

RADRENN CLUB

BERN





VEREINSORGAN

März 1997 Nr 2/97

Erscheint vierteljährlich

Redaktionsschluss für Nr 3/97: 27.6.97

Redaktion: Otto Hauenstein Tel. 031 972 34 47
3098 Schliern/Köniz, Talbodenstrasse 57
Präsident: Samuel Niederhauser Tel. 031 941 00 83
3006 Bern, Robinsonweg 75
Kassier: Hans-Peter Hauenstein Tel. 031 922 08 70
3063 Ittigen, Jurastrasse 15
PC-Konto: 30-10340-3 Radrenn Club Bern

EINLADUNG zur Mitgliederversammlung

Freitag, 21. März 1997, 20 Uhr

Restaurant Bürgerhaus, Neuengasse 20, 3011 Bern

TRAKTANDEN

- Protokoll
- Mutationen
- Kassa
- Sport- und Tätigkeitsprogramm
- Verschiedenes

DER VORSTAND

gli geits los !

Die ersten Rennen stehen vor der Tür!

Ich wünsche allen RennfahrerInnen des RRCB, gleich welcher Kategorie, für die Saison 1997 viel Erfolg. Hoffentlich finden alle die Genugtuung, dass die harten, zum Teil unter misslichen Verhältnissen erkämpften Winter-Trainingseinheiten jetzt bald Früchte tragen.

Nicht nur Rennfahrer und Hobbysportler bereiten ihre Saion vor. Auch der RRCB-Vorstand beschäftigt sich damit. An Arbeiten wird es auch 1997 nicht fehlen. Da sind wir immer wieder froh und dankbar, wenn wir auf die spontane Unterstützung unserer Vereinsmitglieder zählen dürfen. Es wird ja zusehends schwieriger, Leute für ehrenamtliche Tätigkeiten im Vereinsvorstand zu finden. Zwar konnten zwei im Vorstand durch Demissionen freigewordenen Positionen mit Alexandra Bähler als Materialverwalterin und Thomas Wegmüller als Beisitzer geschlossen werden. Noch gilt es aber eine Lücke zu schliessen: Für den nach Australien „ausgewanderten“ Sekretär Martin Lüdi müssen wir noch einen Nachfolger oder eine Nachfolgerin finden.

Mit der Organisation unserer traditionellen Veranstaltungen wie Km-Test, dem Bergrennen Thörishaus-Borisried und als Höhepunkt am 23. August der Radsporttag Münsingen, steht uns ein reich befrachtetes Tätigkeitsprogramm bevor. Dazu kommen die Mithilfen an der Berner Rundfahrt vom 27. April und weitere Vereinstätigkeiten, die uns beschäftigen werden. Die schwierige wirtschaftliche Lage macht es uns nicht leicht Patronatsfirmen und Sponsoren für den Radsporttag Münsingen zu finden. Wir sind immer dankbar, wenn uns jemand bei der Suche nach Sponsoren und Inserenten für das Programmheft auf eine „heisse“ Spur führen kann. Unser OK gibt dazu gerne die entsprechenden Unterlagen ab.

A propos Vereinsbus: Da sind immer noch Werbeflächen frei! Wer kann eine sportfreundliche Firma für diese sympatische Werbemöglichkeit gewinnen? Der finanzielle Erfolg unserer Traditionsveranstaltung in Münsingen und die Sponsoren bilden die Basis für den Unterhalt unseres Vereinsbusses, mit dem wir die RennfahrerInnen auch in diesem Jahr an die Rennen begleiten können.

Der Bus ist sehr praktisch, stellt aber einen grösseren Ausgabenposten in unserer Vereinsrechnung dar. Es geht also darum, dieses Fahrzeug möglichst nutzbringend einzusetzen. Dies wird nicht so einfach sein, sind doch in diesem Jahr wieder etliche Fahrer in verschiedenen Kategorien, mit unterschiedlichen Startzeiten im Einsatz. Anhand der Rennsaison-Planung und einem entsprechenden Einsatzkonzept sollte ein bestmöglicher Kompromiss aber gefunden werden können. Gerne würde der Club den Bus unentgeltlich zur Verfügung stellen. Dies würde aber unsere Clubkasse überstrapazieren! Die Regelung sieht deshalb folgende bescheidene Kostenbeteiligung durch die Rennfahrer vor:

Fahrstrecken (1 Wegstrecke) bis	100 km = Fr	5.-
über	100 km = Fr	10.-

Diese Fahrtaxe ist direkt dem jeweiligen Chauffeur zu entrichten.

Bei genügenden Platzverhältnissen ist es möglich und wünschenswert, dass Familienangehörige im Bus mitfahren können. Diese Personen haben die freie Wahl auch etwas an die Transportkosten beizutragen.

Wir werden darum besorgt sein mit einer entsprechenden Einsatzplanung (routinierte, ausgeruhte Fahrer) die Unfallgefahr so tief wie möglich zu halten.

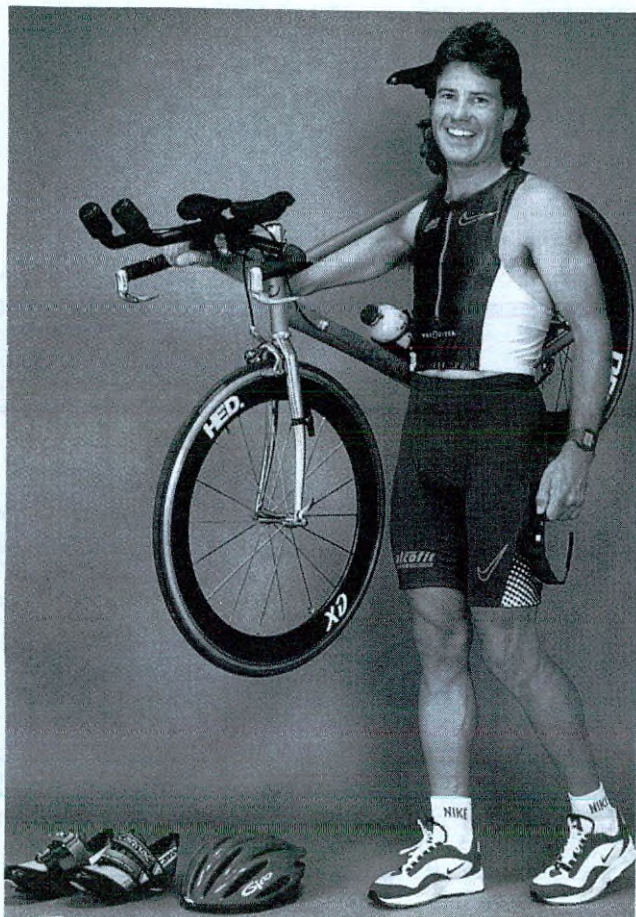
Es ist für mich keine Frage, dass RennfahrerInnen, die bei Kollegen oder Eltern von Kollegen mitfahren können, mindestens die gleichen Beträge in deren Fahrkässeli legen!

Ob auf dem Velo oder im Auto - ich wünsche allen Mitgliedern eine gute, unfallfreie Fahrt !

* * * * *

Ein Dankeschön
an unsere Inserenten und Sponsoren
ist gut;
sie bei Einkäufen zu berücksichtigen,
ist noch besser !

Urs Dellsperger: Powerman und WM als Saisonziel !



Portrait	Urs Dellsperger
Geboren:	15.09.1963
Sternzeichen:	Jungfrau
Grösse:	172 cm
Gewicht:	62 kg
Zivilstand:	ledig
Beruf:	Mechaniker
Tätigkeit:	zur Zeit im Fahrradhandel
Hobbys:	Sport

Das Palmarès als Duathlet:

Schweizermeister:
1991/92/93/94/95/96

Powerman in Zofingen:
Sieger 1995

Europameisterschaften:
1991: 2. Rang, 1992: 3. Rang,
1993/94/95/96: 1. Rang

Weltmeisterschaften:
1992: 4. Rang, 1993/94/95: 2. Rang,
1996: 7. Rang

Urs Dellsperger bereitet die neue Saison in Südafrika vor. Kurz vor seiner Abreise ins Trainingscamp ermöglichte Urs nachstehendes Interview:

Zu Deiner Karriere; welcher Deiner bisherigen Erfolge hat Dich am meisten gefreut ?

Urs: Der Sieg am Powerman in Zofingen 1995.

Gibt es auch Enttäuschungen ?

Ja, zum Beispiel der 7. Platz an der WM 1996.

Deine Stärken sind ?

Ich kann kämpfen und leiden, ausserdem gebe ich ein Rennen niemals vor dem Ziel auf !

Deine Schwächen sind ?

Ich kann nicht „Nein“ sagen !

Woher stammt Deine Begeisterung für den Duathlon sport ? Wo und wann hast Du diesen Sport entdeckt ?
Ich begeistere mich vor allem für körperliche Betätigung in der freien Natur. Am Du-athlon reizt mich die hohe Anforderung, zwei völlig verschiedene Ausdauersport-arten in Training und Wettkampf zu kombinieren.

