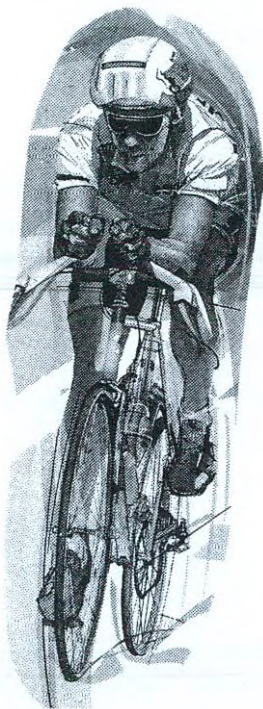


# RRC **BERN**



Vereinsorgan Nr. 1  
Januar 1998

*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 1998 !*

**VORSTAND RADRENN CLUB BERN  
OK RADSPORTTAG MÜNSINGEN**

# *Jahresbericht 1997*

Meines Erachtens kann der Radrennclub Bern auf ein höchst erfreuliches Vereinsjahr zurückblicken. Die im abgelaufenen Jahr in den Cluborganen publizierten Resultatspiegel zeigten sowohl erfolgreiche RRCB-Rennfahrer wie Rennfahrerinnen.

Ich glaube, dass eine solche Kumulation von auch international guten Resultaten nicht jedes Jahr möglich sein wird. Dies soll aber nicht hindern, dass sich die eine oder andere Person fürs nächste Jahr gar noch höhere Ziele setzt.

Dem RRCB ist das Bezahlen von Transfergeldern seit jeher fremd. Deshalb freuen wir uns umso mehr über den Clubbeitritt von „fertigen“ RennfahrerInnen.

Unseren jüngsten Clubmitgliedern boten sich verschiedene Möglichkeiten, das interessante Metier des Radrennsports zu erlernen. Der Vorstand ist sich bewusst, dass unsere Jungen die Vereinszukunft darstellen. Deren Betreuung soll im 1998 noch verbessert werden !

Den Frauen und Männern im Hobbybereich konnte in den letzten Jahren leider etwas zuwenig Aufmerksamkeit geschenkt werden. Mit einem auf sie abgestimmten Tätigkeitsprogramm soll diesen Trägern des Clubgeschehens Rechnung getragen werden.

Ein Wermutstropfen stellten im abgelaufenen Vereinsjahr die Finanzen dar. Seit längerer Zeit besteht in unserer Vereinskasse das „Nullwachstum“! Dank einer klugen Vereinsführung (in noch guten Zeiten) verfügen wir heute noch über ein gesundes Clubvermögen. Wir sind deshalb nicht gezwungen, einer allgemeinen „Vereins-Fusionitis-Akutis“ Vorschub zu leisten. Allerdings muss eines unserer Clubziele weiterhin die Geldbeschaffung sein. Nur auf einer gesunden finanziellen Basis kann ein attraktives Jahresprogramm angeboten werden.

Im vergangenen Jahr ist mir der gute Umgangston besonders aufgefallen, der unter den Clubmitgliedern immer herrscht. Ich glaube, nahe genug am Puls zu sein, um dies auch beurteilen zu können. Dies ist ein Verdienst jeder einzelnen Person. Dafür möchte ich mich bedanken. Vielfach ist der Alltag ja bereits Ernst genug. Lasst uns deshalb an unserem Hobby weiterhin den Spass finden !

Mit etwas „schlüüchle“ bringen wir den Winter sicher noch gut über die Runden und sind dann bereit für die Attacke im 1998 !

Viel Glück dazu wünscht euch Allen euer Präsident

Samuel Niederhauser

## 1997 Jahr der Weltmeister und Jahr des Nachwuchses

Im letzten Jahresbericht habe ich einen Wunsch für das Jahr 1997 formuliert: „Ich wünsche mir, dass es ein Jahr des Nachwuchses wird.“ Dieser Wunsch ging in Erfüllung! Nach aussen sichtbar wird dieser Erfolg des RRCB durch den Gewinn des **Hans-Ruedi Müntener Preises**, den Preis für den Berner Verein mit der erfolgreichsten *Nachwuchsabteilung*. Herzlichen Dank und Gratulation an alle Fahrerinnen und Fahrer der Kategorien Schüler, Anfänger und Junioren: *Miriam, Alex, Christoph, Arsim, Jonas, Markus, Renato, Stefan, David, Simon, Giovanni, Urs, Philippe*. Auch auf internationalem und nationalem Niveau hat eine RRCB FahrerIn nachhaltig auf sich aufmerksam machen können. *Miriam Triner* hat schlichtweg eine sensationelle Saison gezeigt. Bravo!

Die zweite sensationelle Erfolgsbilanz des RRCB betrifft den Gewinn von gleich drei Titeln als **Weltmeister**. *Urs Dellsberger* als Weltmeister im Duathlon und Sieger des wohl härtesten und anforderungsreichsten Rad/Lauf Mehrkampfes, *Michael Graf* Weltmeister Future-Bike Sprint und *Walter Berger* Weltmeister Future-Bike 1 Stunde. *Miriam Triner* hat ihre hervorragende Saison mit der erstmaligen Teilnahme an den Weltmeisterschaften krönen können (10. Rang Strassenrennen, 18. Rang Zeitfahren).

Die guten Resultate des Vorjahres in der **Kantonalen Meisterschaft** fanden ihre Fortsetzung mit dem Sieg von *David Loosli* in dieser prestigeträchtigen Gesamtwertung. Top Rangierungen erreichten auch *Hans Wiedmer* (2. Rang), *Christoph Streit* (3. Rang), *Philippe Streit* (4. Rang), *Markus Niffenegger* (6. Rang).

