt dies eine stolze Präsenz des Radrennclub Bern.

Ich hoffe, dass alle RRCB'ler und ihre Angehörigen ebenso zufrieden auf das vergangene Jahr zurückblicken können und mit viel Zuversicht das 1997'gi angehen werden.

Dazu wünscht Euch allen viel Glück.

der Präsident des Radrennclub Bern
Samuel Niederhauser

**1996 : DasRRCB-Jahr der Kantonalmeisterschaft
und einJahr der vielseitigen Sport-Aktivitäten.**

Kantonalmeisterschaft, Vielseitigkeit oder die aufstrebenden und erfolgreichen Nachwuchsfahrer ? Unter welchem Motto soll der Jahresrückblick stehen? Alle drei wären gleichermaßen zutreffend. Ich habe mich für die obenstehenden zwei entschieden. Den dritten Schwerpunkt (Nachwuchsfahrer) habe ich für dieses Jahr noch weggelassen, in der Hoffnung für nächstes Jahr noch mehr und breitere Erfolge unserer Nachwuchsfahrer und Fahrerinnen im Rückblick vermelden zu können.

Der RRCB hat in der Kantonalmeisterschaft gleich in 3 Kategorien den Titel eines Kantonalmeisters 1996 holen können. Bei den Elite/Amateuren (**Markus Hulliger**), bei den Anfängern (**Simon Niffenegger**) und bei den Hobby 3 (**Hans Wiedmer**) trägt der Sieger die schwarz/rot/gelben RRCB Farben. Beim Kantonalen Mannschaftsfahren gewann das RRCB Team in der Kategorie Hobby 2 (**Thomas Wegmüller, Werner Gasser, Lorenz Ryffel, Hans Wiedmer**) während das Team der Renngemeinschaft Aaretal/RRCB dank der hervorragenden Leistung der RRCB Fahrer (**Philip Streit** und **Giovanni Pizzuto**) den überraschenden 2. Rang belegte.

Die Vielseitigkeit im RRCB zeigt sich in der Vielfalt der ausgeübten Radsport-Disziplinen und im breiten Sportverständnis. Bei den Ausgleichssportarten (Hallentraining mit Unihockey, Langlauf) ist sicher der Laufsport (Grand Prix von Bern, Gurtenlauf, G.P. Mario Reichen) Favorit Nr. 1.

Vielseitig ist auch der Trainingsbetrieb. Vom Circuit Training in der Halle (**Hans Dätwyler**), über die Dienstags und Donnerstags - Trainings (**J+S Leiter**) bis zu speziellen Töff Trainings (**Otti Hauenstein/Alexandra Bähler**) reicht die Palette. Oder im Wettkampfbetrieb von internationalen Einsätzen (**Urs Dellsberger** im Duathlon, **Philip Streit** am G.P. Rüebliland, **Alexandra Bähler** am Giro d'Italia) über nationale Spitzenklassierungen (**Christian Sigg**: 5.Rang an der Berner Rundfahrt) und über hervorragende Klassierungen an den regionalen Rennen (**Markus Niffenegger**: 2. Rang Kat. Schüler), bis zu der guten und erfolgreichen Teilnahme an den Trainingsrennen in Hindelbank und Lyss. Nicht zu vergessen die zielstrebige und umfangreiche individuelle Trainingsarbeit die ausserhalb der Club Trainings geleistet wird. Wenn Resultate nicht in dem Masse eintreffen, wie sie erhofft wurden, sind oft Verletzungen, Krankheiten oder die RS der Grund (**Valentin Belz, Adrian Schneider, Christian Sigg**).

Die Clubmeisterschaft wurde in 4 Läufen ausgetragen. Es gewann ein Fahrer der Kategorie Hobby 3 (**Hans Wiedmer**) vor einem Amateur (**Valentin Belz**) und einem Hobby 1 Fahrer (**Lorenz Ryffel**). Weitere RRCB Anlässe waren ein Trainingslager des Gurten Teams in Italien (**Gery Spichiger**), ein Trainingslager Strasse/Bahn/Bike an der Côte d'Azur (**Hans Dätwyler**), eine Tour mit Rennvelos quer durch Frankreich (**Martin Lüdi, Martin Häuselmann**), das Jura Weekend (**Otti Hauenstein**), der Sommersporttag auf dem Rossberg (**Toni Schneider** und **Samuel Niederhäuser**) und die traditionelle Fuchsjagd (Fuchs **Hanspeter Hauenstein**). Ein weiterer Höhepunkt ist jedes Jahr die Organisation der Radsporttage Münsingen (**Maco Strahm** und viele **Helfer** und **Helferinnen**). In Atlanta an den Olympischen Spielen war **Irene Breitenmoser** dabei und hat sehr spannend vom Schweizer Erfolg und anderen Geschichten in unserem Clubheft (Redaktion: **Otti Hauenstein**) erzählt.