Als Duathlet betreibst Du eine aufwendige und trainingsintensive Sportart. Als Multitalent erbringst Du sowohl als Läufer wie als Radfahrer Spitzenleistungen. Als Aussenstehender kann man sich dem Eindruck nicht erwehren, dass wenn sich Urs Dellsberger auf die eine oder andere Disziplin spezialisieren würde, dort noch grössere Erfolge feiern könnte. Was treibt Dich dazu, weiterhin beim Duathlon zu bleiben ?

Ich habe nie den Anspruch gestellt, vom Sport leben zu wollen, also mache ich in meiner Freizeit das, was mir am meisten Spass macht. Ausserdem wäre es unmöglich, als Amateursportler im Bereich Radfahren oder Laufen Weltklasseleistungen zu erbringen. Ein Profistatus wäre zwingend.

A propos Geld. Lässt sich im Duathlon etwas verdienen ?

Ja, es lässt sich etwas verdienen, allerdings im Vergleich mit anderen Sportarten in bescheidenem Rahmen.

Wie siehst Du die Zukunft des Duathlon sportes ?

Der Duathlon hat Zukunft, es braucht allerdings Zeit, bis sich die Verbandsstrukturen auf nationaler und internationaler Ebene entwickelt und gefestigt haben. Duathlon kann jeder Mensch machen, der Laufen und Radfahren kann.

Hat sich etwas daran geändert, seit das Hinterradfahren erlaubt ist ? Wie stehst Du zu dieser Regelung; ist sie der Grund, dass Du daran denkst, als Vorbereitung der Duathlonwettkämpfe als lizenziertes Rennfahrer auch Radrennen zu bestreiten ?

Die Windschatten-Regel wird je länger je mehr aufgehoben und diese Tatsache ist kaum zu verhindern. Als Leistungssportler kann ich mich auf vorgegebenen Tatsachen und Situationen schnell einstellen. Ich liebe diesen Sport zu sehr, um wegen einer neuen Regelung damit aufzuhören. Ich werde mich dieser neuen Herausforderung stellen und meine technischen und taktischen Fähigkeiten mit Hilfe des RRC-Bern zu verbessern suchen. Dabei sind Starts bei Strassenrennen ebenfalls eine Möglichkeit.

Dein Trainingszustand zur Zeit dieses Interviews (Ende Januar 97) ? Wie sieht Deine weitere Saisonvorbereitung aus ?

Zur Zeit bin ich 6 kg zu schwer und völlig ausser Form, aber in 3 Monaten kann sich viel ändern, besonders wenn man in Südafrika weilt!?

Welchen zeitlichen Trainingsaufwand betreibst Du pro Woche ?

Normalerweise ? **Urs: 14 - 20 Stunden**

Vor wichtigen Wettkämpfen ? **Urs: 8 - 12 Stunden**

Welche sportlichen Ziele hast Du für die Saison 1997 gesetzt ?

Erste Saisonhälfte Zofingen, dann will ich Duathlon-Weltmeister werden und dann sehen wir weiter !

Urs Dellsberger, wir sind stolz, Dich in den Reihen der RRCB'ler zu wissen. Es würde uns freuen, wenn wir ein ganz kleines Quentchen Rennpraxis beisteuern könnten, dass Du Deine grossen Ziele 1997 erreichen kannst. Auf jeden Fall danken wir für das interessante Interview und wünschen Dir von Herzen viel Erfolg.

OH/SN

TRAININGSLEHRE

1.Folge

mit Toni Bodenmann

nach LINDNER, Wolfram: Erfolgreiches Radsporttraining: vom Amateur zum Profi/Wolfram Lindner.-München; Wien; Zürich: BLV, 1993. (ISBN 3-405-14416-7)

Vorwort

Über Trainingspläne sprechen sich oft die vielfältigsten Gerüchte um. Von der Vergötterung des Trainingsplans als Allerweltsmittel für Spitzenleistung bis zum Gegenextrem dem langweiligen, sturen Abstrampeln von Kilometern Minuten und Intensitäten. Diesen Anfang wähle ich ganz bewusst, denn ich möchte, dass sich Interessierte die Frage stellen wie sie zu der Sache stehen und erkennen was sie von einem Trainingsplan profitieren wollen.

Die beste Grundlage für den Erfolg sind die Freude und der Wille an der sportlichen Aktivität und das geeignete Umfeld. Diese Faktoren ermöglichen dem Körper die notwendigen Hormone bereitzustellen welche die körperliche Leistung entwickeln können.

Ein motivierter Rennfahrer kann seinen Körper überfordern, ohne es sofort festzustellen. Ein anderer, weil er wasserscheu ist, trainiert nur bei schönem Wetter und wird in unserer Klimazone kaum je seinen Leistungszenit erreichen. Ein Trainingsplan könnte nun helfen den einen etwas zu bremsen und den anderen etwas anzuspornen.

In dieser 1. Folge der Trainingslehre sollen die Grundkenntnisse der Trainingsbereiche vermittelt werden. In weiteren Folgen erscheinen Beiträge zu: optimale Rennvorbereitung, Ernährung, und Saisonaufbau. Fragen und Themenvorschläge können auch berücksichtigt werden.

Einleitung

Um Ziele erfolgreich zu erreichen, ist es sinnvoll im voraus zu planen. Wolfram Lindner, gegen-wärtig Schweizer- Radsport - Nationaltrainer, hat neue Methoden der Trainingsplanung einge-führt. Interessierten Rennfahrer und Rennfahrerinnen möchte ich die neuen Methoden schritt-weise näher zu bringen. Da ich die gleiche Sprache sprechen will wie unser Nationaltrainer, habe ich viele Texte und Tafeln aus seinem Buch „Erfolgreiches Radsporttraining: vom Amateur zum Profi“ übernommen.

TRAININGSBEREICHE

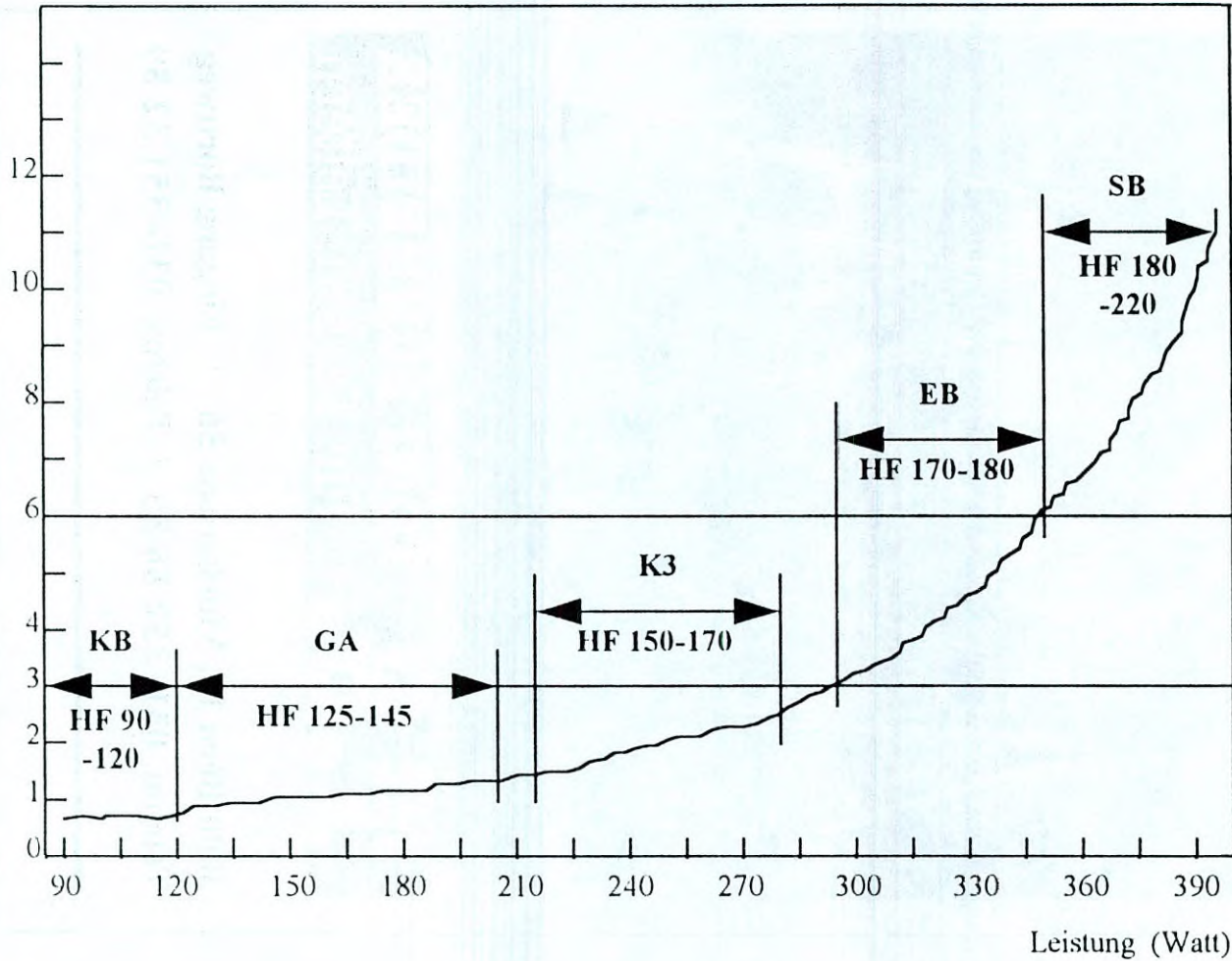
Um überhaupt eine Trainingssteuerung zu ermöglichen werden Trainingsbereiche festgelegt. Wir unterscheiden die folgenden Grossbereiche

aerober Bereich (unter der aeroben Schwelle, festgelegt bei 3 mmol Laktat)

aerob - anaerober Übergangsbereich (zwischen der aeroben und der anaeroben Schwelle, zwischen 3 und 6 mmol Laktat)

anaerober Bereich (über der anaeroben Schwelle).

