

# RRRC **BERN**



*Vereinsorgan Nr. 3  
Juni 1999*

# Präsis Ecke

## Stellvertretungen im RRC

Bei meinem Amtsantritt strebte ich an, die Pflichten und Kompetenzen der Vereinsführung auf mehrere Schultern zu verteilen. Im Vorstand haben wir nun einen Stand erreicht, der mich sehr befriedigt. Auch die Mitglieder können davon meines Erachtens nur profitieren! In jeder Charge kann so die Stellvertretung gewährleistet werden. Die MV vom 4. Juni konnte deshalb auch angesetzt werden, obschon ich traditionellerweise in dieser Woche in Italien in unserem gemeinsamen Hobby

fröne. Wie gut der Vizepräsident Martin Häuselmann mich vertritt, davon sollten sich an der MV möglichst viele Mitglieder persönlich überzeugen. Eigentlich ist der Begriff "Vize" bei Martin Häuselmann sowieso falsch, leiten wir den Club doch zu etwa gleichen Teilen. Für seinen immer generösen Einsatz an dieser Stelle deshalb einmal ein "merci Tinu"!

*P.S. Bei einem (oder zwei ...) Glas Barolo werde ich an Euch denken !!*

# Redaktions Ecke

## Strukturen schaffen

Wie wir Euch im Clubhaft Nr. 2/99 versprochen haben, möchten wir vermehrt Strukturen ins Clubheft bringen. Dies versuchen wir mit einem einheitlichen Layout und dem Einsatz von Themen, die in jeder Ausgabe enthalten sind: Die Einladung zu den MV, die Präsi- und Redaktions-Ecke, ein „Persönlich“-Interview, die Vorstellung einer

Tour in der Umgebung von Bern, den Resultatspiegel aus Radrennen, Trainingslehre, die Seite mit Aufgeschnaptem, Kurzinfos und Allerlei und die Agenda werden in jeder Ausgabe des Clubheftes zu finden sein. Diese Themen bilden das Grundgerüst für das Clubheft, um welches herum natürlich auch viele andere Beiträge Platz finden.

# **Trainingslager SRB Kanton Bern in Igea Marina**

von Simon Hasler

*9. - 17. April 1999*

## **Organisatorischer und klimatischer Teil**

Der kantonale Radverband mit Hans-Peter Hauenstein an der Spitze lud wie in vergangenen Jahren zum Trainingslager in Igea Marina ein. Nach einer langen Nacht im von „Struppi“ (Stefan Straubhaar) chauffierten Eurobus erreichten wir müde das Hotel Marcus in Igea Marina. Für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer war die Region rund um Rimini und San Marino bereits bekannt: ein 20 km flacher Küstenstreifen der gegen das Landesinnere in Hügel und sogar kleinere Pässe überging. Über das Wetter gab es mehrheitlich nichts zu beklagen, weil es wärmer als vor einem Jahr war. Regenfahrten waren selten, was uns entgegenkam.

## **Sportlicher Teil**

Trainiert wurde in verschiedenen Stärkeklassen, die unter der Leitung von J&S-Leitern standen: Marek Lato, Toni Bodenmann, Simon Hasler, Otto Hauenstein, Hansueli Ramseier und Hans-Peter Hauenstein. Das 8 km lange Zeitfahren am

ersten Tag diente als Grundlage für die Einteilung. Grundsätzlich trainierten wir in zwei Einheiten pro Tag, ausgenommen am Dienstag (Königsetappe) und am Ruhetag. Morgens wurden spezifische Leistungsfaktoren wie Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft, Kraftausdauer u.a. geübt. Nachmittags rollte man zur Regeneration in der Regel noch eine oder zwei Stunden auf der Ebene rund um Igea Marina. Dank der vielen Rennfahrerinnen und Rennfahrer konnte man stets die Gruppen wechseln, was neben Abwechslung auch den Teamgeist förderte. Cheftrainer Marek Lato war jedenfalls zufrieden mit dem gezeigten Ehrgeiz und den Leistungen, die sich nun auch in Resultaten niederschlagen dürften. Auch die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des RRCB konnten grosse Formfortschritte verzeichnen.

## **Sozio-kultureller Teil**

Die Tischgespräche drehten sich oft um die bewältigten Berge oder um die minimale Übersetzung, die für den Montebello oder den Barbotto (Anm. der Redaktion: sehr steile

Bergstrecken mit Steigungen bis zu 20 %) gebraucht wird. Für das leibliche Wohl sorgte die hervorragende Küchencrew des Hotels. Wohl niemand konnte behaupten, dass wir gehungert oder sogar Gewicht verloren hätten. Am Ruhetag führte uns „Struppi“ im Eurobus nach San Marino, wo wir einen wunderbaren Blick in die nähere Umgebung werfen konnten. Abends standen oft Ottos Tagesvideo auf dem Programm, bevor die jungen Rennfahrerinnen und Rennfahrer um 22 Uhr

die Lichter löschen mussten. Für die Leitercrew war dannzumal endlich Zeit, um gemütlich etwas zu trinken und zu diskutieren.