Ich wünsche Allen ein gutes Radsportjahr 1997!

Ich wünsche mir, dass es ein Jahr des Nachwuchses wird.

Hans Dätwyler

Jahresbeitrag 1997

Wenn sich der Kassier einmal meldet, handelt es sich meistens um finanzielle Angelegenheiten. Halt, keine Angst, es geht nicht um eine Erhöhung der Mitgliederbeiträge.

Im Gegensatz zu unserem Mutterverband, dem SRB (Schweiz), herrschen im RRCB gesunde finanzielle Verhältnisse. Das dank der wertvollen Unterstützung von unseren treuen Vereinsmitgliedern und Gönnern. Es ist unser Bestreben, dass das auch in Zukunft so bleibt. Deshalb achten wir unter anderem stets darauf, dass das Geld nicht in einem Verwaltungsapparat hängenbleibt. Das Geld soll sinnvoll zu Gunsten des Sportbetriebes und der Nachwuchsförderung eingesetzt werden. Ein solcher „Verwaltungsapparataufwand“ ist das Porto. Deshalb nutze ich den Versand unseres Cluborganes um den Einzahlungsschein für die Entrichtung der Mitgliederbeiträge 1997 beizulegen, obwohl die Bezahlung gemäss Vereinstatuten erst am 15. März fällig wird. Wer übrigens den Beitrag nicht am Postschalter, sondern direkt via Post- oder Banküberweisung bezahlt, hilft ebenfalls mit, Spesen zu sparen! Für 1997 gelten unverändert folgende Jahresbeiträge:

- Aktiv- und Pasivmitglieder Fr. 40.–
- Sie + Er-Mitglieder Fr. 60.– (pro Paar)
- Jugendmitglieder (Jahrgang 1977 und jünger) Fr. 30.–

Für die prompte Überweisung des Beitrages und der Treue zum RRCB danke ich zum voraus herzlich.

Mit dem beiliegenden Mitgliederverzeichnis der „RRCB-Familie“ möchten wir einen vielgehegten Wunsch erfüllen. Sofern diese Daten nicht à jour sind, z.B. die Telefonnummer, bitte ich um Mitteilung.

Jetzt werben, heisst der Leitgedanke des RRCB-Vorstandes für 1997! Wir möchten die Sternstunden des Schweizer Radsportes 1996 mit dem grossen Medienecho dazu nutzen, neue Freunde für unseren schönen Sport zu gewinnen und hoffen auf die aktive Mitwirkung unserer Vereinsmitglieder. Ob Strassenrennfahrer, Mountainbiker oder Hobbysportler, der RRCB hat auch 1997 eine breite Palette von Freizeitaktivitäten anzubieten. Werbeflyer und Clubheftli hat unser „Präsi“ an Lager.

Euer RRCB-Kassier

P.S.: So wegen SRB. Wenn wir alle mithelfen und zum SRB stehen, kann der Kahn durchaus die Klippen umschiffen und den Schiffsbruch vermeiden.

Unsere ElitefahrerIn



Alexandra Bähler



Adrian Lutz

Das Meistertrio



Die RRCB-Kantonalmeister 1996: Hans Wiedmer (Hobby 3), Markus Hulliger (Amateure/Elite) und Simon Niffenegger (Anfänger)

Hoffnungsvoller RRCB-Nachwuchs !



Markus Niffenegger



Philippe Streit



Christian Sigg



*So wie hier Valentin Belz möchten
wir auch 1997 den RRCB
an der Spitze sehen !*



Die Hobbysportler

Spass muss sein !