Da die Laktatwerte nicht so einfach gemessen werden können, übersetzt man diese in Pulsfrequenzen. Es ist zu berücksichtigen, dass nicht jeder Fahrer oder jede Fahrerin bei derselben Laktatmenge die selbe Pulsfrequenz hat. Die im folgenden angegebenen Pulswerte gelten daher als Anhaltspunkte und dienen nur der Veranschaulichung der Trainingslehre im Zusammenhang mit dem Stufentestbeispiel (Bild 1). Sie können für den einzelnen Fahrer etwas abweichen. Auskunft über die persönlichen Werte ergibt der persönliche Stufentest. Dort sind die aerobe und die anaerobe Schwelle eingetragen (Milchsäurekonzentration: 3 mmol/l beziehungsweise 6 mmol/l Laktat) welche als Abgrenzung der Trainingsbereiche dienen.



• Stufentest

Kompensationsbereich (KB)

Trainingsziel	Das Fahren im Erholungsbereich dient der <i>Aktiven-Erholung</i> und wird nach intensiven Belastungen (Wettkampf und Training z.B. im Kraft-, Entwicklungs- oder Spitzenbereich) eingesetzt. Gegenüber der „Passiven-Erholung“ (keine sportliche Betätigung) wird bei der Aktiven-Erholung die Muskulatur gut durchblutet. Dadurch erholt sich der Körper viel schneller und ist wieder bereit für ein erneutes Training. Die <i>Fahrtechnik</i> kann in diesem Bereich besonders gut geübt werden.
Energiebereitstellung	aerob, Laktat 0-2 mmol/l
Steuerparameter	Herzfrequenz: 90 und 120 Schläge/min Tretfrequenz: 60 - 100 U/min Übersetzung: 52/20 bis 52/23 oder 42/16 bis 42/19 oder 39/15 bis 39/17
Methoden	Es handelt sich um eine einfache, freudbetonte Radausfahrt allein oder mit Radlerfreunden
Anwendung	Dauer: 30-60 km pro Trainingseinheit Häufigkeit: vor, zwischen oder nach hochintensiven Trainingseinheiten

Grundlagenausdauer (GA)

Trainingsziel	Festigung der Grundlagenausdauer
Energiebereitstellung	ausschliesslich aerob, Laktat 0-3 mmol/l
Steuerparameter	Herzfrequenz: 125 bis 145 Schläge/min Tretfrequenz: 80 - 100 U/min, Ziel 100 U/min Übersetzung: 52/18 bis 52/23 oder 42/14 bis 42/19 oder 39/13 bis 39/17
Hinweis zur Trainingssteuerung	Mit der Steuerung über die Herzfrequenz, Tretfrequenz und Übersetzung besteht ein Dreieck. Herzfrequenz und Tretfrequenz sind die entscheidenden Parameter unserer Steuerung. Wir trainieren also nach diesen Parametern und gestalten die Übersetzung variabel, so dass die Herzfrequenzvorgabe eingehalten wird und die Tretfrequenz bei 100 U/min liegt. Die dabei erzielte Geschwindigkeit wird zwar registriert, ist aber kein Steuerparameter. Wir steuern und trainieren im GA-Bereich nicht nach der Geschwindigkeit. Sie liegt in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Leistungsstand zwischen 25 und 32 km/Std.
Methode	Dauerleistungsmethode
Anwendung	Dauer: 50 - 300 km/Trainingseinheit Häufigkeit: ratsam: im Block trainieren, d.h. 2 -5 Trainingseinheiten in Folge

Entwicklungsbereich (EB)

Trainingsziel	Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer Der Körper soll den Laktatabbau lernen
Energiebereitstellung	aerob - anaerob, Laktat 3-6 mmol/l
Steuerparameter	<i>Tretfrequenzorientiertes EB-Training</i> Herzfrequenz: 150 bis 190 Schläge/min, Bandbreite von 10 Schlägen festlegen Tretfrequenz: 100 - 120 U/min Übersetzung: 52/20 bis 52/14 Streckenprofil: flach <i>Kraftorientiertes EB-Training</i> Herzfrequenz: 150 bis 190 Schläge/min, Bandbreite von 10 Schlägen festlegen Tretfrequenz: 70 - 90 U/min Übersetzung: 52/17 bis 52/13 Streckenprofil: welliges und bergiges Profil
Methoden	Wiederholungsmethode, d.h., zwischen den einzelnen Teilstrecken (je nach Alter und Leistungsstand: 3/5/10/20 km) liegen aktive Pausen bis die Herzfrequenz unter 100 Schlägen/min liegt. In der Regel sind dies 20 bis 30 min. Beispiel einer Trainingseinheit <u>4 X 10 km EB</u> 30 min Erwärmung; 10 km EB 20 min aktive Pause; 10 km EB 20 min aktive Pause; 10 km EB 20 min aktive Pause; 10 km EB 40 min ausfahren
Anwendung	letzte Phase der Vorbereitungsperiode in den Wettkampfperioden in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

Spitzenbereich (SB)

Trainingsziel	Training zur wettkampfspezifischen Schnelligkeitsausdauer und Schnelligkeit
Energiebereitstellung	anaerob, Laktat von 6 - 20 mmol/l
Steuerparameter	Herzfrequenz: 180- Schläge/min, Tretfrequenz: maximal Übersetzung: 52/17 bis 52/13 Pausen: Einhalten von Pausen und Serienpausen wichtig!
Methoden	Streckenprofil: flach Intervallmethoden (Pausenmethode) Grundsätzlich nur gut erwärmt dieses Training aufnehmen Zur Verbesserung der Schnelligkeit, wählen wir kurze Strecken, höchste Intensität und relativ wenige Wiederholungen mit langen Pausen. Beispiel: 2 Serien à 5 X 200m, Pause zwischen den 5 X 200m je 20 min, Serienpause zwischen 1. und 2. Serie 60 min. Zur Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer, wählen wir längere Strecken hohe Intensität, mehr Wiederholungen, aber kürzere Pausen. Beispiel: 2 Serien à 5 X 1000m, Pause zwischen den 5 X 1000m je 5 min, Serienpause zwischen 1. und 2. Serie 30 min.
Anwendung	In der letzten Phase der Vorbereitungsperiode, also vor dem Einsatz der Wettkämpfe Als Ersatz für nicht vorhandene Wettkämpfe (z.B. Lysser Abendrennen oder Clubrennen) In der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung

Schnellkraftbereich (K1)

Trainingsziel	Verbesserung der Maximal und Schnellkraft mit dem Velo auf der Strasse
Steuerparameter	Herzfrequenz: aerob Tretfrequenz: maximal Übersetzung: 52/18 bis 52/15
Bestimmende Faktoren	Belastungsdauer 6 sek, nahezu aus dem Stand Wiederholungszahl 10-12 Wiederholungen Belastungshöhe max. 4-8% Steigung (Berg); wenn die Voraussetzungen dazu bestehen, erhöht es die Wirksamkeit Pausen 5 min (aktive Pausen, das heisst weiterfahren)
Standardablauf	Warmfahren 15 min bei 80-90 U/min mit HF 120-140 Schlägen Schnellkraftprogramm 10 X 6 sek oder 12 X 6 sek. Ausfahren 10 min mit Tretfrequenz von 120 - 125 U/min bei einer HF von 120 - 140 Schlägen.

Schnellkraftbereich (K2)

Trainingsziel	Verbesserung der Maximal und Schnellkraft mit dem Velo auf der Rolle, oder Ergometertraining
Steuerparameter	Herzfrequenz: aerob Tretfrequenz: Am Anfang mit 70 U/min beginnend, alle 4 Wochen Steigerung um 10 U/min bis auf 100 U/min
Bestimmende Faktoren	Übersetzung: 52/18 bis 52/15 Belastungsdauer 20 sek, Wiederholungszahl 3 Serien à 10 Wiederholungen Belastungshöhe maximal Pausen 1 min (aktive Pausen, das heisst weiterfahren)
Standardablauf	Serienpause 15 min Warmfahren 20 min bei 80-90 U/min mit HF 120-140 Schlägen Schnellkraftprogramm 10 Wiederholungen und 3 Serien mit aktiver Pausengestaltung. Ausfahren 10 min mit Tretfrequenz von 80-100 U/min bei kleinster Übersetzung.