In der **Regionalen Meisterschaft** gewannen die RRCB Farben in vier Kategorien die Gesamtwertung, nämlich bei den Junioren (*Alexandra Bähler* und *David Loosli*), bei den Schülern (*Alex Schütz*), bei den Hobby 1 (*Lorenz Ryffel*) und bei den Hobby 3 (*Hans Wiedmer*).

**Club Meister** wurde dieses Jahr *Lorenz Ryffel* vor *Hans Wiedmer* und *David Loosli*. Die RRCB Club Meisterschaft wird in 4 Läufen ausgetragen. Von diesen 4 Rennen (3 clubinterne und eines aus der Serie der regionalen Rennen) kommen jeweils 3 Resultate in die Wertung.

Von den **nationalen Spitzenklassierungen** stechen aus RRCB Sicht besonders hervor: Der 2. Platz von *Giovanni Pizzuto* am **km Test Final** in Oerlikon und der Gewinn der **Schweizermeisterschafts-Silbermedaille** im Einzelzeitfahren von *Miriam Triner*.

**Trainingslager:** Unsere erfolgreichen Nachwuchsfahrer/innen bereiteten sich in Igea Marina auf die Saison vor (Organisation: SRB Kt. Bern mit *Hanspeter Hauenstein*). Das Gurtenteam verbrachte eine intensive Woche in Cesenatico (*Gerry Spichiger* mit 21 Teilnehmern!). In Hyères frönte wiederum eine Gruppe von RRCB'lern dem Strassen- und dem Bahnsport (*Hans Dätwyler*). Unter dem schlechten Wetter des ersten Teils des diesjährigen Sommers zu leiden hatte das Jura Weekend und die Austria Tour, die kurzfristig in eine Italia Tour umorganisiert wurde (*Martin Häuselmann*). Erwähnt seien hier auch unsere professionellen Velo Ferienanbieter *Thomas Wegmüller* und *René Mumenthaler*.

Eine gewichtige Verstärkung erhielt das **Trainer-Team** des RRCB: *Tony Bodenmann* hat sein Wirken als Trainer und Vorstandsmitglied aufgenommen. Lieber Tony, wir freuen uns auf die weitere gemeinsame Zusammenarbeit.

Für's 1998 wünsche ich mir, dass wir den Leistungsstand der Nachwuchsabteilung halten können und dass wir die Zahl der lizenzierten Junioren und Anfänger steigern können.

Ich wünsche Allen eine erfolgreiche Trainings- und Wettkampfsaison!

Hans Dätwyler

## Trainingsplanung mit Toni Bodenmann

Von Fachleuten wird behauptet, ein Sportler könne nicht mehr ohne Trainingsplanung an die Weltspitze gelangen und dort auch bestehen. Diese Äusserungen werden von der sporttreibenden Bevölkerung zeitweilig beinahe vergöttert. Dabei wird oft vergessen Trainingsplan ist nicht gleich Trainingsplan. Von grösster Bedeutung und damit der wichtigste Einflussfaktor für den Erfolg ist die Motivation. Mit einigen Grundkenntnissen der Trainingsplanung und gesundem Menschenverstand ist bereits eine gute Basis für erfolgreiches Training gelegt.

Trainingspläne wünschen sich vom Elitefahrer über den Junior zu dem Schüler und deren Eltern alle. Die Wünsche sind sicher in jedem Falle berechtigt. Nur wird man von einem Trainingsplan für die jüngsten Kategorien nicht vom selben sprechen dürfen wie er vom Elitefahrer verfolgt wird. Es lassen sich einige Unterschiede aufzählen, so zum Beispiel: Die Priorität des Sportes im jungen Leben des Menschen, die ungleichen körperlichen Voraussetzungen (Wachstumsphase), den Trainingsstand, das allgemeine Umfeld etc.

Die Trainingsplanung umfasst - wie andere Planungen auch - langfristige und kurzfristige Pläne. Es lohnt sich von Fernziel rückwärts zu planen. Die kurzfristigen Pläne können dadurch in die Richtung der langfristigen Ziele gelegt werden. Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, die gesetzte Ziel zu erreichen, da unnötig grosse Umwege vermieden werden können.

### Die verschiedenen Pläne

#### Der Mehrjahresplan

Für den Einstieg lohnt es sich die wichtigsten Lebensziele aufzuschreiben. Es ist wichtig zu wissen welches die eigenen Träume sind in Bezug auf Ausbildung, Beruf, Familie, diverse Hobbys und Sport etc.

Neben den Zielen muss auch Klarheit über die zur Verfügung stehenden Strukturen, Organisationsformen, Mittel und Methoden geschaffen werden.

#### Der einjährige Rahmentrainingsplan

Dieser Plan wird vom Verein ausgearbeitet. Er beinhaltet die Trainingsangebote welche den Rennfahrern optimale Trainingsvoraussetzungen bieten. Für den RRCB sind dies die Winteranlässe (Quer-, Bike-, Lauf-, Unihockey- und Gymnastiktraining), die Sommeranlässe (Strassentraining, Trainingslager, Trainingsrennen.....) und die Theorieschulung.