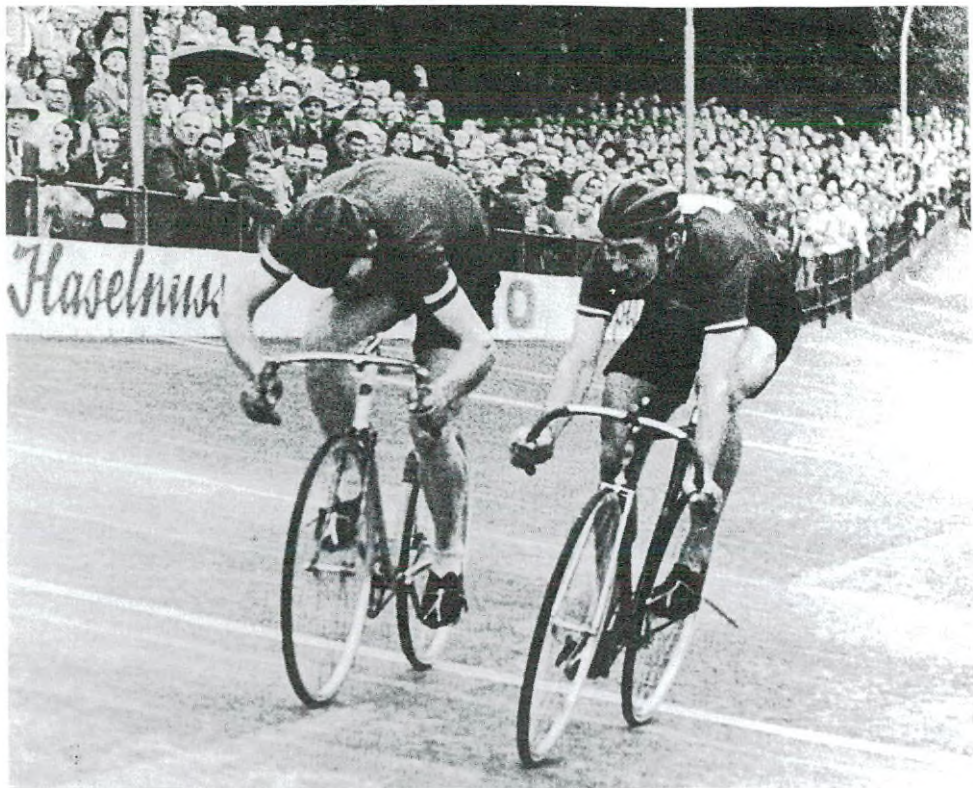
Das hat sich auch Werner Herren (hinten) von unserer Patronatsfirma Frutiger AG beim Prominentenrennen anlässlich des Radsporttages Münsingen gedacht, als er sich mit Otto Hauenstein auf das Tandem setzte und viel velofahrerisches Talent bewies.



Das RRCB-Gurtenteam beim Velo-Ferienplausch in der Toscana !

Vor 50 Jahren

Oscar Plattner, die Schweizer Radlegende vom RRC Bern !



Weltmeisterschaft 1946

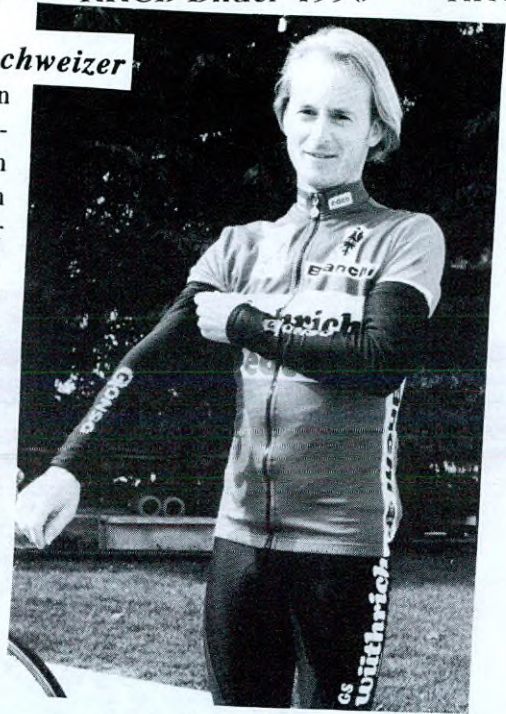
1. Plattner (Schweiz)