Kraftausdauerbereich (K3)

Trainingsziel	Spezielles Krafttraining (Krafttraining auf dem Velo) am Berg mit variablen Streckenlängen und Belastungszeiten entsprechend den örtlichen Begebenheiten.
Steuerparameter	Herzfrequenz: aerober - anaerober Übergangsbereich Tretfrequenz: 40 - 60 U/min Übersetzung: 52/22 bis 52/15 oder 42/18 bis 42/12
Bestimmende Faktoren	Belastungsdauer über 60 min - 2 - 4 mmol/l 30 - 60 min - 3 - 5 mmol/l 2 - 30 min - 4 - 7 mmol/l unter 2 min - über 6 mmol/l Wiederholungszahl 1 - 12 mal, in Abhängigkeit von der Einzel-belastungszeit = Länge des Berges Belastungshöhe submaximal Pausen beim Ziel Ausdauerbelastung sind die Pausen aktiv zu gestalten.
Standardablauf	Warmfahren 20 min bei 80-90 U/min mit HF 120-140 Schlägen Kraftprogramm Je nach Gelände und örtlichen Begebenheiten. Ausfahren 15 - 50 km mit 42/17 oder kleiner, man muss sich allenfalls zwingen eine hohe Tretfrequenz zwischen 100 und 120 U/min zu erreichen

Das spezielle Krafttraining kann auch als Geländefahrt mit dem Mountain - Bike durchgeführt werden. Wichtig ist, dass Tretfrequenz, Belastungshöhe und -zeit in etwa erreicht werden.

Kraftausdauerbereich (K4)

Trainingsziel	Spezielles Krafttraining (Krafttraining auf dem Velo) am Berg mit Tempo- und Rhythmuswechsel. Das Trainingsmittel wird erst zwischen Juni und September eingesetzt, da das Training des Rhythmuswechsels eine hohe Laktatabaufähigkeit des Körpers erfordert.
Bestimmende Faktoren	Belastungsdauer Bergpass 6 - 15 km Länge Wiederholungszahl 2 - 5 mal, in Abhängigkeit der Länge des Berges Belastungshöhe submaximal mit 3 - 5 maximalen Tempoeinlagen über je 200 - 500 m und einem Bergsprint. Übersetzung Wettkampfübersetzung, beim Rhythmus-/Tempowechsel wird hochgeschaltet. Pausenlänge 20 - 30 min

Tips aus erster Hand - Dank an den Autor

Höchstleistungen im Spitzensport können nur mit systematischer Planung und zielbewusstem Training erreicht werden. Toni Bodenmann hat uns mit seinem interessanten Beitrag einen wertvollen Einblick in diese komplexe Materie der Trainingslehre gegeben. Wer ist dieser Toni Bodenmann, der seine Erkenntnisse aus dem Erfahrungsschatz des ehemaligen erfolgreichen DDR-Nationaltrainers Wolfram Lindner auf verständliche Weise erklärt und weitergibt? Als ehemaliger erfolgreicher Amateur und Elitefahrer vom VC Brüttsellen, weiss Toni von was er spricht. Er hat nämlich die verschiedenen Trainingsbelastungen am eigenen Körper selbst miterlebt. Den Spitzensport hat Toni, der gelernte Zimmermann, wegen beruflicher Weiterbildung zwar bald einmal aufgegeben. Doch, auch während seiner Weiterbildung am Technikum Biel zum Holzingenieur HTL, hat er dem Radsport nie ganz den Rücken gekehrt. Während seinem Bieler Aufenthalt schloss er sich nämlich nicht nur dem RRC Magglingen an. In dieser Zeit lernte er auch unsere Elitefahrerin Alexandra Bähler kennen. Diese Freundschaft zog ihn schliesslich auch zum RRCB. Bereits als Rennfahrer, sowie später als J+S Leiter und Rennchef beim RRC Magglingen, hat ihn die Materie der Trainingslehre schon immer interessiert. Es bleibt zu hoffen, dass sein Beitrag auch bei unseren Rennfahrern Früchte trägt.

OH



VORSTAND 1997



Ehrenpräsident
Hans Gilgen
Zälglistrasse 12
3202 Frauenkappelen
Tel. 031 926 13 16 P



Präsident
Samuel Niederhauser
Robinsonweg 75
3006 Bern
Tel. 031 941 00 83 P
324 42 76 G



Vizepräsident
Martin Häuselmann
Muristrasse 170
3006 Bern
Tel. 031 351 65 34 P
320 63 34 G



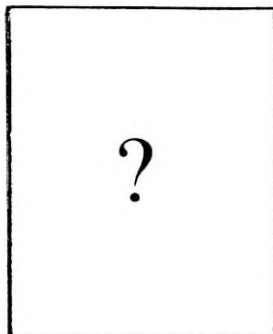
Kassier

Hans-Peter Hauenstein
Jurastrasse 15
3063 Ittigen
Tel. 031 922 08 70 P
033 227 12 08 G



Technischer Leiter

Hans Dätwyler
Muristrasse 42
3006 Bern
Tel. 031 351 29 47 P



Sekretär/in

Vakant



Materialverwalterin

Alexandra Bähler
Dändlikerweg 25
3014 Bern
Tel. 031 331 07 91 P



Protokollführer

Wilfried Kalt
Effingerstrasse 95
Postfach 227
3000 Bern 21
Tel. 031 381 10 73 P



Beisitzer

Thomas Wegmüller
Unterdorf
3368 Bleienbach
Tel. 062 922 78 18 P

Mit dem Bidon zur Verkehrserziehung ?

Schön war es an der letztjährigen Emmental-Rundfahrt! Abgesehen von einem ungeduldigen Autofahrer, der in Belp von seinem Verantwortungsbewusstsein verlassen wurde. Er näherte sich beim Überholen einem „ablösenden“ Rennfahrer unfallträchtig nahe. Mit einem kurzen, ultraschnellen Spurt wurde der Automobilist von den RRCBlern kurzum eingeholt und gestoppt. Überrascht von dieser Blitzaktion stieg die Wut des Mannes so heftig, dass er seine Hände zur Abwehr einsetzte. Nach einem kurzen Hin und Her, vermischt mit gutgemeinten und belehrenden Worten, verliess er das Auto um seine Autohülle nach Schäden von Fingerabdrücken der Radfahrer abzusuchen. Ein einfallsreicher und raffinierter Hobbyfahrer erinnerte sich an sein Bidon. - Die Dusche geschah aus dem Hinterhalt! Nur einer wusste, warum die Wut im Manne zum Überborden kam. Der Bidoninhalt ist heute noch nicht bekannt. War es wohl Honigwasser??

Dieser Zwischenfall löste unter den RRCBlern eine Diskussion über Verkehrsregeln für Velofahrer aus.

Hier das Ergebnis:

- Das Fahrrad benötigt ein gültiges Kennzeichen.
- Jede Richtungsänderung mit deutlichem Handzeichen rechtzeitig bekanntgeben. Vorsicht ist trotzdem geboten.
- Auf Strassen mit starkem Gefälle und auf Bergstrassen ist so zu fahren, dass die Bremsen nicht übermässig beansprucht werden (gilt auch für Otto).
- Radfahrer müssen die Radwege und -streifen benützen.
- Benützen Motorwagen und Radfahrer denselben Fahrstreifen, so müssen die Motorwagen links, die Radfahrer rechts fahren.
- Radfahrer dürfen rechts neben einer Motorfahrzeugkolonne vorbeifahren, wenn genügend freier Raum vorhanden ist; das slalomartige Vorfahren ist untersagt.
- **Hintereinander oder nebeneinander fahren?**

Hier die Lösung: (Zitat von Art. 43 VRV)

Die Führer von Fahrrädern und Mofas dürfen nicht neben andern Fahrrädern oder Mofas fahren. Das Nebeneinanderfahren zu zweit ist jedoch gestattet:

- a. in geschlossenem Verband von mehr als zehn Fahrrädern oder Mofas, sofern die Fahrbahn mindestens 8 m breit ist;*
- b. bei dichtem Fahrrad- oder Mofa-verkehr, sofern die Fahrbahn mindestens 8 m breit ist;*
- c. auf Radwegen und signalisierten Rad-Wanderwegen, sofern die übrigen Benutzer dieser Wege nicht behindert werden.*

(Ende Zitat - Alles Klar?)

Diese Aufzählung ist nicht vollständig. Es gelten auch die übrigen Verkehrsbestimmungen wie z. B. Vortrittsregelung.

Der Preis für Übertretungen beträgt:

- Fr. 20.-- Slalomfahren/Nebeneinanderfahren/Fahren ohne Glocke/Fehlendes Handzeichen beim Rechtsabbiegen
- Fr. 30.-- Nichtbeachten der Vortrittssignale/Rollstopp/Nichtbenützen des Radweges oder -streifens/Fehlen des Handzeichens beim Linksabbiegen
- Fr. 40.-- Fehlen der Vignette/Fehlende Rückstrahler
- Fr. 60.-- Nichtbeachten Lichtsignal

Für das übermässige Beanspruchen der Bremsen habe ich keinen Tarif gefunden (Otto fährt weiter so!).