### Ausblick

2000 findet das kantonale Trainingslager voraussichtlich wieder in Igea Marina statt. Als Vorbereitung für die Rennen dürfte das Trainingslager wiederum seinen wichtigen Platz im Programm der Rennfahrerinnen und Rennfahrer einnehmen.



Ob. Reihe v. l. n. r.: Simon Hasler, Heinz Güntert, Alex Schütz, Reto Schneider, Benjamin Schnyder, Hans-Peter Hauenstein, Jonas Meng; U. Reihe v. l. n. r.: Arsim Ademi, Iris Gertsch, Toni Bodenmann, Markus Niffenegger, Otto Hauenstein. (Es fehlen Kurt Steck und Giuseppina Güntert).

# Leistungsfaktoren und Intensitätsbereiche

von Toni Bodenmann

Die Begriffe Leistungsfaktoren und Intensitäten werden oft verwechselt oder vermischt. Mit einer kurzen Zusammenfassung aus dem Leithandbuch Radsport von Jugend und Sport, ESSM Magglingen 1978 kann Transparenz geschaffen werden.

## Die Leistungsfaktoren

Die Leistungsfaktoren können wir in fünf Hauptelemente gliedern. Dies sind körperliche Fähigkeiten, technische Fertigkeiten, taktische Fähigkeiten, intellektuelle Fähigkeiten und die psychische Bereitschaft.

### Die körperlichen Fähigkeiten sind:

Schnelligkeit, Schnellkraft, Antrittskraft, Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer, kritisches Dauerleistungsvermögen und Dauerleistungsvermögen

### Die technischen Fertigkeiten sind:

Tretttechnik, Steuertechnik, Brems-technik und Schalttechnik.

### Die taktischen Fähigkeiten sind:

Regelkenntnis, Erfahrungsschatz, Analytische Fähigkeiten, Anpassungsfähigkeiten, Reaktionsvermö-

gen, Entschlusskraft, Kaltblütigkeit und Kreativität

### Die intellektuellen Fähigkeiten sind:

Selbständigkeit, Fachkenntnis, persönliche Methodik, allgemeine Bildung und Weltanschauung

### Zur psychischen Bereitschaft zählen:

Faktoren, welche die Leistung verwirklichen, Antrieb und Interesse, Gewohnheit, Zielstrebigkeit, Gewissenhaftigkeit, Leistungswille, Selbstvertrauen und die Stimmung.

## Die Intensitätsbereiche

Die Intensitätsbereiche unterscheiden wir nach Reiz-, Bewegungs- und Kraftintensität. Sie dienen dazu, den Leistungsfaktor „körperliche Fähigkeiten“ weiter zu unterteilen. Die Intensität ist vom Umfang der Belastung abhängig. Die maximale Belastung können wir nur sehr kurze Zeit erbringen, während wir uns geringen Belastungen über mehrere Stunden aussetzen können.

## Die Reizintensität

ist die Summe von Bewegungs- und Kraftintensität. Zum Beispiel kann sich die Reizintensität aus 30% Bewegungsintensität und 65% Kraftintensität zusammensetzen = 95% Reizintensität.

Das Intensitätsmaximum von 100% kann nicht überschritten werden

## Die Bewegungsintensität

ist die Frequenzhöhe der Tretbewegung. Die maximale Reizintensität

(100%) kann auf einer abfallenden Strasse mit kleinster Übersetzung während ca. 5 "10" erreicht werden. Spitzenwerte liegen über 220 U/min.

## Die Kraftintensität

ergibt sich aus dem Bewegungswiderstand. Die maximale Reizintensität (100%) wird für eine kurze Zeitdauer bei stehendem Start erreicht, da noch keine eigentliche Bewegung vorhanden ist.

Leistungsfaktor	Reizintensität in % der max. Intensität	Herzfrequenz Bsp. Hf max 190	Bewegungs-Intensität	Kraft-Intensität
Schnelligkeit	maximal (90-100%)	nicht messbar	sehr gross	sehr klein
Schnellkraft	maximal (90-100%)		gross	gross
Antrittskraft	maximal (90-100%)		sehr klein	sehr klein
Formen der Schnelligkeitsausdauer	submax. (90-70%)	190	gross bis sehr gross	klein bis sehr klein
	hoch (70-60%)	190		
	mittel (60-50%)	171-190		
	leicht (50-40%)	152-170		
Formen der Kraftausdauer	submax. (90-70%)	190	klein bis sehr klein	gross bis sehr gross
	hoch (70-60%)	190		
	mittel (60-50%)	171-190		
	leicht (50-40%)	152-170		
Kritisches Dauerleistungsvermögen	leicht (50-40%)	152-170	klein bis sehr klein	klein bis sehr klein
Dauerleistungsvermögen	gering (40-20%)	123-151	sehr klein	sehr klein