25. Aug. 1946

2. Schandorff (Dänemark)

Martin Lüdi - der Auslandschweizer

Anfangs Dezember hat Martin "Tinu" Lüdi der Schweiz für voraussichtlich drei Jahre den Rücken gekehrt und ist nach Sydney in Australien übersiedelt. Unser Ex-Eliteamateurläufer ist nicht etwa seiner Arbeit in der Pin's Factory überdrüssig geworden, und auch die RRCB-Vorstands-Charge ist am Auslandsaufenthalt unschuldig. Vielmehr hat der gelernte kaufmännische Angestellte eine berufliche Weiterbildung ins Auge gefasst. Dieses Ziel hat er zum Anlass genommen, sich örtlich zu verändern - ein Wunsch, den in Erinnerung an den letzten Berner Sommer wohl auch andere RRCB'ler mit sich tragen.



Martin Lüdi, ehemaliger Elitefahrer der GS Wüthrich-edco-Vaterlaus



Dass die Wahl auf Sydney gefallen ist, dürfte vor allem Martin's langjähriger Velo- und Arbeitskollegen Iwan Heiz freuen, der sich bereits seit einem Jahr ebenfalls in Sydney weiterbildet. So sind wir gespannt, was uns die beiden "Auslandschweizer" bei ihrem nächsten Ferientaufenthalt in Bern aus dem Land der Känguruhs zu berichten wissen. In diesem Sinne: See you, Martin & Iwan. (M.H.)

..... zog in den australischen Sommer !

Tour de France des RRCB vom 19. - 27. Juli 1996

Bei stahlblauem Himmel, strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen fanden sich die Fahrer pünktlich um 17.00 Uhr zum Start der ersten Etappe beim Veloladen ein. Aus immer noch nicht ganz geklärten Gründen erfuhr das Teilnehmerfeld bereits vor dem Start eine bedauerliche Dezimierung: Marco Strahm, einer der Anwärter auf den Gesamtsieg, hatte seine Teilnahme kurzfristig abgesagt. Dank einem leichten Rückenwind verlief die erste Etappe äusserst animiert. Die Marschtabelle wurde deutlich unterschritten und das Stundenmittel wäre über 40 km/h (!) gelegen, wenn nicht ein Sturz von Thomas Richard den Rhythmus gebrochen hätte. Bei einem Bonifikations-Sprint nach 64 km flog er nach allen Regeln der Kunst von der Strasse. Sein anschliessender Salto wurde von einem Blumentopf abrupt unterbrochen. Etwas angeschlagen konnte er die Etappe, welche von Hans Wiedmer im Sprint gewonnen wurde, dennoch beenden.

Die zweite Etappe wurde wiederum bei herrlichen äusseren Bedingungen ausgetragen. Entlang dem Genfersee, über Aix-les-Bains und Chambéry nach Voirion standen keine grösseren topographischen Schwierigkeiten an. Das Feld kam in einem flotten Tempo voran und konnte deshalb die verdienten Pausen um so länger geniessen. Gegen Schluss der Etappe ging es jedoch wieder hart zur Sache und im von Valentin Belz gewonnen Finale verloren bereits einige Fahrer den Kontakt zur Spitze.

Sonnenschein und ein angenehmer Rückenwind auch am dritten Tag. Die Strecke führte hinunter zur Rhone, dann hinauf zum Col des Bavagues (1181 m) und weiter durch hügeliges Gebiet in die Nähe des Massif Central nach Reilhac. Die Distanz und die unglaubliche Hitze sowie das endlose "auf-und-ab" verlangten den Fahrern alles ab. Es war bereits spät am Abend, als Martin Lüdi, welcher nur dank einer durch einen platten Reifen verursachten Unterbrechung überhaupt den Anschluss noch hatte wiederherstellen können, die Etappe im Sprint zu seinen Gunsten entschied. Aber, wie während der

ganzen Rundfahrt, wartete auch in Reilhac eine Unterkunft auf die Fahrer, welche alle Strapazen vergessen liess. Bei einem fürstlichen Nachtessen mit allen Feinessen der französischen Küche wurde die verbrauchte Energie wieder aufgetankt.