Gute und unfallfreie Fahrt wünscht Euch

REMU REISEN

VELO - PROGRAMM 1997

- TOUR 1** 17.5.- 19.5.1997, Pfingstausflug
3 Tage nach Frankreich, zwei Übernachtungen
Halbpension und Fahrkosten Fr. 210.-
- TOUR 2** 24.5.- 31.5.1997, 8 Tage Vaucluse (Mont Ventoux)
Kosten Halbpension und Fahrkosten Fr. 660.-
- TOUR 3** 28.6.- 5.7.1997, 8 Tage Pyrénées
Kosten Halbpension und Fahrkosten Fr. 820.-
- TOUR 4** 30.8.- 6.9.1997, 8 Tage Vaucluse (Mont Ventoux)
Kosten Halbpension und Fahrkosten Fr. 660.-

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

Die Velotouren werden nur bei genügend Anmeldungen (mindestens 6 - 7 Personen) durchgeführt.

Interessenten möchten sich bitte bald melden.

Das ausführliche Programm erhalten Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung.

Vereine und Gruppen, die selber eine Tour organisieren, können mich für den Transport engagieren. Kosten auf Anfrage.

Habe noch einige freie Wochen zu Ihrer Verfügung:
es sind dies die Wochen 19 / 25 / 34 / 37 / 38

Die Touren 1, 2 und 4 sind auch für etwas trainierte Frauen geeignet.

ANMELDUNGEN UND AUSKÜNFTE BEI:

René Muhmenthaler
Balthasarstrasse 11
3027 Bern
Tel. 031 991 29 00

N.B. 3.- 10.5.1997, 8 Tage in die Camargue !
Platz für 4 Personen. Kosten ca. Fr. 660.-

Der "Presi"-Grand-Prix und Mario's innere Uhr

Unter dem Motto "Fettpölsterchen" der Festtage abtragen und letzter Test für die nachfolgenden regionalen und kantonalen Waldläufe, stand der Plauschlauf vom 4. Januar im Schosshaldenwald, zu dem RRCB-Presi Samuel Niederhauser einlud. Da jedoch nicht alle Favoriten rechtzeitig aus dem Festtagsurlaub zurückgekehrt waren, kam es nicht zum erhofften RRCB-Gipfeltreffen. Auch die Fettpölsterchen konnten nicht abgetragen werden, weil nach dem Lauf der Presi und seine Gattin Eliane zum gemütlichen Teil in ihr schmuckes Heim einluden, wo die Läuferchar und der Begleittross mit feinen Leckerbissen und Tranksame geradezu verwöhnt wurde. Zum Lauf: Trotz gewichtiger Absenzen kam es hinter dem Sieger Hans Wiedmer zu einem spannenden Finale. Beinahe hätte der gewaltig aufdrehende Presi den beiden um Rang zwei kämpfenden Mario Reichen und Adrian Bitterli ein Schnippchen geschlagen. Des Rätsels Lösung warum Mario nicht mehr schneller konnte, erfuhren wir erst später. Er hatte nämlich den "Wecker seiner inneren Uhr" genau auf 17 Minuten und 42 Sekunden eingestellt, weil er exakt die gleiche Zeit, wie an seinem Dezember-Lauf unterwegs sein wollte. Und das wäre Mario beinahe zum Verhängnis geworden, denn Adrian Bitterli und Samuel Niederhauser liefen gegen Schluss gefährlich auf. Zum Zieleinlauf: 1. Hans Wiedmer (17.03), 2. Mario Reichen (17.42), 3. Adrian Bitterli (gleiche Zeit), 4. Samuel Niederhauser (17.43), 5. Erich Bärtschiger (18.14), 6. Markus Niffenegger (18.26), 7. Alexandra Bähler (18.54), 8. Ruedi Mathys, 9. Jonas Meng, 10. Urs Niffenegger.

Waldläufe als Saisonvorbereitung

Noch ist nicht Frühling zur Zeit der regionalen und kantonalen Waldläufe, doch er rückt näher und mit ihm auch der Start zur neuen Rennsaison. Auch wenn nicht alle Velogümmeler die Waldläufe mit gleicher Ernsthaftigkeit bestreiten, ein erster Gradmesser oder eine erste Standortbestimmung über die Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich sind sie alleweil. Da zeigt sich, wer die Wintermonate dazu nutzte, um mit einer Ausgleichssportart an der Basis zu arbeiten. Und da sieht es bei den RRCBlern gut aus, wie den Ranglisten zu entnehmen ist. Jetzt bleibt nur zu hoffen, dass sich diese guten Leistungen auch auf schnelle Räder übertragen lassen. Zu den Ranglisten: "En masse" holten sich unsere "Waldläufer" im Bremgartenwald Spitzenklassierungen. Das gutbesetzte Hobby 1-Feld wurde vom RRCB-Trio Lorenz Ryffel/Martin Häuselmann/Ueli Henke dominiert. Bei den Anfängern belegten Markus Niffenegger/Stephan Walter/Jonas Meng die Ränge zwei bis vier. Im gleichen Stil doppelten bei den Amateuren Valentin Belz/Bernhard Häuselmann/ Nadim Scherrer nach. Im Juniorenfeld belegte Alexandra Bähler Rang zwei und bei den Hobby's 3 hatte einmal mehr Old-Timer Hans Wiedmer die Nase ganz vorn. Dass dann am kantonalen Waldlauf in Zollbrück die Trauben etwas höher hängen würden, war zu erwarten. Aber für diesen Fall hatte sich der RRCB mit Duathlon-Europameister Urs Dellsperger noch den Jocker aufgespart. Urs legte gleich von Beginn weg ein horrendes Tempo vor, dem

selbst der frühere Quer-Vizeweltmeister der Junioren Beat Brechbühl nichts entgegen zu setzen vermochte. Erfreulich, dass hinter diesem hochkarätigen Spitzenduo Valentin Belz, Bernhard Häuselmann und Nadim Scherrer für weitere gute RRCB-Klassierungen sorgten. In der Hobbykategorie doppelte Hans Wiedmer ebenfalls mit einem Start-Ziel-Sieg nach, während Renato Streit als Vierter bei den Anfängern und Mario Reichen als Fünfter bei den Hobby's die Podestplätze nur knapp verfehlten. Und hier einen Auszug aus den Ranglisten:

Regionaler Waldlauf vom 11.1.1997 im Bremgartenwald

Amateure: 1. Adrian Schmutz (CIO), 2. Valentin Belz, 3. Bernhard Häuselmann, 4. Nadim Scherrer (alle RRCB).

Junioren: 1. Remo Althaus (CIO), 2. Alexandra Bähler (RRCB).

Anfänger: 1. Fabian Cancellara (CIO), 2. Markus Niffenegger, 3. Stephan Walter, 3. Jonas Meng (alle RRCB).

Hobby 1: 1. Lorenz Ryffel, 2. Martin Häuselmann, 3. Ueli Henke (alle RRCB)

Hobby 2: 1. Roland Glaus (CIO), 3. Samuel Niederhauser, 5. Mario Reichen (beide RRCB)

Hobby 3: 1. Hans Wiedmer (RRCB)

Kantonaler Waldlauf vom 18.1.1997 in Zollbrück

Amateure: 1. Urs Dellsperger (RRCB), 2. Beat Brechbühl (Bärau), 3. Valentin Belz, 5. Bernhard Häuselmann, 6. Nadim Scherrer (alle RRCB).

Junioren: 1. Olivier Wirz (Magglingen), 9. Philippe Streit, 13. Giovanni Pizzuto, 17. Alexandra Bähler (alle RRCB).

Anfänger: 1. Fabian Cancellara (CIO), 4. Renato Streit, 8. Markus Niffenegger, 10. Jonas Meng (alle RRCB).

Hobby 1: 1. Patrick Lanz (Bützberg), 6. Ueli Henke (RRCB).

Hobby 2: 1. René Wicht (Thun), 8. Adrian Bitterli (RRCB)

Hobby 3: 1. Hans Wiedmer, 5. Mario Reichen (beide RRCB)

Verkehrssicherheit - Unfälle verhüten !