#### Der einjährige individuelle Trainingsplan

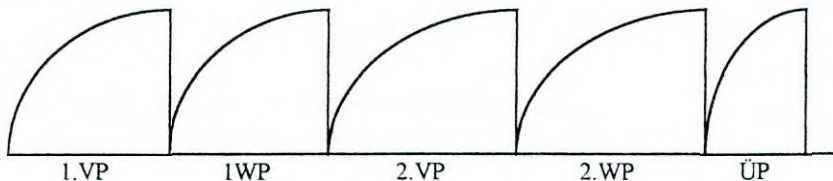
Er beinhaltet ein in groben Zügen auf den Fahrer abgestimmtes Jahresprogramm. Die Saisonziele werden mit dem Fahrer besprochen. Seine Trainingsmöglichkeiten werden erfasst (maximaler Trainingsumfang während einer normalen Woche und während den Ferien aber auch durch andere Einflüsse belastete Wochen mit geringen Trainingsmöglichkeiten).

Zur Gewinnung der Übersicht werden Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode und Übergangsperiode aufgezeichnet.

#### Periodisierungsmodell

Beispiel:

Zweifache  
Periodisierung



Periode

1.VP

1WP

2.VP

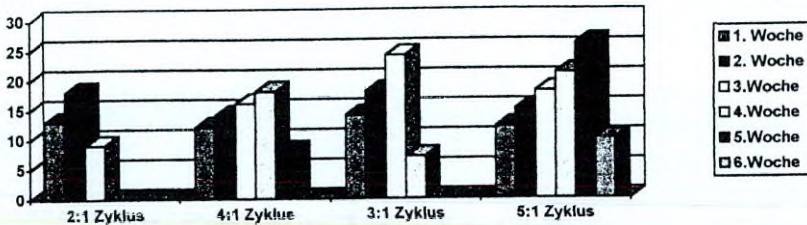
2.WP

ÜP

VP= Vorbereitungsperiode WP= Wettkampfperiode ÜP= Übergangsperiode

## Der Operativplan

Spricht jemand vom Trainingsplan, denkt er gewöhnlich an den Operativplan. Dieser kann für 1-2 Monate erstellt werden. Die Grundlage für den individuellen Operativplan bilden die vorgängig beschriebenen längerfristigen Pläne. Aus dem individuellen einjährigen Trainingsplan wird die Periodenplanung verfeinert, zuerst in Trainingszyklen (2:1 - 5:1 Wochenzyklen) aufgeteilt und anschliessend die Detailpläne (Wochen- und Tagespläne) ausgearbeitet. Für die Detailpläne werden auch die Angebote welche im Rahmentrainingsplan festgehalten wurden berücksichtigt. Zur Kontrolle empfiehlt sich die Mehrjahresplanung beizuziehen und zu vergleichen.



Unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten der Wochenzyklen

## Die wichtigsten Grundlagen für den Planer

### Allgemeine persönliche Angaben

Für den Planer ist sehr wichtig eine enge Beziehung zum Athleten zu pflegen. Es muss gegenseitig absolutes Vertrauen herrschen. Will der Planer für den Athleten einen persönlichen Plan erarbeiten benötigt er Angaben zu dessen Person und persönlichem Umfeld wie: Alter Trainingsmöglichkeiten Sportart, Beruf, Hobbys, Familie und die persönlichen Ziele.

### Trainingsprotokolle

Die Trainingsprotokolle enthalten Aufschreibungen über Trainingsumfang, -intensität und -art sowie Ruhepuls, Schlaf, Gewicht und besondere Bemerkungen. Sie dienen der Standortbestimmung, als Basis für den Trainingsfortschritt, zur Erfolgskontrolle und sind für jeden Fahrer und Trainer wertvolle Stütze als Erfahrungsdatenbank.

### Die Leistungsdiagnostik

Um optimal trainieren zu können setzt man Herzfrequenzmesser ein, da die Herzfrequenz gut mit der Leistung korreliert. Es muss also ermittelt werden, wie sich Leistung, Laktatproduktion und Herzfrequenz fahrerindividuell verhält. Man nennt dies Leistungsdiagnostik.

Für die Leistungsdiagnostik gibt es verschiedene Verfahren, welche richtig interpretiert gute Leistungsvergleiche ermöglichen. Die uns geläufigsten Leistungstests sind Conconi- und Stufentest. Ein neueres Verfahren stellt der Feldmann And Chlebek Test (FACT) dar. Diese Tests haben neben dem Leistungsvergleich zum Ziel, die persönlichen Trainingsbereiche der Testperson zu ermitteln. In der Trainingslehre spricht man von aerobem Bereich, aero-anaerobem Übergangsbereich und anaerobem Bereich, welche durch die aerobe beziehungsweise die anaerobe Schwellen getrennt werden. Dies geschieht bei den drei Verfahren auf unterschiedliche Art und Weise.

### Der Conconitest

Durch Messen der Pulswerte in Abständen gleicher physikalischer Arbeit (Leistungs/Zeit - Verhältnis) wird ein linearer Pulsanstieg erwartet. An der Stelle wo die gemessenen Pulswerte die Gerade verlassen bestimmt sich die anaerobe Schwelle. Von diesem Pulswert ausgehend bestimmen sich die Trainingsbereiche in Prozenten. Von den herzfrequenzorientierten Tests, ist der Conconitest in seiner Anwendung der einfachste. Es genügt ein Pulsmesser mit Speicher, eine Rolle und das persönliche Fahrrad sowie die Auswertungstabelle.

### Der Stufentest

Beim Stufentest wird von einer aeroben Schwelle bei 3 mmol Laktat und einer anaeroben Schwelle bei 6 mmol Laktat ausgegangen. Für die Puls- und Laktatwertermittlung wird der Fahrer einen Test mit stufenartigen Belastungseinheiten absolvieren. Eine Belastungseinheit dauert 2-5 Minuten bei konstanter Leistungsstufe, zur nächsten Stufe erfolgt eine Erhöhung um 20-40 Watt. Die im Vergleich zum Conconitest langen Belastungen je Leistungsabschnitt, ermöglicht den der jeweiligen Leistungsstufe zugehörigen Laktatwert zu ermitteln.