Am vierten Tag stand dann die Königsetappe an. Bei einer ähnlich langen Distanz wie am Vortag standen etliche "Col's" an. Mit dem Pas de Peyrol (1582 m) wurde unmittelbar vor dem Mittagessen denn auch der höchste Punkt der Tour erreicht. Dank dem ausgezeichneten Verpflegungsdienst durch Silvia Gertsch konnten auch diese Etappe alle Fahrer beenden. In Creysse, einer kleinen Ortschaft direkt an der Dordogne gelegen, konnte Thomas Richard seinen ersten Etappensieg verbuchen. Dies trotz seinen Nackenschmerzen welche er sich beim Sturz am ersten Tag zugezogen hatte. Geschafft von der grossen Hitze und langen Kilometern auf Schotterstrassen, entspannten sich die Fahrer vor dem Nachtessen im hoteleigenen Swimming-Pool.

Zu Beginn der fünften Etappe fielen dann erstmals ein paar Regentropfen. Topografische Hindernisse standen bis zum Endziel keine mehr an. Umsomehr konnten sich die Fahrer den landschaftlichen Schönheiten widmen. Der eindruckliche Streckenverlauf entlang der Dordogne war mit seinen über 600 Schlössern hiezu wie geschaffen. Als dann aber kurz vor der Mittagspause leichter Regen einsetzte, war es mit der Gemütlichkeit vorbei. Das Tempoforcing hatte zur Folge, dass nach dem Essen Hans Dätwyler, welcher bis dahin so bravurös gekämpft hatte, dem etwas breiteren "Sattel" des Toyota-Busses den Vorzug gab. Vom zurückgekehrten Sonnenschein beflügelt, wurde die Nachmittagsdistanz im Stile eines Mannschaftsfahrens absolviert. Im bekannten St. Emilion verfügte dann Martin Häuselmann über die besten Reserven und entschied die Weinetappe zu seinen Gunsten.

Etwas gemächlicher wurde die letzte Etappe unter die Räder genommen. Absolut flache 114 km führten mitten durch Bordeaux an das Endziel am Atlantik. Wie

immer in einer Schlussetappe waren die Fahrer zu Spässchen aufgelegt, wobei sicher der Zwischenhalt im Mc Donald's der grösste Spass war. Vollgestopft mit Big Mac's, Coca-Cola und anderen feinen Höhepunkten aus diesem Gourmettempel wurde die Situation jedoch sehr schnell sehr ernst. Scheinbar hatten die Fahrer vergessen, dass jetzt ja die Tour-Entscheidung anstand. Auf den schier endlosen Geraden hinaus nach Hourtin schien es dann lange Zeit als ob andere Kriterien als sportliche Leistungen über den Sieg entscheiden würden. Erfreulicherweise verfügten aber alle Teilnehmer über eine leistungsfähige Verdauung. Die Tour wurde schliesslich in einem denkwürdigen Sprint, welcher die Annullation aller Wertungen nach sich zog, entschieden. Für

Diskussionsstoff für die beiden anschliessenden velofreien Badetage war gesorgt.

An diesen beiden Tagen wurde übrigens das alte Vorurteil ein für alle Male aus dem Weg geräumt, dass wenn Rennvelofahrer für einmal nicht auf dem Sattel sitzen nichts mit ihrer Freizeit anfangen könnten. Die Zeit verging wie im Fluge und schon musste leider die Heimreise im Klubbus angetreten werden.

Zurückgeblieben sind die Erinnerungen an eine unvergessliche Reise wo es viel zu Lachen gab, an das unglaubliche Wetterglück und die Erkenntnis, dass auf der Strassenkarte alles viel flacher und kürzer aussieht.

Martin Lüdi



Das Team RRC Bern beim verdienten Ruhetag !

Von lks n. rts: Thomas Richard, Martin Lüdi, Hans Dätwyler, Valentin Belz und Silvia Gertsch (die sportliche Leiterin!). Auf dem Foto fehlen Fotograf Martin Häuselmann und Hans Wiedmer der auch am Ruhetag das mausen (velofahren) nicht lassen konnte!