## Beispiel eines Mikrozyklenplans

- Montag:** Aktive Erholung mit Techniktraining, Ausgleichssportarten
- Dienstag:** Schnelligkeitsausdauer und Schnellkraft hohe Intensität möglich
- Mittwoch:** Kraftausdauer, Ausdauer, Mannschaftstraining, Abendrennen
- Donnerstag:** Ausdauer, Bergtraining, lange Distanzen
- Freitag:** Erholungstraining
- Samstag:** Rennvorbereitung
- Sonntag:** Wettkampf, z.B. Strassenrennen

## Vereinstraining Dienstag und Donnerstag

Die Vereinstrainings vom Dienstag und Donnerstag stossen auf sehr grosses Interesse. Oftmals arten diese Trainings zu Ausscheidungsrennen aus. Dies ist nicht im Sinne aller TeilnehmerInnen. Die Rennfahrer haben individuelle Trainingspläne, welche oftmals nicht mit den Vereinstrainings zu vereinbaren sind. Um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden bilden wir ab 18 Teilnehmer drei Trainingsgruppen (TRG). Die Trainingsziele der einzelnen Gruppen sind nachfolgend allgemein beschrieben. Die Details gibt der zuständige Leiter am jeweiligen Abend in Abstimmung mit den anwesenden Teilnehmer bekannt.

**TRG 1** sind die Trainingsanfänger, Neuteilnehmer, Frauen, Schüler und Anfänger

**TRG 2** sind fortgeschrittene Fahrer/Innen, sowohl Hobby wie Rennfahrer

**TRG 3** ist ein spezielles Rennfahrertraining mit rennorientierter Schulung der Leistungsfaktoren.

### RRCB - Training und Ausfahrten für Renn- und HobbyfahrerInnen

- **Dienstag:** 18:00 Uhr, ab Forstzentrum Länggasse  
(fällt aus wenn regionale Rennen stattfinden)
- **Mittwoch:** 19:00 Uhr, Abendrennen Lyss (05.05. - 23.06.)
- **Donnerstag:** 18:00 Uhr, ab Benteli-Druck Wabern
- **Samstag:** Ausfahrten für Hobbyfahrer ab Veloträff Schliern, Ruedi Mathys (Tel. 031-971 34 58) oder Otto Hauenstein (031-972 34 47) geben am Freitagabend Auskunft wohin die Samstagstour führt.



# Sommersporttag

## Radrennclub Bern RRCB

**- Sonntag 11. Juli 1999 - Pfadiheim Vielbringen -  
für alle RRCB-Mitglieder und Angehörige**

- Programm:** 10.00 Uhr, Abfahrt mit Rennvelo und MTB ab Pfadiheim Vielbringen
- Renn-Gruppe:** Rennvelo-Training
- Hobby-Gruppe:** Rennvelo-Ausfahrt
- Biker-Gruppe:** MTB-Ausfahrt  
ab 13.00 Uhr, Grill, Spiel und Schwatz beim Pfadiheim, Vielbringen, Fleisch/Grillware selbst mitbringen, übriges Essen und Getränke organisiert
- Infos:** Standort Pfadiheim Vielbringen: Hauptstrasse Gümligen-Worb in Rüfenacht Richtung Vielbringen verlassen, beim Waldausgang vor Vielbringen Signalisation beachten  
Dusche beim Pfadiheim vorhanden

Der Sommersporttag findet bei jeder Witterung statt

Abholdienst ab Station Rüfenacht RBS nach Voranmeldung

Voranmeldung erwünscht bis 5. Juli 1999 an:

- Samuel Niederhauser (Tel. P 941 00 83) oder
- Martin Häuselmann (Tel. P 351 65 34)



## Persönlich

von Jürg Wyss

Unter diese Rubrik stellen wir in den nächsten Ausgaben Personen vor, welche auf oder neben dem Fahrrad das Image des Radrennclub Bern auf dem hohen Stand halten, sogar erhöhen oder es in den vergangenen Jahren auf dieses Niveau gebracht haben.

**Name:** Alex Schütz

**Alter:** 16

**Kategorie:** Anfänger

**Wohnort:** Bolligen

*Du hast die Saison im Tessin erfolgreich begonnen, hat Dich dies erstaunt oder hast Du gezielt darauf gearbeitet?*

Im Winter trainierte ich oft auf dem Rennvelo und fühlte mich für Lugano bestens vorbereitet. Das gute Ergebnis, der 8. Rang, motivierte mich zusätzlich für die Rennen in Brissago und Mendrisio (6. und 5. Rang).

*Wie sieht Deine weitere Saisonplanung aus?*

Der nächste Höhepunkt stellt sicher die Schweizermeisterschaft dar. Nach den Frühlingsrennen war ich übertrainiert und erreichte die gewünsch-

te Leistung nicht mehr. Während des Konfirmationslagers setzte ich das Training für eine Woche aus, was mir sicher gut tat. Nun zeigt die Formkurve wieder nach oben und stimmt mich für die Schweizermeisterschaft positiv.