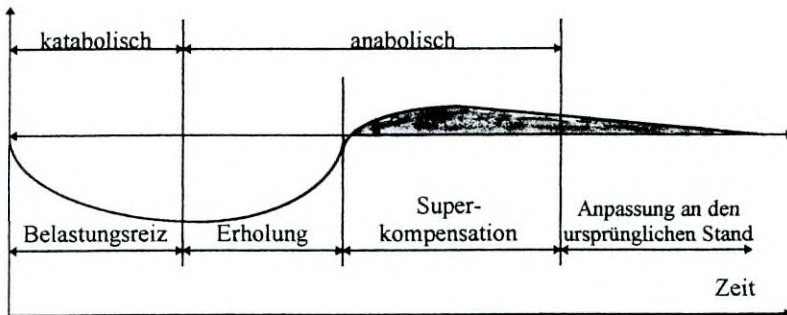
### Der Feldmann And Chlebeck Test (FACT)

Es handelt sich hier um ein neues Testverfahren welches sehr ehrgeizige Ziele verfolgt. So sollen die Bekannten Schwächen der voran beschriebenen Tests ausgemerzt werden. Beim Conconitest sind dies die Ermittlung der aeroben Schwelle mittels Berechnung (%) und die in der Entscheidungsphase sehr kurzen Belastungen. Beim Stufentest setzt man voraus, dass jeder menschliche Organismus die Grenzwerte bei den selben Laktatwerten erreicht.

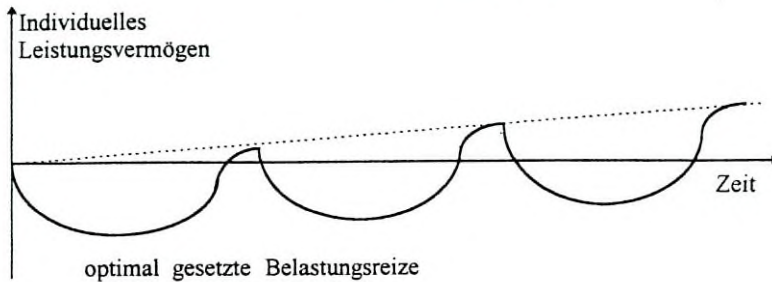
Das Testverfahren beinhaltet in einem ersten Test die Messung der aeroben Schwelle. Über einen Stufentest wird der Athlet Belastungen unterzogen um hohe Blutlaktatwerte zu erhalten und daraufhin in der Erholungsphase, bei erneuter stufenartigen Belastungen unterhalb der aeroben Grenze beginnend, die aerobe Schwelle zu ermitteln. Es werden wie beim Stufentest Puls- und Laktatwerte gemessen. Zeitlich um Tage verschoben erfolgt ein zweiter Test, bei welchem am Anfang die Überprüfung des ersten Testergebnisses erfolgt. Im weiteren Verlauf wird der Fahrer weiter einem kombinierten Stufen-Intervall-Test unterzogen. Bei der Stufe bei welcher die Laktatkonzentration im Blut über die vierphasigen Intervalle nicht mehr stabilisiert sondern erhöht lässt sich die anaerobe Schwelle bestimmen.

### Die Aufgabe des Trainingsplanes

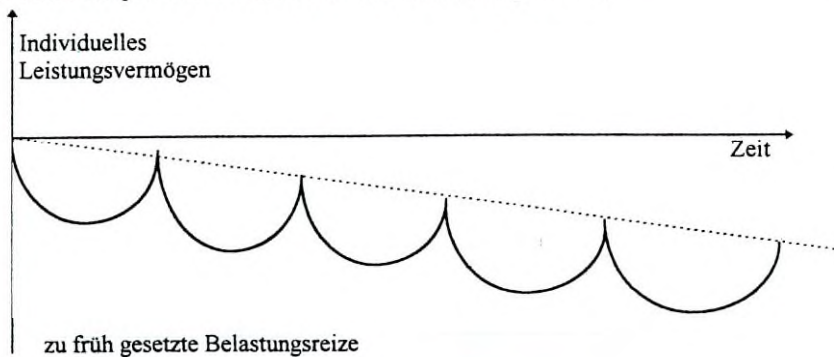
Der Plan soll dem Lebensnetzwerk des Athleten Struktur geben und die für den Sport verfügbare Zeit optimal einteilen. Durch vernünftige Planung von Belastung und Erholung soll der Sportler eine maximale Leistungssteigerung erfahren können. Man versucht dabei möglichst oft das Phänomen der Superkompensation zu nutzen.



Die Trainingsbelastungen bewirken einen Ermüdungsreiz. Es wird eine Erholungsphase notwendig. Waren die Belastungs- und Erholungsphase ideal, wird der Körper mit der Superkompensation reagieren. Es tritt die erwartete Leistungssteigerung ein.



Die grösste Gefahr optimalen Trainierens stellen Übereifer des Fahrers aber auch übermässiger Ehrgeiz im Umfeld des Fahrers (Trainer, Eltern oder andere Bezugspersonen). Folgen sich zu grosse Belastungen oder Trainingsintervalle in zu kleinen Abständen bewirken Raubbau am Körper. Der klassische Fall von Übertraining tritt ein.