Etappenplan:	Freitag, 19.7.	Bern - Lausanne	89 km
	Samstag, 20.7.	Lausanne - Voiron	219,5 km
	Sonntag, 21.7.	Voiron - Reilhac	238 km
	Montag, 22.7.	Reilhac - Creysse	229,5 km
	Dienstag, 23.7.	Creysse - St. Emilion	169,5 km
	Mittwoch, 24.7.	St. Emilion - Carcon	114 km
		<i>Total:</i>	<i>1059,5 km</i>

In eigener Sache

Auch im vergangenen Jahr durfte ich als Redaktor wiederum auf verschiedene interessante Beiträge zählen, die zur Bereicherung unseres Cluborgans beigetragen haben. Für diese wertvolle Unterstützung möchte ich mich bei den betreffenden Autorinnen und Autoren herzlich bedanken. Danken möchte ich auch unserem ehemaligen RRCB-Kassier Klaus Walther für das stets prompte "Rastern" des Fotomaterials. Als Profi seines Handwerks trägt Chlöisel nämlich viel dazu bei, dass ich unser Clubheftli auch mit gut bearbeitetem Bildmaterial illustrieren kann. A propos Bildmaterial: Da versuche ich, wenn immer möglich eine ausgewogene Auswahl zu treffen, sofern mir entsprechende Fotos zur Verfügung stehen. Auch in Zukunft werden unsere Leser/-innen nur ein attraktives Cluborgan vorgesetzt bekommen, wenn ich weiterhin mit Beiträgen unterstützt werde. Dazu möchte ich die Bitte anbringen: Liefert mir die Beiträge **termingerecht!** Damit erleichtert ihr meine Arbeit. Oft wird vergessen, dass einige Feierabendstunden aufgewendet werden müssen bis ein Cluborgan vom Text bis zum Layout "steht". Bis Zeilen, Bildmaterial und Seiten "aufgehen", müssen Textseiten geschnitten, geklebt, allenfalls Texte gekürzt oder in letzter Minute mit zusätzlichen Texten oder Bildmaterial ergänzt werden. Mit dieser Arbeit kann ich jedoch erst beginnen, wenn sämtliche versprochenen Bild- und Textbeiträge eingetroffen sind.

Kantonale Querfeldeinmeisterschaft 1996

Ungleich fanden sich unsere Fahrer mit den Tücken des Quersportes anlässlich der zur Kantonalmeisterschaft zählenden Rennen in Langnau, Stettlen, Zollbrück und Bützberg zurecht. Alle haben jedoch, wenn auch mit unterschiedlichem Erfolg, tapfer gekämpft, etwas für ihre Kondition und Beweglichkeit getan und erst noch Bonuspunkte für die nächste Strassensaison gewonnen. Das Schlussklassement mit drei Zählresultaten aus vier Rennen präsentiert sich wie folgt:

Amateure: 1. Adrian Locher, 120 Pkt, RV Ersigen. 2. Peter Zaugg, 110, GS Wüthrich-edco-Vaterlaus. 3. Hans-Urs Beer, 94, VC Interlaken. **11. Valentin Belz, 58, RRCB-GS Velo Träff.**
Junioren/Hobby: 1. Andreas Graber 120, VC Oberhofen. **15. Philippe Streit 42, 22. Alexandra Bähler 26, 27. Adrian Bitterli, 18 (alle RRCB).** **Anfänger:** 1. Fabian Cancellara, 115, CIO, 2. Manuel Widmer, 115, VMC Zollbrück. **8. Simon Niffenegger, 64, 11. Renato Streit, 53, 16. Markus Niffenegger, 42 (alle RRCB).**

Kegelmeisterschaft 1996

Damit auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt, trifft man sich im RRCB im November jeweils zum traditionellen Kegelschub, der wiederum im Bären Köniz von Wilfried Kalt ausgezeichnet organisiert und durchgeführt wurde. Seine Vielseitigkeit demonstrierte der Sieger Hans Wiedmer. Als "Hans-Dampf in allen Gassen" hatte Housi bereits zuvor als Radler die Clubmeisterschaft gewonnen und doppelte nun auch als Keglermeister nach. In der hochkarätigen Damenkonkurrenz schwang unsere ehemalige Vereinspräsidentin Margrit Dreyer obenauf. Nachstehend die Resultate:

Herren

1. Hans Wiedmer	273 Pkt
2. Werner Ryser	239
3. Wilfried Kalt	221
4. Beat Kalt (2 x 9)	219
5. Mario Reichen (1 x 9)	219
6. Martin Häuselmann	218
7. Hans Gilgen (3 x 9)	217
8. Otto Hauenstein (2 x 9)	217
9. Erich Bärtschiger	209
10. Steve Helwin	205
11. Markus Hulliger	200
12. Samuel Niederhauser	195