*Was hältst Du vom Mannschaftsfahren?*

In einer starken, harmonisierenden Mannschaft macht es Spass, ansonsten kann ich gut darauf verzichten.

*Wie beurteilst Du Deine Stärken und Schwächen?*

Das Bergfahren ist sicher eine Stärke. Durch das geringe Körpergewicht bin ich dazu prädestiniert. In den Abfahrten fehlen mir jedoch ein paar Kilos um mit den Besten mitzuhalten; manchmal habe ich auch mehr Respekt vor engen Strassen als die anderen.

*Wieviel Zeit investierst Du ins Training?*

Normalerweise ca. 10 bis 15 Stunden.

*Nebst dem Radfahren betreibst Du sicher noch andere Freizeitbeschäftigungen?*

### Alex bei einem Solovorstoss



Im Sommer gehe ich manchmal Schwimmen, im Winter spiele ich ab und zu Eishockey. Früher spielte ich Fussball, nachdem jedoch mein Knie

Probleme bereitete, hängte ich die Stollenschuhe an den Nagel. Partys und sonstiger Ausgang sagen mir nicht zu.

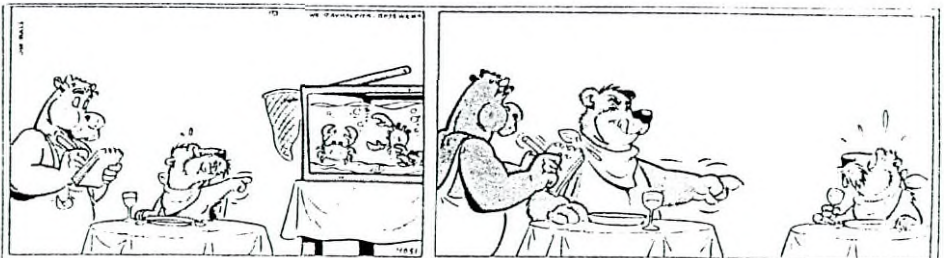
### *Wie findest Du die Nachwuchsbetreuung im RRC?*

Die Arbeit der Sportkommission ist super. Die Begleitung an die Rennen schätze ich sehr und durch das Coaching profitieren wir viel. Es ist schade, dass die Rennfahrer vom Club kein Trikot erhalten, deshalb fahre ich in jenem meines Sponsors Bike n'Power.

### *Belasten Dich die Negativschlagzeilen des SRB?*

Ich finde es schade, dass die Medien immer alle Negativschlagzeilen aufbauschen und somit den Radsport in ein schlechtes Licht rücken. Damit werden Sponsoren sicher abgeschreckt und die Finanzlage der Verbände oder Organisationen verschlechtern sich. Es wäre bedauerlich, wenn die Nachwuchsarbeit im SRB unter diesen Umständen leiden würde.

### BANDE DESSINÉE



## Trainingsstrecke für den Feierabend

von Kurt Steck

*Die Strecke führt von Bern in westlicher Richtung durch den Forst nach Laupen und nach einer kurzen Strecke „ännet“ der Saane zurück über Kerzers, Aarberg, Lyss und Schüpfberg nach Bern.*

Vom Forstzentrum Länggasse (Ausgangspunkt Dienstagstraining) geht's nach Westen über die Bremgarten-, Murten- und Riedbachstrasse durch die Unterführung vor dem Areal Swisscom nach Niederbottigen. Nach der historisch wichtigen Stelle „Chäs u Brot“ führt die Strecke links über einen kurzen ersten Anstieg nach Matzendried und geradeaus weiter durch den Forst nach Süri. Von da empfehle ich nach rechts, Richtung Spengelried über Bärfischenhaus zu fahren und anschliessend steil hinunter nach Laupen zu speeden. Vor der Einfahrt nach Laupen werden die Bremsen getestet bevor es rechts über die Saane und mit Volldampf (grosse Scheibe) den etwas schweisstreibenden Tempostutz hinauf nach dem freiburgischen Kriechenwil geht. Die Route führt nun flach weiter nach Wallenbuch, Rizenbach, Vogelbuech (Umgehung der Hauptstrasse)

nach Gurbrü und wieder hinunter nach Kerzers. Auf dem flachen Stück bis zum Städtchen Aarberg darf ruhig etwas Gas gegeben werden. Nach Lyss steigt die Strasse leicht an und führt über Kosthofen bis Bundkofen, wo eine Brücke über die Bahn und eine Nebenstrasse weiter nach Schüpfen führt. Der steile Anstieg auf den Schüpfberg eignet sich gut, um den Puls in den roten Bereich zu treiben. Ab hier ist die Sicht auf die Stadt Bern wieder frei, und man kann sich bereits auf die erfrischende Dusche freuen. Zuerst gibt's aber eine rauschende Abfahrt nach Diemerswil und rechts nach Oberlindach. Am Kreisel nach Kirchlindach führt eine Abkürzung nach links unten über Herrenschwanden zur Halenbrücke und wieder zurück zum Forstzentrum. Der letzte Anstieg eignet sich übrigens gut, um noch das letzte „Brikett“ zu verbrennen!