Jetzt ist es wieder soweit. Nicht nur zwitschernde Vögel, sondern auch ungeduldige Automobilisten, die zu riskanten Ueberholmanövern dahinpedalender Radlergruppen ansetzen, kündigen den Frühling an. Mit Beginn der Velosaison lauern auch Gefahren für die Zweiradfahrer. Während der Wintermonate, wenn der Veloverkehr mehr oder weniger ruht, gewöhnen sich die Autofahrer nämlich bald einmal daran, dass die Strassen ihnen alleine gehören. Viele werden ungeduldig und tun sich schwer damit, wenn sie die Strassen nun wieder mit auftauchenden Radlergruppen teilen müssen. Damit soll jedoch nicht gesagt sein, dass nur unter den Autofahrern schwarze Schafe lauern. Schwarze Schafe, die sich nicht an die Verkehrsregeln halten, gibt es auch unter den Velofahrern! Da könnten sich auch Autofahrer ärgern, wenn sie oftmals zusehen müssen, wie Velofahrer unter Missachtung des Rotlichtes Kreuzungen überfahren. Mit Beginn der Velosaison sollten sich deshalb auch die Velofahrer an die Verhaltensregeln im Strassenverkehr erinnern und sich den Slogan "Fahrfride" zu Herzen nehmen, mit dem die städtischen Verkehrsbetriebe kürzlich für ein besseres Verständnis unter den Verkehrsteilnehmern geworben hatten. Das Fahren in der Gruppe, wie wir es in unserem Vereinstraining praktizieren, verlangt grosse Aufmerksamkeit. Der Führende ist für die Sicherheit der Gruppe mitverantwortlich. Die Hinterherfahrenden verhalten, hören und richten sich nach diesem "Leader". Wann zu zweit

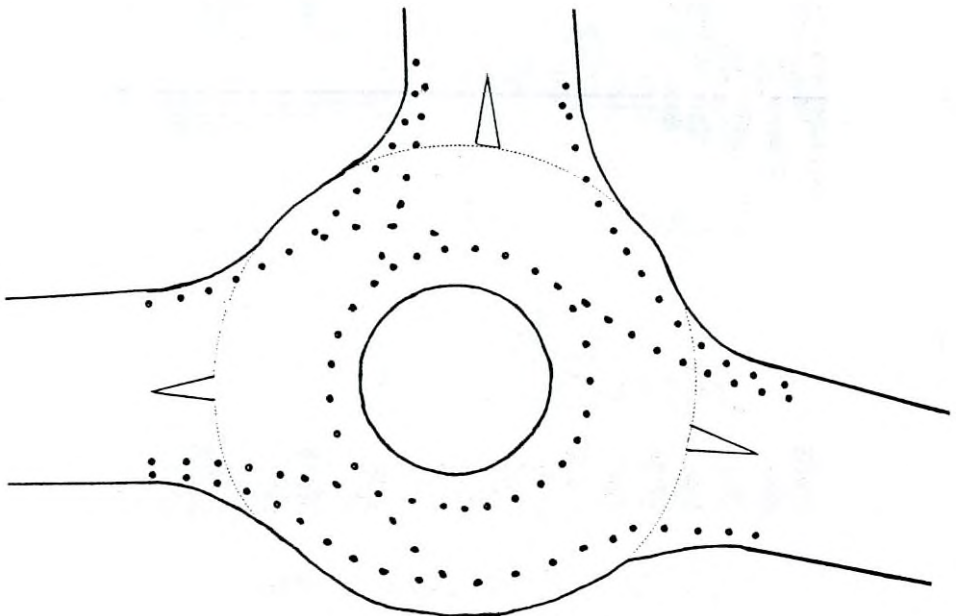
nebeneinander gefahren werden darf und über Verkehrsregeln, weiss uns Gerry Spichiger an anderer Stelle zu berichten. Dazu weiss er noch von einer anderen Episode zu erzählen, die einer RRCB-Hobbygruppe anlässlich der letztjährigen Emmental-Rundfahrt widerfahren ist. Auch das Befahren der immer mehr aufkommenden Verkehrskreisel verlangt Aufmerksamkeit. Wie man sich da zu verhalten hat, hat uns Gerry in Wort und Bild aufgezeichnet. Gerry, der radsportbegeisterte Gemeindeschreiber aus der "Veloville Münsingen" muss es ja wissen. Nicht nur im Kreisel können Handzeichen Klarheit schaffen. Gemeint ist natürlich nicht der Zeige- als Warnfinger gegenüber den Autofahrern! Bei grossem Verkehrsaufkommen soll man nicht auf seinem Recht beharren und auch einmal eine Zweier- auf eine Einerkolonne abrechnen und mit Handzeichen die Strasse dem nachfolgenden Verkehr zum Ueberholen freigeben. Unfälle vermeiden, Sicherheit und "Fahrfride" soll auch für den RRCB als Motto und guten Vorsatz für die Velosaison 1997 gelten.

Velofahren im Kreisverkehr (von Gerry Spichiger)

So verhalten sich RRCB-ler vor und im Kreis:

- Fussgänger beachten und Blick zurück auf den nachfolgenden Verkehr
- Dem Verkehr von links Vortritt gewähren
- Im Kreisel dürfen Velofahrer vom Rechtsfahrgebot abweichen
- Das Verlassen des Kreisels mit Handzeichen angeben.

Die Markierungen sind beim Kreisel in Münsingen (Veloville) 1:1 angebracht. Probefahrten sind dort möglich (maximal 3 Runden).



Trainingslager oder Veloferien: Heisse Tips für Velofreaks!

Ob Trainingslager für Rennfahrer und Leistungssportler oder Veloferien für Geniesser, auch 1997 können die RRCB-Velofreaks aus einem grossen Angebot ihren Velohunger stillen. Bereits seit Februar und noch bis Ende Mai bietet der "Thomas Wegmüller Sportservice" auf der Sonneninsel Zypern mit seinen faszinierenden Landschaften für Einsteiger, Geniesser oder ambitionierte Rennvelofahrer Veloferien an. Etwas weniger weit in den Süden und zwar vom 5. bis 12. April, in ein Trainingslager nach Igea Marina reist der SRB Kanton Bern. In dem speziell auf Nachwuchsfahrer ausgerichteten Trainingslager in der schönen Gegend der Romagna können jedoch auch Hobbyfahrer ihre "Veloleidenschaft" frönen. Vielseitig kündigt sich auch das "hauseigene" RRCB-Trainingslager vom 12.- 19. April in Hyères, an der Côte d'Azur, an. Das reichhaltige Programm mit Strassen- und Bahntrainings sowie einem polysportiven Teil unter der Aegide von Hans Dätwyler verspricht einiges und lässt sowohl für ambitionierte Rennfahrer als auch für Hobbysportler kaum Wünsche offen. Ausgesuchte Touren für Geniesser in den schönsten Gegenden Frankreichs bietet auch René Muhmenthaler (Remu-Reisen) an. Auf René's Touren kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz. Als grosser Frankreich-Kenner weiss René auch wo die guten Beizlein zum Auftanken sind. Wie ein letztjähriger Teilnehmer die Vaucluse erlebte und begeistert in einer Schaffhauser Lokalzeitung zu berichten wusste, möchten wir auch unsern Clubheftli-Lesern nicht vorenthalten.

Radsportwoche in der Vaucluse

Die Vaucluse ist ein grosses Département in Frankreich. In diesem Gebiet hat es riesige Felder von rotem Mohn, Ginstersträuchern und Lavendel. Mein Freund Willy und ich haben uns entschieden, in diesem Gebiet eine Woche Ferien auf dem Velo zu opfern, um es näher kennenzulernen. René, unseren Chauffeur, kannte ich von der Dolomitenfahrt her, einen kleinen, drahtigen Mann und die Ruhe selbst. Als Willy und ich die Velos und die Kleider Taschen im Anhänger plaziert hatten, folgte noch die Begrüssung durch die anderen Teilnehmer; wir waren acht Mann und eine Frau. Die Reise ging los um 7.45 Uhr von Bern über Genf - Grenoble - Sisteron - Montbrun nach Aurel. Dieser Ort hat 120 Einwohner, ein Hotel und einen Laden. Als wir die Zimmer bezogen hatten, wurden wir von den Wirtsleuten mit einem Begrüssungsdrink verwöhnt. Der Sonntag war nicht ganz nach unserem Geschmack, denn nach 11 km begann es zu regnen, so dass wir umkehren mussten. Den Rest des Sonntags verbrachten wir mit Lesen, Ausruhen und Sich-näher-Kennenlernen. Am Montag wurde das Wetter besser. Die erste Tour führte uns von Aurel nach Sault - Bedoin. Dort herrschte grosser Markt. Weiter ging es nach Les Barroux und nach Mormoiron. Von dort aus führte ein 25 km langes Tal mit 4- bis 5%iger Steigung nach Gorges-de-la-Nesque - Monieux - Sault und zurück nach Aurel. Tagespensum: 122 km.

Route am Dienstag: Aurel - Montbrun - Aulan - über den Col de Perty - Laborel - Col St-Jean - Sederon - Col de Macuègne - Col de l'Homme - Mort -

Sault - Aurel. Tagespensum: 100 km. Auf den Mittwoch freute ich mich besonders. Die Tour führte auf den Mont Ventoux, einen der berühmtesten und legendärsten Berge, dort, wo Tom Simpson, der Ex-Profiweltmeister im Jahre 1965 sein Leben verlor wegen Dopings. Sein Todestag war der 13. Juli 1967. Ihm zu Ehren wurde unterhalb des Berges ein Denkmal gesetzt. Vom Mont Ventoux (1909 m) aus erwartete uns eine 18 km lange Abfahrt bis Malaucène - Entrechaux - Savoillon - Montbrun - Aurel. Tagespensum: 95 km. Tour Nr. 4 vom Donnerstag: Aurel - Banon - Georg - Oppette - Viens - Simiane - La Rotonde - St-Christol - Sault - Aurel. Tagespensum: 95 km. Bei Viens hatte René, unser Leiter, eine kleinere Abkürzung bereit zwischen 16 und 18% Steigung, die einen liefen und die anderen fuhren hoch. Am Abend hatte die Wirtin für uns wieder einen Abschiedstrunk parat gemacht. Der Freitag kam, der Tag der Rückfahrt. Nach dem Morgenessen den Rest verstaunen, Kleider tasche und Velo und Abschied nehmen von der Wirtin, dem Koch und dem Personal. Die Rückfahrt führte uns von Aurel - Carpentras - Orange - Genf - Bern. Ankunft um 19.40 Uhr. Nach dem wir umgeladen hatten in Willys privaten Pw, hiess es Abschied nehmen von den anderen, die in Bern und Umgebung wohnen.