### Persönlicher Wunsch des Autors

Ich bitte Euch Trainingspläne nicht zu vergöttern. Sie sollen als Trainingshilfsmittel verwendet werden. Die Motivation und die Freude sind die Grundlage des Erfolges stellen wir diese Faktoren also in den Vordergrund. Trainingsprotokolle seitens der Rennfahrer, Trainingspläne seitens der Trainer und die benötigte Leistungsdiagnostik unterstützen uns beim Umsetzen.

### Die folgenden Sätze möchte ich Euch besonders ans Herz legen:

- 1.) Wer planlos segelt, segelt, aber er weiss nicht wohin. Pläne sind deshalb wichtig.
- 2.) Pläne werden erstellt um abgeändert zu werden. Scheut Euch nicht Ziel und die geplante Umsetzung zwischendurch zu hinterfragen und zu aktualisieren.

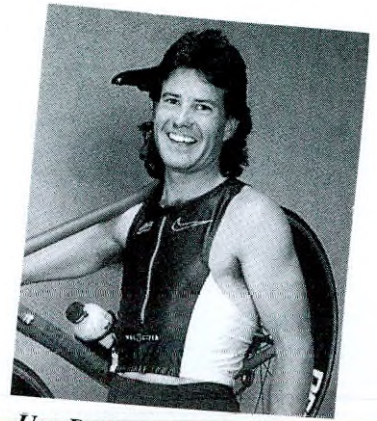
### Literatur

- **LINDNER, Wolfram:** Erfolgreiches Radsporttraining: vom Amateur zum Profi/Wolfram Lindner.-München; Wien; Zürich: BLV, 1993. (ISBN 3-405-14416-7)
- Skript eines Turnlehrers am Seminar in Langenthal





*David Loosli  
Kantonmeister 1997*



*Urs Dellsperger  
Duathlonweltmeister 1997*



*Miriam Triner  
auf der Siegesfahrt am GP Zürich in Embrach*

Bilder 1997 \*\*\* RRCB Bilder 1997 \*\*\* RRCB Bilder 1997 \*\*\* RRCB

*Die Form, die aus dem Süden kam - schöne Erinnerungen !*



*Giovanni Pizzuto  
2. Rang am KM-Test 1997*

*Der RRCB-Nachwuchs  
im Trainingslager in Igea Marina*

*Das RRCB-Gurtenteam  
Veloferien in Cesenatico*



*Die RRCB-Weltenbummler!*



*Martin Lüdi in Sydney*



*Stefan Gisin in Singapore*



*Michael Graf (lks)  
und Walter Berger (rts)  
die beiden Weltmeister  
im Future-Bike !*

## Jahresbeitrag 1998

Kaum ist das Jahr zu Ende gegangen, meldet sich schon der Kassier. Keine Angst, es geht nicht um eine Erhöhung der Mitgliederbeiträge. Diese werden wir, sofern die Mitglieder an der Hauptversammlung nichts anderes beschliessen, unverändert belassen. Auch möchte ich der neuen „Kassierin“ oder dem neuen Kassier nicht vorgreifen. Nein, ich will lediglich Portospesen sparen.

Im Radrenn Club Bern wollen wir das Geld vorallem in einen sinnvollen Sportbetrieb und nicht in einen „Verwaltungsapparat“ stecken. Ich nutze deshalb den Versand unseres Cluborganes, um den Einzahlungsschein für den Mitgliederbeitrag 1998 beizulegen. Dies, obwohl die Bezahlung gemäss den Vereinsstatuten erst am 15. März fällig wird. Wer übrigens den Jahresbeitrag nicht am Postschalter sondern direkt via Post- oder Banküberweisung bezahlt, hilft ebenfalls mit, Spesen zu sparen! Für 1998 gelten unverändert folgende Jahresbeiträge:



- Aktiv- und Passivmitglieder Fr. 40.–
- Sie + Er-Mitglieder Fr. 60.– (pro Paar)
- Jugendmitglieder (Jahrgang 1978 und jünger) Fr. 30.–

Mit dem zu Ende gehenden Vereinsjahr trete ich, nach fünf Jahren Tätigkeit, als Kassier zurück. Als Familienvater bin ich mit meiner beruflichen Belastung und dem Engagement in der Sportkommission des SRB Kanton Bern nahe an meine Kapazitätsgrenzen gestossen. Wenn mir jetzt noch 1998 einiges an privater Arbeit buchstäblich in Haus steht, bleibt mir zuwenig Zeit, um das Kassieramt so auszuüben, wie ich es gerne täte. Eigentlich Schade, denn es waren spannende und schöne fünf Jahre im Kreise eines gut harmonisierenden und motivierten Vereinsvorstandes. An dieser Stelle möchte ich dem Vorstand und auch den Vereinsmitgliedern herzlich für die stets angenehme Zusammenarbeit danken.

Liebe Vereinsmitglieder, mit der prompten Überweisung des Jahresbeitrages erleichtert ihr meiner „Nachfolgschaft“, der ich im übrigen einen guten Start wünsche, bereits die Arbeit.