Gute Fahrt!

Anmerkung der Redaktion: Diese Route wird anlässlich eines Clubtrainings absolviert.

## Aufgeschnappt - Kurzinfo - Allerlei

von Simon Hasler

Philippe Streit verkauft sein Allegro Fahrrad, Rahmen 56, sowie einige Radsportbücher. Tel.: 819 30 41.

Kann man ohne Felgenband mit Pneu felgen fahren? Ja! Kurt Steck hält (ungewollt) in dieser Disziplin den absoluten RRC-Rekord von einigen hundert Kilometern bis zum ersten „Platten“.

Seit langer Zeit ist Otto Hauenstein aktiv im Radsport tätig und ist nun gemäss Informationen des Schreibers zum persönlichen Trainer und Berater der sympatischen Iris Gertsch geworden. Die guten Resultate der „Newcomerin“ Iris Gertsch bei den vergangenen Frauenrennen sind sicher Zeichen für die hervorragende Zusammenarbeit des Gespanns; ebenfalls festzustellen ist, dass sich Ottos Ausdauer und Stehvermögen auf dem Rad dank der gemeinsamen Trainingsausfahrten auf einem hervorragenden Stand befinden.

Aus dem fernen Singapur erreichte mich ein E-Mail von Stefan Gisin. Er wünscht auf diesem Weg allen eine erfolgreiche Saison und viel Spass und hofft, einige Mails zu

erhalten ([steline@mbox4.singnet.com.sg](mailto:steline@mbox4.singnet.com.sg)). In der nächsten Ausgabe sollte ein Bericht aus Singapur folgen.

Viel Pech hatte Reto Schneider im Trainingslager des SRB Kantons Bern. Infolge eines Sturzes brach er sich den Handwurzelknochen und muss bis Ende Mai pausieren. Gute Besserung!

Eine Neuorientierung wagten Bruno und David Loosli. Bruno hat den Laden und die Werkstatt Velo Träff in Kehrsatz einem Nachfolger übergeben. Er wird für den Importeur der Rennvelomarkte Viner, Sherpa-Bekleidungen und anderer Produkte Velohändler besuchen. David arbeitet neu im Rennvelo-Träff an der Seftigenstrasse 83 (integriert in das Zweiradgeschäft Koller-Velo). In diesem Jahr wird er zudem die Lehrabschlussprüfung. Alles Gute für den Neubeginn!

Das kantonale Mannschaftsfahren findet neu am **22. August 1999** in Ersigen statt! Der RV Ersigen musste kurzfristig ein neues Datum festlegen (vorher 15. August). Die SpoKo erwartet eine grosse Beteiligung von RRCB-Mannschaften!

### 3. Hobby-Cup 1999

	Datum	Ort		Hobby 1	Hobby 2	Hobby 3
1. Lauf	8. Mai	Str. Wohlen	CCT B	15.15	15.17	15.19
2. Lauf	15. Mai	Str. Uettligen	C.I.O.	15.15	14.00	14.02
3. Lauf	12. Juni	EZF Langenthal	VMCA	ab 15.00 Uhr (1 Min. Intervall)		
4. Lauf	26. Juli	Krit. Lyss	CC B	15.45	14.40	13.30
5. Lauf	3. Juli	Str. Uettligen	CCT B	14.30	14.32	14.34
6. Lauf	7. Aug.	Str. Schlosswil	RRC B	14.30	14.34	14.38
7. Lauf	28. Aug.	Krit. Münsingen	RRC B	11.00	9.45	9.45
8. Lauf	11. Sept.	Str. Riedbach	C.I.O.		offen	

Leadertrikot                      Preise                      Gesamtklassement (2 Streichresultate)

Kategorien:                      Hobby 1    17-35 Jahre  
 (ohne Lizenz):                Hobby 2    36-45 Jahre  
    Hobby 3    ab 46 Jahre und Damen

Startnummernausgabe: ca. 1 Std. vor dem Start, Startgeld 20 Franken  
 Preisverteilung:                ca. 1 Std. nach Rennschluss, Natural- oder Barpreise  
 Ausrüstung:                      Helm OBLIGATORISCH, Triathlonlenker verboten  
 Ansprechpersonen:            Martin Häuselmann, Toni Bodenmann  
 Anmeldung:                      Am Start oder per Postkarte beim Veranstalter  
 Versicherung:                    Ist Sache der Teilnehmer und Teilnehmerinnen  
 Weitere Details gemäss Flugblätter des Veranstalters