Wir freuen uns jetzt schon darauf, wieder einmal dabei sein zu dürfen. Vor allem die grosse Freundschaft, die wir genossen haben, werden wir nicht so schnell vergessen. Es war eine Superradsportwoche.

Kurt Röhrbach oder einfach Rorbi

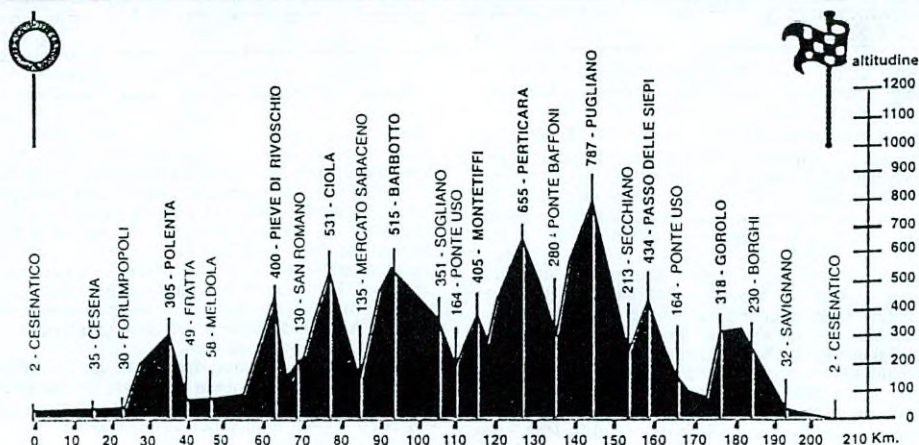
Zu einem weiteren Velo-Erlebnis vom 10.- 19. Mai nach Cesenatico lädt Gerry Spichiger ein. Höhepunkt und krönender Abschluss der Plausch- und Trainingswoche des RRCB-Gurtenantes in der schönen Romagna bildet die Teilnahme am "Brevetto Appenninico" über "Nove Colli". Was uns da so erwartet, ist im nachstehenden Streckenprofil ersichtlich! Das "Brevetto" ist jedoch erst ein Vorspiel auf weitere Herausforderungen. Gerry sucht nämlich auch Leidensgenossen für die Rad-Fernfahrt Zürich - Strassbourg (270 km) vom 5. Juli oder Zürich - Strassbourg - Zürich (480 km) vom 5./6. Juli. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt, hat sich auch RRCB-Vize Martin Häuselmann gedacht. Mit dem Jura-Weekend vom 14./15. Juni erfüllt er weitere Radlerwünsche. Doch so ohne Sprung über die Grenze lässt es Martin auch nicht bewenden. Nach dem letztjährigen Tour de France Erlebnis steht vom 19. - 27. Juli eine RRCB-Austria-Tour auf dem Programm!

Gerrys "Brevetto Appenninico" hat Profil !

LE PENDENZE DEI NOVE COLLI

Colle	lunghezza salita (km)	quota iniziale (m)	quota finale (m)	dislivello (m)	pendenza media	pendenza massima
Polenta	8	60	305	245	3,06%	13%
Pieve di rivoschio	8	90	469	379	4,74%	9%
Ciola	6	200	531	331	5,52%	11%
Barbotto	5,5	135	515	380	6,91%	18%
Monte Tiffi	3	230	405	175	5,83%	16%
Perticara	9	285	655	370	4,11%	12%
Puugliano	9	280	787	507	5,63%	12%
Passo delle Siepi	4	200	434	234	5,85%	7%
Gorolo	4	75	318	243	6,07%	17%

Il dislivello in salita nel percorso dei 200 Km. è di m. 3220 - I chilometri, in salita compresi i falsipiani, sono 89 - In discesa 77 - Pianeggianti 34.



Wer sie waren, was sie wurden

Nicht vergessen, aber mit etwas Verspätung und umso herzlicher möchten wir an dieser Stelle Rolf Bill, Bernhard Gilomen und Jürg Wyss zu ihrem erfolgreichen Schritt im Berufsleben gratulieren. Bereits im vergangenen Herbst hatten die drei ehemaligen RRCB-Rennfahrer am Technikum Biel bzw. Luzern ihre Ausbildung abgeschlossen. Rolf und Bernhard als Ingenieure HTL der Automobiltechnik und Jürg als Ingenieur HTL Heizung-, Lüftung und Klimatechnik. Es bereitet immer Freude, wenn aus ehemaligen Rennfahrern auch tüchtige Berufsleute hervorgehen. Wenn ich an die Talentjahrgänge 1972/73 denke, denen auch Marcel Beutler, Erwin Hämmerli, Stephan Kohler, Ivo Kräuchi, Bruno Steck und Michael Schenkel angehörten, werden Erinnerungen wach. Darüber gäbe es einiges zu erzählen. An zwei Episoden die Rolf und Bernhard betreffen und die beide sicher nie vergessen werden, möchte an dieser Stelle erinnern. Es betrifft das nationale Anfängerrennen 1989 in Marly als Bernhard Gilomen bei einem seinen ersten Rennen mit einem sensationellen Spurtsieg für Aufsehen sorgte. Erinnern wird sich auch Rolf Bill an die Leidensfahrt im Schneesturm im "Wonnemonat" Mai 1991 beim Juniorenrennen in Bulle, als er zusammen mit Bruno Steck, der Spitzengruppe angehörend, "tiefgefroren" das Ziel erreichte. Was macht das Trio heute, nach dem erfolgreichen Diplomabschluss? Bernhard, inzwischen verheiratet, ist beruflich in einem Ausbildungszentrum in Vauffelin tätig und Jürg steht zur Zeit in Adolf Ogi's Diensten, wo er die RS in Drogens nachholt, die er wegen seiner Ausbildung zurückgestellt hatte. Rolf hingegen hat die Reiselust gepackt. In Südamerika, sozusagen auf den Pfaden der Inkas, bereiste er Uruguay, Argentinien, Ecuador und Bolivien. Zu einem Höhepunkt wurde die siebentägige Tour in den Anden. Kaum zurück von seiner letzten Station in La Paz hat Rolf im Februar das Fernweh erneut gepackt. Noch bis im Mai weilt er für einen Sprachaufenthalt in Vancouver.

Helfer gesucht !

Um Sportveranstaltungen durchführen zu können, braucht es nicht nur sportfreundliche Firmen für die finanzielle Absicherung, ebenso bedarf es freiwillige Helfer für die Streckensicherung und andere organisatorische Arbeiten. Auch in der soeben begonnenen Radsportsaison sind wir für unsere Vereinsanlässe und für die Berner Rundfahrt auf diese wertvollen Idealisten angewiesen und hoffen, für nachstehende Veranstaltungen wiederum auf die Mithilfe von Vereinsmitgliedern und Radsportfreunden zählen dürfen:

- **Berner Sternfahrt vom 19. April**
- **Berner Rundfahrt vom 27. April**
- **Kilometer-Test im Belpmoos vom 3. Mai**
- **Regionales Bergrennen Thörishaus - Borisried vom 17. Juni**
- **Radsporttag in Münsingen vom 23. August**

Anmeldungen an der nächsten Mitgliederversammlung oder bei unseren Vorstandsmitgliedern.