Damen

1. Margrit Dreyer	224 Pkt
2. Käthi Gilgen	218
3. Alexandra Bähler	210
4. Käthi Bärtschiger	201
5. Elian Niederhauser	186
6. Gaby Kägi	180
7. Astrid Ryser	166
8. Silvia Gertsch	152

Grand Prix Mario Reichen

Bei Mario's Waldlauf weiss man nie so genau, ob die Leute wegen den feinen Schin-kengipfeli und der Rüebliorte oder wegen dem Lauf zum Stelldichein in den Hät-tebergwald kommen. Einmal mehr verwöhnten uns Lotti und Mario Reichen mit diesen feinen Leckerbissen und mit Tranksame. Doch bis die Läufer diese angenehme Seite geniessen konnten, mussten sie zuerst etwas leisten. Nach dem grossen Schneefall der vorangegangenen Tage, setzte strubes Westwindwetter ein. Doch das vermochte die motivierten Läufer nicht vor einem auf Biegen und Brechen geführten Wettkampf abzuhalten, ehe sie in Lottis und Marios wärmender Stube Zuflucht fanden. Auf dem schweren Waldboden bestätigte Valentin Belz seine ausgezeichnete Kondition und siegte vor Newcomer Nadim Scherrer und Oldtimer Hans Wiedmer.

Die Resultate: 1. Valentin Belz, 14.36, 2. Nadim Scherrer, 15.09, 3. Hans Wiedmer, 15.46, 4. Bruno Schmid, 17.30, 5. Martin Häuselmann, 17.37, 6. Mario Reichen, 17.42, 7. Samuel Niederhauser, 17.53, 8. Ruedi Mathys, 19.15, 9. Heinz Güntert, 21.35.

Die "RRCB-Wintermenuekarte"

Unser technischer Leiter Hans Dätwyler hat es im Jahresrückblick erwähnt, dass im vergangenen Jahr der Sportbetrieb im RRCB von der Vielseitigkeit dominiert wurde. Ebenso vielseitig präsentiert sich auch das RRCB-Winterprogramm, das grossen Anklang findet. Ein Beweis dafür sind die stets gut besuchten Freitag-Hallentrainings, wo unter fachkundiger Leitung von Hans Dätwyler den wichtigen Leistungsfaktoren der Kraft, der Beweglichkeit und den koordinativen Fähigkeiten grosse Bedeutung beigemessen wird. Auch das Dienstag-Lauftraining, unter der Regie von Martin Häuselmann und der Donnerstag-Unihockey-Spielabend kann auf eine treue Kundschaft zählen. Doch, jetzt gilt es für die Rennfahrer bereits Trainingseinheiten auf dem Rad zu absolvieren. Der Countdown für das Radtraining beginnt nicht erst, wenn die Früh-jahrssonnenstrahlen ihre Wirkung zeigen. Eine zu lange Radabstinenz in den Wintermonaten macht es im Frühjahr sehr schwer den Anschluss zu finden. Das Ziel jedes RRCBlers sollte doch sein, bereits im April beim Heimrennen, der Berner Rundfahrt, ein gutes Resultat zu erzielen. Erfolg beflügelt und motiviert für den weiteren Saison-

ALLES FÜR DEN RADSPORT !!

Ihr Fachhändler bietet Ihnen:

- kompetente Beratung
- individuelle Bedienung
- zuverlässiger Service

Verkauf der Marken:

TREK USA

KLEIN

MTB CYCLETECH



Ride your bike

GORE
BIKE • WEAR

Kretschmann

Campagnolo

Cilo

MARZOCCHI
PERFORMANCE SUSPENSION SYSTEMS

SHIMANO



Kretschmann

R. Kretschmann

Schwarzenburgstr. 145

3097 Liebefeld-Bern

Tel. 031 971 25 14

Fax 031 971 52 39

Mittwoch- und Samstagnachmittag geschlossen!