### Mitteilungen SRB Kt. Bern

**Trainingskurse für alle Kategorien:**

Datum	Treffpunkt	Besammlung	Abfahrt
Mittwoch 2. Juni	Seelandhalle Kerzers	18.30 Uhr	19.00 Uhr
Dienstag 15. Juni	Seelandhalle Kerzers	18.30 Uhr	19.00 Uhr

**Selektionsrennen SRB Kt. Bern:**

Datum	Ort	Kategorie
6. Juni	Thusy (F)	Junioren
17.-20. Juni	Waadtland-Rundfahrt	Junioren
09.-12. Juli	Tour du Valromey (F)	Junioren
10.-12. September	GP Rüebliand	Junioren

Organisation: Hans-Peter Hauenstein und Marek Lato



### 3. Hobby - Cup 1999

6. Meisterschaftslauf



Samstag, 7. August 1999

## GRAND PRIX SCHLOSSWIL

Strassenrennen

Schlosswil-Gysenstein-Trimstein-Schlosswil

**Kategorien:** Hobby 1 17 - 35 Jahre      Start 14.30, 5 Rd / 50 km  
(ohne Lizenz) Hobby 2 36 - 45 Jahre      Start 14.34, 5 Rd / 50 km  
Hobby 3 ab 46 Jahre+Damen      Start 14.38, 4 Rd / 40 km

**Start:** Schlosswil (Hauptstrasse Bern-Langnau zwischen Worb und Grosshöchstetten verlassen, im Dorf Schlosswil Signalisation „Radrennen“ folgen)

**Startnummern:** ab 13.30 Uhr beim Start, Startgeld Fr. 20.-

**Preise:** Bar- und Naturalpreise für alle

**Ausrüstung:** Helm obligatorisch / keine Triathlon-Lenker

**Voranmeldung:** erwünscht bis 1. August 1999 mit Postkarte und Angabe von Name/Vorname/Alter an Radrennclub Bern, Postfach 5606, 3001 Bern (Auskunft: 031 351 65 34 abends)

**Hinweise** Rennfahrer-Beizli bei Start und Ziel  
Für Parkplätze bitte Anweisungen Helfer befolgen  
Versicherung ist Sache der FahrerInnen

## 28. Nationaler Radsporttag in Münsingen

*Samstag, 28. August 1999*

Ende August organisiert der Radrennclub Bern wiederum den traditionellen Nationalen Radsporttag in Münsingen. Dank unseren Hauptsponsoren FRUTIGER, RESAG, VATERLAUS und BEWATEC steht die Veranstaltung finanziell auf gesunden Beinen. Wir sind deshalb in der Lage, in diesem Jahr zusätzlich zu den Rennen der Elite National, U 23 und Hobby auch ein Ren-

nen für die Kategorie Anfänger durchführen zu können, welches zur kantonalen Meisterschaft zählt. Damit wollen wir insbesondere die hervorragenden Saison-Resultate unserer eigenen Anfänger würdigen und ihnen eine Startgelegenheit vor eigenem Publikum ermöglichen. Natürlich hoffen wir, dass dieser Umstand unseren Anfängern Flügel verleihen wird...

Programm:	09.45	Hobby 2 und 3	Kriterium 30 Runden
	11.00	Hobby 1	Kriterium 30 Runden
	13.10	U 23 National	Kriterium 50 Runden
	14.45	Elite National	Ausscheidungsfahren
	15.25	Anfänger Kantonal	Kriterium 30 Runden
	16.30	Elite National	Kriterium 40 Runden

Besonderes: Prominenten-Tandemfahren am Mittag

Hobbyrennen zählen zum 3. Hobby-Cup (vgl. separate Ausschreibung in diesem Heft)

Festwirtschaft

Damit unser Radsporttag auch in diesem Jahr ohne Unfälle durchgeführt werden kann, benötigen wir eine grosse Anzahl HelferInnen. All denjenigen, welche sich bereits in die Helferliste eingetragen haben, danken wir bestens. Alle anderen bitten wir, sich bei Martin Häuselmann (Tel. P 351 65 34) nachzumelden -

schon Einsätze von 1 bis 2 Stunden sind für uns sehr hilfreich! Unterstützung ist aber auch im Bereich Sponsoren sehr wertvoll: für Kleininserate im Rennprogramm steht noch Raum zur Verfügung (Kontakt: Jürg Wyss, Tel. P 333 94 17). Besten Dank im voraus!

Das Organisationskomitee

## Resultatspiegel 1999

### *Internationale, nationale und kantonale Rennen*

*C=Anfänger, J=Junioren, U23=Unter 23, A=Amateure, E=Elite, M=Masters, H1=Hobby 1, H2=Hobby 2, FB=Anfängerinnen und Juniorinnen, FA=Frauen ab 19 Jahren, Str.=Strassenrennen, Krit. = Kriterium, Kt.=kantonale*

Die Saison hat für den Grossteil der Fahrerinnen und Fahrer mit guten Resultaten begonnen. Besonders hervorzuheben sind der Sieg von David Loosli am Strassenrennen in Gersau, die zahlreichen Plazierungen in den ersten zehn von Manuel Rhyn (u.a. 6. Rang an der SM) und Alex Schütz und die Topränge unserer Hobbyfahrer in kantonalen und regionalen Rennen. Sollten Resultate fehlen oder falsch sein, bitte der Redaktion melden.