Euer Kassier  
Hans-Peter Hauenstein

# Der Radrenn Club Bern - ein sympathischer Werbeträger !

	<b>Allianz</b>  Versicherung Generalagentur Bern Weststrasse 2 3005 Bern Tel: 356 66 66 Ihr Berater Beat Wegmüller	<b>RESAG</b> RECYCLING CH-3027 Bern Tel. 992 00 84	<b>Möbel Pfister</b>
--	--	--	----------------------

<b>Möbel Pfister</b>	<b>RESAG</b> RECYCLING CH-3027 Bern Tel. 992 00 84	<b>TONI SCHNEIDER</b> für Farben, Leibern und Werkzeug Muristrasse 56, 3006 Bern, Telefon 031 44 86 85	 Hans Vaterlaus Heizung Lüftung Sanitär Spenglerei Tel. 031 - 721 63 11 3110 Münsingen
----------------------	--	---	---



Dank Gönnern und Sponsoren kann der Radrenn Club Bern einen eigenen Clubbus unterhalten, der uns ermöglicht, unsere Nachwuchsfahrer an Radsportveranstaltungen zu begleiten. Auch die Buswerbung kommt unserer Nachwuchsförderung zugute. Auf unserem schönen Clubbus werden für 1998 noch Werbeflächen (50 x 25 cm) frei. Eine gute Gelegenheit für sportfreundliche Firmen für ihre Produkte, zugunsten einer guten Sache, zu werben. Vereinsmitgliedern, die uns auf eine "heisse Spur" solcher Firmen führen können, sind wir dankbar, wenn sie uns solche Interessenten melden. Unser Präsident gibt dazu gerne weitere Auskunft.

# FERIEN - VELOTOUR vom 19. bis 24. Juli 1997

**Organisator:** Martin Häuselmann

**Teilnehmer:** Martin Häuselmann, Thomas Richard, Jürg Wyss, Ruedi Mathys, Otto & Erna Hauenstein, Käthi und Hans Gilgen

Das Wetter ist die grosse Variable für eine mehrtägige Velotour, und letztlich ist es wieder das Wetter, welches zu einer Velotour anspricht.

So geschehen in diesem Sommer als einige RRCBler zur Häuselmann'schen-Tour von Bern nach Salzburg am 19. bis 24. Juli 1997 starten wollten. Die andauernden Regenfälle, die Uberschwemmungen im Gebiet Salzburg, Bregenzerwald und Bayerische Alpen haben uns bewegen, Richtung Süden nach Oberitalien anzusteuern. Verlad in den Club-Bus bis Goppenstein, dann Aufsitzen aufs Rad über den Simplonpass - Domodossola - Valle Vigezzo - Valle Cannobina bis zum ersten Etappenziel Verbania, total 180 km. Verbania ist eine Kleinstadt mit 33'000 Einwohnern am Lago Maggiore gelegen mit vielen verwinkelten Gassen, prächtigen Villen und vielen Parkanlagen.

Die zweite Etappe - 185 km - führt uns ins Herz des Piemont, der Weinstadt Asti, wo wir für zwei Nächte im hochgelegenen Dorf „Rocca d'Arazzo“ Unterkunft bezogen. Geprägt wurde die Etappe durch die 80 km breite Poebene mit ihren riesigen Reisfeldern und den hohen Tempis, die uns „Tinu“ bei seinen Ablösungen vorgab. Sich in Oberitalien fortzubewegen gehört zu den leichtesten Übungen. Ein gut ausgebautes Strassennetz bringt einem jederzeit sicher ans Ziel. Das Piemont bedeutet: am Fuss des Gebirges bei den Alpen. Im Monteferrato Gebirge wachsen die grossen piemontesischen Weine. Das dritte Teilstück rund um Asti war nur ein Auf und Ab in dem obenerwähnten Gebirge. Jeder war froh nach Stunden wieder im Hotel und unter der Dusche zu sein. Eine Velotour mit einem Reiseziel ist dann interessant, wenn es die Waden erfreut, wenn es Schönes zu sehen gibt und wenn sich der Gaumen freut an einem guten Schluck und etwas aus der Piemont-Lombardischen Küche, was wir ausgiebig im Nachbardorf genossen. Ueber 200 km führte uns die Etappe am vierten Tag vom Piemont an die Ligurische Küste. Rasant ging's hinunter auf die Ebene Richtung Alba, die Stadt der Trüffel und des Barbera zum Städtchen Barolo. Dem Weinliebhaber klingen die Ohren, denn der Barolo zählt zu den besten Weinen Italiens.

Ueber eine Hochstrasse mit wunderschönem Rundblick und einem total entkräfteten Velofreak, 10 km lange Abfahrt, sanftes Ansteigen ins Ligurische Hinterland, über den Bernardopass 1000 m über Meer, 30 km Abfahrt ans Mittelmeer, der Küste entlang ins Albergo „La Pineta“ in Andora-Marina. Ueber Zeit und Gestaltung der folgenden zwei Tage, die wir in Andora verbrachten, konnte jeder Teilnehmer dieser „Fernfahrt“ selbst bestimmen. Tinu, Jürg, Ruedi und Thomas einigten sich für's Baden, auch hier - wie sie mir nachher mitteilten - habe es schöne „Rundblicke“ gegeben. Otto und ich kamen überein, mit dem Velo an beiden Vormittagen im Hinterland, die namenlosen Uebergänge zu befahren; die hoch oben an steilen Hängen liegenden Dörfer zu besichtigen, um dann an den Nachmittagen mit unseren Gattinnen im Ort Spagetthi und andere Leckereien aufzuspüren. So durften wir noch zwei schöne Ferientage verbringen.

Die ganze Tour war für mich auch ein anstrengendes, unvergleichlich kleines spannendes Abenteuer. Dazu beigetragen haben nicht zuletzt die unkomplizierten Teilnehmer und natürlich auch die durch nichts aus der Ruhe bringenden Erna und Tinu. Martin, dem Chef als „Kartenleser“, Leiter und als ästhetisch daher radelnder Kamerad sei gedankt.