verlauf! Sportliche Leistungsfähigkeit, ganz gleich auf welcher Leistungsstufe oder Kategorie, muss sinnvoll und systematisch aufgebaut und dem Alter und bisherigen Aktivitäten angepasst werden. Wenn nun dazu aufgerufen wird, jede Gelegenheit für das Radtraining zu nutzen, so gilt für Anfänger und Neueinsteiger nicht das gleiche Mass wie für bestandene Junioren oder Amateure. Da gilt der Grundsatz den Nachwuchs fördern und nicht überfordern! Auch wäre es ein Unsinn, bei extremen Wetterbedingungen und mit schlechter Bekleidung sich beim Radtraining fahrlässig einer Erkältungsgefahr auszusetzen. Trainingsunterbrüche wegen unnötigen Erkrankungen können sich für den Saisonverlauf gravierend auswirken. Gegenwärtig wissen wir nicht, was uns die Wintermonate wettermässig noch bringen und ob die klimatischen Bedingungen ein regelmässiges Radtraining zulassen. Darum hat in dieser Zeit das "Allgemeine Training" (Laufen, Skilanglauf, MTB, Gymnastik und Krafttraining) nach wie vor einen grossen Stellenwert. Zur Saisonvorbereitung gehört auch der regionale und kantonale Waldlauf. Und vergessen wir nicht, die Vorspeise und den Dessert auf der "RRCB-Menuekarte": den "Presi GP" und das "Freitag-Hallentraining"!

Otto Hauenstein



Grand-Prix „Presi“ / Samstag, 4. Januar 1997 / 14.00 Uhr
 Lauf über 5-8 km, im Schosshaldenwald
 Treffpunkt: Robinsonweg 75, 3006 Bern
 (offene Kategorie) Info-Tel: 941'00'83

SPORT-SERVICE
 THOMAS WEGMÜLLER
 CH-3368 BLEIENBACH
 Tel./Fax 062 922 78 18



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

- Veloferien
- Trainingslager
- Erlebnistouren
- Rad-Klassiken
- Engagements
- Promotion

Aus unserem Radsport-Programm

Velo- und Bikeferien
auf der Sonneninsel Zypern
mit seinen faszinierenden Landschaften

Januar - Juni 1997
Oktober - November 1997

Wir senden gerne weitere Infos und Unterlagen !

SPORT-SERVICE
THOMAS WEGMÜLLER



-SPORT LIVE-

3368 Bleienbach / Suisse
Tel./Fax 062 922 78 18
PC-Konto 30-83349-7

RRCB - A G E N D A

- 4.1.1997 Grand-Prix "Presi" - Lauf im Schosshaldenwald
(Treffpunkt: 14 Uhr, Robinsonweg 75, Bern)
- 11.1. Waldlauf SRB Region Bern im Bremgartenwald
(zählt zur Strassenmeisterschaft 1997)
- 17.1. RRCB-Hauptversammlung Bürgerhaus
- 18.1. Kant. Waldlauf in Zollbrück
(zählt zur Strassenmeisterschaft 1997)
- 25.1. Inline-Skating SRB Kt Bern im Rollorama Thun
- Februar RRCB-Rennfahrerhöck (Terminbekanntgabe an der HV)
- 20.2. Redaktionsschluss Cluborgan 2/97
- 22.2. MTB-Training SRB Kanton Bern
(Ort wird im RMS bekannt gegeben)
- 23.2. MTB-Rennen SRB Region Bern in Allenlüften
(zählt zur Strassenmeisterschaft 1997)
- 1./8./15./22.3. Frühjahrs-Trainingsrennen Hindelbank
- 16.3. Strassentraining SRB Kt Bern in Kerzers
- 21.3. RRCB-Mitgliederversammlung Bürgerhaus
- 4.- 12.4. Trainingslager SRB Kt Bern in Italien
- 13.- 19.4. RRCB-Trainingslager mit Bahnkurs
in Hyères/Côte d'Azur
- 10.- 19.5. RRCB-Gurtenteam Veloferien in Cesenatico
(mit Brevetto Appenninico "Gran Fondo dei nove Colli")
-
-

RRCB - WINTERPROGRAMM (bis Ende März 1997)

für Renn- und Hobbysportler (Damen und Herren)

- **Dienstag** 18.30 Uhr, Parkplatz Dählhölzli
Lauftraining "dr Aare nah"
- **Donnerstag** 20 Uhr Turnhalle Schosshalde
Unihockey: freies Spiel
- **Freitag** 20 Uhr, Turnhalle Bitzium
Gymnastik, Circuit, Spiel
- **Samstag** 13.30 Uhr ab Veloladen
- **Sonntag** 10.00 Uhr ab Veloladen
je nach Witterung: Rennvelo oder MTB
oder gemäss Absprache am Freitag-Training:
Langlauf oder Lauftraining