**28. 2. Str. Lugano - C:** 1. Marcel Arnold (GS Cilo), 8. Alex Schütz, 12. Manuel Rhyn, 22. Benjamin Schnyder (alle RRC Bern); **J:** 1. René Wittweiler (RV Wetzikon), 31. Jonas Meng, 45. Markus Niffenegger, 56. Samuel Trachsel (alle RRC Bern).

**7. 3. Str. Brissago - C:** 1. Daniel Epp (VMC Silenen), 6. Alex Schütz, 24. Manuel Rhyn (beide RRC Bern).

**14. 3. Str. Mendrisio - C:** 1. Daniel Barry (VC Lugano), 5. Alex Schütz, 9. Manuel Rhyn (beide RRC Bern).

**21. 3. Str. Klingnau - C:** 1. Reto Heusser (RV Wetzikon), 5. Manuel Rhyn, 37. Alex Schütz, 69. Benjamin Schnyder, 92. Christophe Wiedmer (alle RRC Bern); **FA:** 1. Ina Yoko Teutenberg (De), 37. Alexandra Bähler, 51. Iris Gertsch (beide RRC Bern).

**21. 3. Str. Giubiasco - U23:** 1. Uwe Straumann (GS Mephisto), 29. David Loosli (RRC Bern).

**27.3. Str. Bussigny - U23/A:** 1. Pascal Jaccard, 27. Giovanni Pizzuto (RRC Bern).

**28.3. Str. Renens - J:** 1. Manuel Widmer (VMC Zollbrück), 31. Jonas Meng, 52. Markus Niffenegger, 56. Samuel Trachsel (alle RRC Bern); **U23/A:** 1. Roman Burkard (GS Scheidegger), 35. David Loosli (RRC Bern).

**5. 4. Kt.Str. Schwarzhäusern - C/FA/FB:** 1. Roman Andres (VC Pfaffnau), 3. Manuel Rhyn, 6. Benjamin Schnyder, 7. Alex Schütz, 13. Christophe Sreit, 15. Iris Gertsch (alle RRC Bern); **J:** 1. Fabian Cancellara, 11. Jonas Meng, 14. Arsim Ademi, 27. Markus Niffenegger, 28. Samuel Trachsel, 30. Renato Streit (alle RRC Bern); **E/U23/A/M:** 1. Stefan Rüttimann (GS Schaller), 17. Giovanni Pizzuto, 22. Simon Hasler, 29. Urs Schürch; **H1:** 1. Patrick Jeanneret (VC Fribourg), 2. Toni Bodenmann (RRC Bern); **H2:** 1. Hans Wiedmer (RRC Bern).

**11.4. Str. Fully - A/U23:** 1. Jacques Chappatte (Fr), 4. David Loosli (RRC Bern).



**18.4. Str. Gersau - J:** 1. Fabian Cancellara (CIO), 38. Jonas Meng, 56. Arsim Ademi, 64. Samuel Trachsel, 70. Markus Niffenegger (alle RRC Bern); **A/U23:** 1. David Loosli (RRC Bern); **FA:** 1. Yvonne Schnorf (GS Fixträger), 30. Alexandra Bähler (RRC Bern).

**25.4. Berner Rundfahrt - C:** 1. Remo Spirgi (RRC Amt), 9. Manuel Rhyn, 46. Alex Schütz, 49. Benjamin Schnyder, 124. Christophe Wiedmer (alle RRC Bern); **J:** 1. Fabian Cancellara, 39. Jonas Meng, 56. Markus Niffenegger, 75. Samuel Trachsel (alle RRC Bern); **U23:** 1. Roland Rufener (GS Festina), 30. David Loosli (RRC Bern); **A:** 1. Fabien Müller (VC Fribourg), 8. Simon Hasler (RRC Bern); **FA:** 1. Marion Brauen, 38 Iris Gertsch (RRC Bern).

**2.5. Str. Gippingen - C:** 1. Denis Kochendörfer (De), 7. Manuel Rhyn, 26. Alex Schütz, 51. Benjamin Schnyder, 100. Christophe Wiedmer (alle RRC Bern); **J:** 1. Christian Eichholzer (VC Fischingen), 27. Jonas Meng, 57. Markus Niffenegger, ... Arsim Ademi, 70. Samuel Trachsel (alle RRC Bern); **U23:** 1. Simond Turati (It), 53. David Loosli, 84. Giovanni Pizzuto (beide RRC Bern).