Hans Gilgen

## **Wir gedenken**

Am 6. November 1997 ist unser langjähriges Freimitglied Ernst Müller, nach kurzer Krankheit, in seinem 81. Lebensjahr gestorben. Als jüngster der Müller-Giele trat Ernst nach Fritz und Paul im Jahre 1938 ebenfalls dem Radrenn Club Bern bei. Ernst war wie seine beiden Brüder ein begeisterter Radsportler und bestritt Radrennen. Auch nachdem er sich vom Rennsport zurückgezogen und seinen Wohnsitz aus beruflichen Gründen nach Thun verlegt hatte, hielt Ernst dem RRCB stets die Treue. Nach einem reicherfüllten Leben hat nun Ernst seine letzte Reise angetreten. Im Beisein von ehemaligen RRCB-Zeitgenossen fand am 12. November auf dem Friedhof in Gwatt die Beerdigung statt. Wir werden dem lieben Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren. Den Angehörigen entbieten wir unser herzliches Beileid.

## **RRCB-Velobörse**

Auf Wunsch einiger Vereinsmitglieder findet vorgängig der Hauptversammlung am Freitag, 16. Januar 1998, von 18.30 bis 19 Uhr, im Bürgerhaus eine RRCB-Velobörse statt. Vereinsmitglieder, die ihr privates "Lager" an Radsportbekleidung und Radsportzubehör "entrümpeln" möchten, haben Gelegenheit ihre "überzähligen" noch gut erhaltenen Artikel an den Mann oder die Frau zu bringen!

## **Das RRCB-Cluborgan neu eingekleidet**

Wir leben in einer Zeit der Veränderungen. Auch der RRCB wurde von diesem "Virus" erfasst und hat dem Cluborgan ein neues Outfit verpasst. Das vom unvergessenen Erich Freudiger vor 13 Jahren geschaffene Titelblatt wurde von seinem langjährigen Freund Erich Bärtschiger "sanft geändert". Ein weiterer Profi, der Scanner-Operator Klaus Walther, hat die neuen Bild-Daten bis zur Druckvorlage verarbeitet. Wir sind stolz, im RRCB sowohl gute Sportler als auch kreative Vereinsmitglieder zu wissen, die auch auf dem Papier für ein positives RRCB-Erscheinungsbild sorgen.

## **Trainingslager und Veloferien 1998**

Auch 1998 können RRCB-Velofreaks aus einem reichen Angebot ihren Velohunger stillen. Bereits ab Februar bis Ende Mai bietet der "Thomas Wegmüller Sportservice" auf der Sonneninsel Zypern für Einsteiger, Geniesser und ambitionierte Rennfahrer Veloferien an. Etwas weniger weit in den Süden und zwar vom 4. - 11. April reist der SRB Kanton Bern in ein Trainingslager nach Igea Marina. In der schönen Gegend der Romagna können nebst Rennfahrern auch Hobbyfahrer ihre "Veloleidenschaft" frönen. Ob und wann die Trainingswoche in Hyères mit Hans Dätwyler stattfindet, wird an der Hauptversammlung vom 16. Januar zu erfahren sein. Bereits mit konkreten Plänen wartet Gerry Spichiger auf. Das RRCB-Gurtenteam wird nämlich die Veloferien vom 16.- 23. Mai in der Toscana verbringen. Bestimmt wird auch Frankreich-Kenner René Muhmenthaler mit "Lastminute-Varianten" das Angebot noch bereichern.

Wie schön Veloferien für Geniesser sein können, lässt uns RRCB-Ehrenpräsident Hans Gilgen mit seinem Bericht von der Italia-Ferientour nochmals in Erinnerungen schwelgen und uns gleichzeitig für die neue Radlersaison einstimmen!

## **Trondheim - Oslo - Wer macht und kommt mit ?**

Obwohl Samuel Beyeler nicht den "vergifteten" Hobbyfahrern zuzuordnen ist, reizt es ihn ab und zu die Grenzen seiner sportlichen Leistungsfähigkeit zu spüren. Nach 1993 möchte sich Sämu ein zweites Mal einer grossen Herausforderung stellen und die Fernfahrt von Trondheim nach Oslo, über 540 km, mit dem Drahtesel an einem Stück abspulen. Sämu würde sich freuen, wenn ihn noch weitere "RRCB-Mitleidensgenossen" bei diesem Abenteuer, das am 27. Juni stattfindet, begleiten würden. Interessenten melden sich direkt bei Sämu (Tel. 031'971 98 93).

## **Resultatspiegel**

### **Mountainbike-Rennen**

#### **Blatten vom 28. September**

Senioren: 1. Christoph Furger (Zermatt). 5. Adrian Bitterli (RRC Bern).

#### **Rosshorn vom 4. Oktober**

Open Master: 1. Urs Horber (RMV Buchs). 9. Heinz Hirschi, 18. Adrian Bitterli (RRC Bern).

#### **Oberwalliser-Cup Saas Almagell vom 5. Oktober**

Senioren: 1. Christoph Furger (Zermatt). 4. Adrian Bitterli (RRC Bern).

#### **Grasswil vom 12. Oktober**

Senioren: 1. Erich Bracher (Lyssach). 6. Adrian Bitterli (RRC Bern).

#### **Frutigen vom 26. Oktober**

Herren: 1. Christian Winkler (CC Bern). 9. Stefan Krebs, 30. Rolf Bill (RRC Bern).

Senioren: 1. Daniel Feuz (St. Stephan). 9. Adrian Bitterli (RRC Bern).

#### **Berner MTB-Cup Erlenbach vom 19. Oktober**

Open Master: 1. Adolf Steiner (Jassbach). 4. Heinz Hirschi, 15. Adrian Bitterli (RRC Bern)

#### **Schlussrangliste Berner MTB-Cup 1997**

Rock Ziele: 1. Sami Blapp (Diegten). 16. Christian Bauen (RRC Bern).