Otto Hauenstein

RRCB - Aktivitäten 1997 auf den ersten Blick

- **Samstag, 13. - 19. April**
RRCB - Trainingslager mit Bahnkurs in Hyères/Côte d'Azur
Anmeldungen bis MV vom 21.3.97 bei Hans Dätwyler
- **Samstag, 3. Mai, Regionaler Kilometer-Test im Belpmoos**
- **Donnerstag, 8. Mai (Auffahrt)**
RRCB - Ausfahrt für Renn- und Hobbyfahrer
Treffpunkt: 09.30 Uhr, Benteli Druck, Wabern
- **Samstag, 10. - Pfingstmontag, 19. Mai**
RRCB - Gurtenteam: Veloferienplausch in Cesenatico
Anmeldungen bei Gerry Spichiger, Tel. 031 961 60 00
- **Samstag/Sonntag, 14./15. Juni, RRCB - Jura-Weekend**
Ausfahrt in die Freiberge mit Uebernachtung in moderner Jugi Le Bémont.
Programm: Treffpunkt Veloladen, Murtenstrasse (Gepäckverlad)
 - **Samstag, 09.30 Uhr** Gruppe Marathon, ca 160 km
 - **Samstag, 13.30 Uhr** Gruppe easy go, ca 100 km
 - **Sonntag, ca. 15 Uhr** Ankunft in Bern (Rückfahrt mit/ohne Umwege)Kosten ca. Fr. 35.- (Nachtessen, Uebernachtung, Frühstück)
Obligatorische Voranmeldung bis MV vom 21.3.97 bei Martin Häuselmann.
- **Samstag, 19. - Sonntag, 27. Juli, RRCB - Austria Tour**
Mit dem Rennvelo von Bern nach Salzburg. Tagesetappen zwischen 150 u. 200 km.
Programmrahmen: 5 bis 6 Etappen, 2 bis 3 Tage Sightseein/Baden in Salzburg und Umgebung (Detailprogramm wird von den Teilnehmenden aufgestellt).
Gepäcktransport organisiert, Unterkunft in Pensionen.
Kosten ca. Fr. 750.- (Uebernachtungen, Frühstück, Rückreise).
Obligatorische Voranmeldung bis MV vom 21.3.97 bei Thomas Richard oder Martin Häuselmann.

RRCB - Training und Ausfahrten für Renn- und Hobbyfahrer **April - September**

- **Dienstag, 18 Uhr, ab Veloladen** (bei der Zentralwäscherei)
> Gruppentraining für alle (fällt aus, wenn regionale Rennen stattfinden)
- **Mittwoch, 19 Uhr, Abendrennen Lyss** (Mai - Juni)
- **Donnerstag, 18 Uhr, ab Benteli-Druck Wabern** (ehemals BUGRA)
> Gruppentraining in 2 Stärkeklassen
- **Samstag-Ausfahrten für Hobbyfahrer ab Veloträff Schliern**
Ruedi Mathys (Tel. 971 34 58) oder Otto Hauenstein (Tel. 972 34 47)
geben am Freitagabend Auskunft wohin die Samstag-Radtour führt.

RADSPORT - PROGRAMM 1997

RRCB - Clubmeisterschaft 1997

Die Clubmeisterschaft 1997 wird wie letztes Jahr nach der Open-Formel für Renn- und Hobbyfahrer ausgetragen. Von nachstehenden 4 Rennen (3 clubinterne und 1 der Regionalmeisterschaft) zählen die 3 besten Resultate (= 1 Streichresultat). Von den regionalen Rennen werden die in der betreffenden Kategorie erzielten Punkte gewertet. Bei den clubinternen Rennen wird ebenfalls die Punkteskala des SRB Region Bern angewendet. Der/die Clubmeister/in wird aus folgenden Rennen ermittelt:

- 24.6.1997 Strassenrennen Oberwohlen *
- 26.6. Bergrennen Schwarzenburg - Schwarzenbühl (Handicap-Start)
- 12.8. Zeitfahren Säriswil
- 21.9. Zeitfahren Niederwangen

* = Wertung Meisterschaftslauf SRB Region Bern

Meisterschaft SRB Region Bern 1997

Kategorien		Jahrgänge
Elite/Amateure/Masters **	E/A/M	1958 - 1978
Junioren/Frauen A	J/F-A	1979 und 1980
Anfänger/Frauen B	C/F-B	1981 und 1982
Schüler/innen	B	1983 und jünger
Hobby 1	H1	1962 - 1980
Hobby 2/Masters **	H2/M	1952 - 1961
Hobby 3	H3	1951 und älter

** = Kat. Masters Jahrgänge 1957 - 1967 starten mit der Kat. E/A/M, Jahrgänge 1956 und älter mit der Kat. H2.

Rennkalender (Aenderungen bleiben vorbehalten)

11.1.1997	Waldlauf Bremgartenwald	AMC Bern
23.2.	MTB-Rennen Allenlüften	CC Bern
13.5.	STR Riedbach (Zivilschutzanlage)	CI Ostermundigen
27.5.	STR Deisswil b. Münchenbuchsee	CC Bern
10.6.	Bergzeitfahren Stettlen - Bantiger	VMC Worblental
17.6.	Bergrennen Thörishaus - Borisried	RRC Bern
24.6.	STR Oberwohlen	CC Trinacria
16.8.	Zeitfahren Säriswil	RV Bern

Die genauen Startzeiten werden im RMS, Rubrik "SRB Region Bern", publiziert oder sind der Tagespresse zu entnehmen. Die Fahrer/innen behalten während der ganzen Saison die gleiche Startnummer. Ohne Startnummer kein Start!

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

Kantonale Strassenmeisterschaft 1997

18.1.1997	alle	Waldlauf Zollbrück
31.3.	alle	RstrR/GF Schwarzhäusern
10.5	B	RstrR/GF Zollbrück
11.5.	alle	ZF Kerzers
19.5.	alle	Krit Biel
24.5.	B	StrR Uetligen
1.6.	E/A/J/C/B	Krit Langnau
8.6.	alle	Krit Ersigen
14.6.	B	RstrR/GF Bützberg
25.6.	E/A/J/C/H	Sprinterrennen Lyss
6.7. (prov.)	E/A/J/C/F/H	Mannschaftsfahren ?
31.8.	alle	Krit Ostermundigen
14.9.	E/A/J	BergR Brienz - Axalp

Legende: E = Elite, A = Amateure, J = Junioren, C = Anfänger, M = Masters, F-A = Damen-Amateure, F-B = Damen-Junioren/Anfänger, B = Schüler, H = Hobby; StrR = Strassenrennen, RstrR = Rundstreckenrennen, Krit = Kriterium, BergR = Bergrennen, ZF = Zeitfahren, GF = Geschicklichkeitsfahren.

Für das kant. Mannschaftsfahren konnte bis Redaktionsschluss noch kein Veranstalter gefunden werden.

Die nationalen Rennen (Strasse und MTB) sind dem Rennkalender im RMS zu entnehmen. Die offiziellen Ausschreibungen im RMS sind zu beachten und die Anmeldetermine unbedingt einzuhalten. Vor der Anmeldung an ein Rennen ist abzuklären, ob der Transport dorthin gesichert ist.

Berner MTB-Cup 1997

6.4.1997	H	XC	Bern
4.5.	H	XC	Kleindietwil
11.5.	H	XC	Farnern
17.+19.5.	H	XC	Wyden
21.6.	H	XC	Blumenstein
24.8.	H	XC	Oberried
14.9.	H	XC	Därligen
4.10.	H	HC	Oberwil i.S.
19.10.	H	XC	Erlenbach i.S.

Legende: H = regionale Rennen mit nationaler Beteiligung, XC = Cross Country, HC = Hill-Climp

RRCB - A G E N D A

- 21.3.1997 RRCB - Mitgliederversammlung Bürgerhaus
22.3. Trainingsrennen Hindelbank
31.3. Kant. Rundstreckenrennen Schwarzhäusern
4.- 12.4. Trainingslager SRB Kt Bern in Italien
6.4. Berner MTB-Cup (Berner Bike-Classic)
13.- 19.4. RRCB - Trainingslager mit Bahnkurs in Hyères/Côte d'Azur
19.4. Sternfahrt und Berner Velobörse
27.4. Berner Rundfahrt
Mai - Juni jeden Mittwoch Abendrennen Lyss
3.5. Kilometer-Test Belpmoos
4.5. Kant. Schülerrennen Zollbrück
4.5. Berner MTB-Cup Kleindietwil
8.5. RRCB - Ausfahrt für Renn- und Hobbyfahrer
10.- 19.5. RRCB - Gurtenteam Veloferien in Cesenatico
11.5. Kant. Zeitfahren Kerzers
11.5. Berner MTB-Cup Fahrnern
13.5. Regionales Strassenrennen Riedbach (Zivilschutzanlage)
17. + 19.5. Berner MTB-Cup Wyden
19.5. Kant. Kriterium Biel
24.5. Kant. Schülerrennen Uetligen
27.5. Regionales Strassenrennen Deisswil b. Münchenbuchsee
1.6. Schweizermeisterschaft Damen Märstetten
1.6. Kant. Kriterium Langnau
8.6. Kant. Kriterium Ersigen
10.6. Regionales Bergzeitfahren Stettlen - Bantiger
14./15.6. RRCB - Jura-Weekend
17.6. Regionales Bergrennen Thörishaus - Borisried
21.6. Berner MTB-Cup Blumenstein
24.6. Regionales Strassenrennen Oberwohlen
25.6. Kant. Sprinterrennen
26.6. Clubrennen Schwarzenburg - Schwarzenbühl
(Start: 19 Uhr, Nähe Fussballplatz, Richtung Guggisberg)
6.7. (prov.) Kant. Mannschaftsfahren
19.- 27.7. RRCB - Austria-Tour
3.8. RRCB - Sommersporttag
15.8. RRCB - Mitgliederversammlung Bürgerhaus
17.8. Nat. Berg- und Rundstreckenrennen Bowil
23.8. Nat. Radsporttag Münsingen
24.8. Schweizermeisterschaft Kirchdorf (Junioren + Anfänger)