**2.5. Krit. Luterbach - FA:** 1. Silvia Zoller (A), 21. Iris Gertsch (RRC Bern).

**8.5. Str. Lancy - J:** 1. Fabian Cancellara (CIO), 25. Jonas Meng (RRC Bern).

**9.5. Str. Frauenfeld - U23/A:** 1. Patrick Müller (VC Steinmaur), 6. David Loosli, 31. Simon Hasler, 46. Giovanni Pizzuto (alle RRC Bern).

**9.5. Krit. Langnau - C:** 1. Martin Goldinger (VC Fischingen), 15. Manuel Rhyn (RRC Bern); **J:** 1. Christian Eichholzer (VC Fischingen), 19. Jonas Meng (RRC Bern).

**13.5. Str. Bironico - U23:** 1. Agostino Spanu (It), 36. David Loosli (RRC Bern).

**15.5. Str. Cham - FA:** 1. Yvonne Schnorf (Team Fixträger), 8. Alexandra Bähler, 19. Iris Gertsch (beide RRC Bern); **U23:** 1. Hayden Godfrey (GS Pneuhaus Frank), 2. David Loosli (RRC Bern).

**22.5. Str. Winterthur (Schweizermeisterschaft Anfänger) - C:** 1. Lukas Inderbitzin (RRC Diessenhofen), 6. Manuel Rhyn, 15. Alex Schütz (beide RRC Bern); 156 gestartet, 119 klassiert.

*Ein ausführlicher Bericht über die SM der Anfänger und Junioren folgt im Clubheft Nr. 4/99!*

#### **Gesamtrangliste Frühlingsrennen Hindelbank**

**E/A/M/U23:** 5. Simon Hasler; **J:** 7. Samuel Trachsel, 22. Markus Niffenegger, 27. Arsim Ademi, 28. Jonas Meng. **C:** 8. Manuel Rhyn, 12. Manuel Rhyn, 24. Wiedmer Christophe; **FA/FB:** 11. Iris Gertsch; **Hobby A:** 1. Toni Bodenmann, 2. Thomas Bühler, 3. Heinz Hirschi, 7. Philipp Markup; **Hobby B:** 1. Hans Widmer, 8. Kurt Steck, 12. Heinz Güntert; **Vercine:** 1. RRC Bern 1006 Punkte, 2. CI Ostermundigen 773 Punkte, 3. CC Bern 719 Punkte

## RRCB - AGENDA

- 04.06.1999 RRCB Mitgliederversammlung Bürgerhaus  
06.06. nat. Str. Hägglingen (J), Betreuer T. Bodenmann  
nat. Str. Kirchdorf (U23, C) Betreuer H. Wiedmer  
08.06. regio. Bergrennen Stettlen-Bantiger  
12.06. nat. Str. Sulz (U23, C) Betreuer S. Hasler  
13.06. nat. Str. Sulz (J, B) Betreuer H. Wiedmer  
19.06. kant. Str. Bützberg (B)  
24.06. Clubrennen Schwarzenburg-Schwarzenbühl  
(Start: 19 Uhr, Dorfausgang Richtung Guggisberg)  
26.06. Hobby-Cup Krit. Lyss Mäusli-Rossi-Trophy  
27.06. nat. Str. Steinmauer (A,C,J,FA,FB,B) Betr. T. Bod.  
27.06. kant. Rundstreckenr. Zollbrück (mit Geschicklichkeitsfahren)  
03.07.-04.07. RRCB-Jura-Weekend (siehe Heft Nr. 2), S. Hasler  
10.07. kant. Sprinterrennen Aarwangen  
11.07. RRC Sommersporttag  
24.07. nat. Berg-SM Kerns-Kägiswil (E,U23,A,M,J)  
24.07.-31.07. RRCB-Salzburg-Tour, org. M. Häuselmann  
07.08. Hobby-Cup Str. GP Schlosswil, RRCB-Trophy  
08.08. nat. Str. Füllinsdorf (U23,J,C,FA)Betreuer H. Wiedmer  
10.08. Club-Zeitfahren Säriswil (Start 19 Uhr, Schulhaus)  
14.08. regio. Zeitfahren Säriswil (Start ab 13.45 Uhr)  
22.08. kant. MZF Ersigen (E,U23,A,M,J,H)  
25.08. Redaktionsschluss Clubzeitung Nr.4-99  
28.08. nat. Krit. Münsingen (E,U23,C kant.,Hobby-Cup)  
28.08. nat. PZF Oberwil b. Büren (J, C)  
29.08. kant. Str. Wileroltigen (E,U23,A,M,J,C,F,H,B)  
05.09. kant. Krit. Ostermundigen (E,U23,A,M,J,C,F,H,B)  
11.09. Hobby-Cup Str. Riedbach, Schaller-Classic  
12.09. kant. Bergrennen Brienz-Axalp  
17.09. RRCB Mitgliederversammlung, 20 Uhr Bürgerhaus