Open Master: 1. Andy Marti (Brislach). 6. Heinz Hirschi, 19. Adrian Bitterli (RRC Bern).

#### **Schlussrangliste Oberwalliser MTB-Cup 1997**

1. Christoph Furger (Zermatt). 3. Adrian Bitterli (RRC Bern).

#### **GurtenClassic vom 2. November**

MTB-Männer: 1. Adrian Schmutz (CIO). 5. Vital Linard, 7. Steve Helwin (RRC Bern).

MTB-Senioren: 1. Markus Scheurer (Bolligen). 3. Lorenz Ryffel, 17. Adrian Bitterli (RRC Bern).

Classic-Lauf: 1. Sven Kropf (Ebikon). 7. Nadim Scherrer, 12. Bernhard Häuselmann, 13. Toni Bodenmann (RRC Bern).

Senioren-Lauf: 1. Kabour Khallef (Münsingen). 16. Hans Wiedmer, 25. Hansruedi Schweizer, 54. Mario Reichen (RRC Bern).

Plauschläufer: 1. Jürg Stalder (Bern). 3. Markus Heidegger (RRC Bern).

Plauschläuferinnen: 1. Brigitte Jenny (Bern). 3. Alexandra Bähler (RRC Bern).



## Kantonale Radquer

### Langnau vom 26. Oktober

**Kat. A:** 1. Rolf Schneider (RV Ersigen). 5. Steve Helwin (RRC Bern).

**Kat. B:** 1. Patrick Lanz (VC Bützberg). 11. David Loosli, 16. Urs Schürch (RRC Bern).

**Kat. C:** 1. Fabian Cancellara (CIO). 7. Markus Niffenegger, 8. Renato Streit, 13. Jonas Meng, 19. Alex Schütz (RRC Bern).

### Schüpfen vom 9. November

**Kat. B:** 1. Patrick Lanz (VC Bützberg). 12. Urs Schürch (RRC Bern)

**Kat. C:** 1. Fabian Cancellara (CIO). 8. Renato Streit, 10. Markus Niffenegger, 14. Jonas Meng, 16. Alex Schütz (RRC Bern).

### Stettlen vom 23. November

**Kat. A:** 1. Hans-Urs Beer (VC Interlaken). 8. Steve Helwin (RRC Bern).

**Kat. B:** 1. Patrick Lanz (VC Bützberg). 6. Simon Hasler, 10. Toni Bodenmann, 12. David Loosli, 23. Adrian Bitterli, 24. Alexandra Bähler (RRC Bern).

**Kat. C:** 1. Fabian Cancellara (CIO). 6. Renato Streit, 16. Markus Niffenegger. 17. Jonas Meng, 18. Arsim Ademi, 20. Alex Schütz (RRC Bern).

### Bützberg vom 30. November

**Kat. B:** 1. Patrick Lanz (VC Bützberg). 4. Simon Hasler, 8. David Loosli, 10. Toni Bodenmann, 15. Urs Schürch, 20. Alexandra Bähler, 25. Hans Wiedmer, 26. Philipp Markup (RRC Bern).

**Kat. C:** 1. Fabian Cancellara (CIO). 5. Renato Streit, 11. Markus Niffenegger, 17. Alex Schütz, 18. Jonas Meng (RRC Bern).

### RRCB-Fuchsjagd vom 16. November

1. Hans Wiedmer. 2. Erich Bärtschiger. 3. Alexandra Bähler. 4. Fabian Anderegg. 5. Samuel Niederhauser. 6. Otto Hauenstein.



**In der Dämmerung und bei Dunkelheit lauern für Velofahrer die Gefahren. Gute Beleuchtung und reflektierende Bekleidung helfen mit Unfälle zu vermeiden !**

# RRCB - A G E N D A

- 3.1.1998 Waldlauf "GP "Presi"  
Treffpunkt: 14 Uhr, Robinsonweg 75, Bern
- 4.1. RRCB-Langlaufplausch
- 10.1. Waldlauf SRB Region Bern Bremgartenwald
- 16.1. RRCB-Hauptversammlung Bürgerhaus
- 17.1. Kant. Waldlauf Aarwangen
- 24./25.1. RRCB-Trainingsweekend
- 31.1. Winterkurs SRB Kanton Bern in Heimberg
- 20.2. Redaktionsschluss Cluborgan 2/98
- 22.2. MTB-Rennen SRB Region Bern Allenlüften
- 28.2. Trainingskurs SRB Kanton Bern in Hindelbank
- 17./14./21.3. Trainingsrennen Hindelbank
- 20.3. RRCB-Mitgliederversammlung Bürgerhaus
- 4.- 11.4. Trainingslager SRB Kanton Bern in Igea Marina
- 16.- 23.5. Veloferien RRCB-Gurtenteam in der Toscana

\* \* \* \* \*

## RRCB - WINTER-TRAININGSPROGRAMM 1997/98

für Renn- und Hobbysportler/innen

- **Dienstag** 18.30 Uhr, Parkplatz Dählhölzli  
Lauftraining "dr Aare nah"
- **Donnerstag** 20 Uhr, Turnhalle Laubegg  
Unihockey (freies Spiel)
- **Freitag** 20 Uhr, Turnhalle Bitzios  
Gymnastik, Circuit, Spiel
- **Samstag/Sonntag** individuell organisiert je nach Witterung  
(gemäss Absprache am Freitag-Training)  
Rennvelo-/MTB-/Lauf- oder Langlauf-Training