

# RRRC **BERN**



*Vereinsorgan Nr. 4  
September 1999*

# Präsis Ecke

## Club ↑ / Verband ↓

Der Vorstand des Radrennclub Bern zieht nicht nur in der Clubpolitik in die gleiche Richtung, sondern auch auf dem Velo! Fast „tutti in gruppo“ beteiligte er sich nämlich an der bestens organisierten Österreich-Tour. Dass dabei ausser den Vertretern der Sportkommission auch die „Administratoren“ eine gute Form auswiesen, war erfreulich in Anbetracht des vorgegebenen Pensums und vor allem wegen des angeschlagenen Tempos aber auch erforderlich (mehr Infos zu dieser Supertour in diesem Heft).

Mit Sicht auf den SRB sieht es aber leider ganz anders aus! Dort verfolgen einige Personen mehr Eigendenn Verbandsinteressen! Mit viel Engagement beteiligte sich der RRCB an der ausserordentlichen Delegiertenversammlung vom 10. Juli in Bern. Der dort vorgetragene Antrag des RRCB zielte dahin, dass der SRB der Organisation TdS AG die Rechte zur Durchführung der Tour de Suisse überträgt. Damit versprach sich der RRCB eine personelle und finanzielle Entflechtung

von SRB und TdS. Unser Martin Häuselmann zeigte an dieser DV, in der Funktion als Verwaltungsrat der TdS AG, einen für alle Seiten erfolgversprechenden Weg zur Lösung der vorherrschenden SRB-Probleme auf. Wie ihr der Presse entnehmen konntet, war diesen Vorstössen aus verschiedenen Gründen kein Erfolg beschieden. Die ganzen Diskussionen und Abklärungen im Vorfeld, wie die während und nach dieser Delegiertenversammlung gemachten Erfahrungen, haben mir schwer zu denken gegeben und tragen gar nicht dazu bei, dass ich für den SRB wieder Sympathien hegen oder Vertrauen aufbauen kann. Es muss damit gerechnet werden, dass die Verbandsspitze aus den Vorkommnissen der letzten Zeit immer noch nichts gelernt hat.

Dass bei fast allen grossen Verbänden in der Führungsetage scheinbar ein Debakel herrscht, kann da kein Trost sein! Mit meiner motivierten Vorstandscrew werde ich deshalb weiterhin daran arbeiten, dass sich die von den SRB-Problematiken am

meisten konfrontierten Rennfahre-  
Innen wenigstens im Club betreut  
und wohl fühlen. Im Gegensatz zur  
Verbandsführung ist die RRCB-  
Führung kritikfähig! Anregungen  
oder Kritiken können deshalb auch  
jederzeit an den Präsidenten oder  
eines der Vorstandsmitglieder ge-  
richtet werden.

## Redaktions Ecke

In den vergangenen Wochen und  
Monaten waren die Aktivitäten des  
RRCB sehr vielfältig, zahlreich und  
stets gut besucht. Das Vereinsorgan  
ist dementsprechend ziemlich aus-  
führlich. Auch erreichten uns Bei-  
träge von fernen Länder (siehe Be-  
richt von Stefan Gisin), welche die  
Redaktion sehr erfreuen.

Die vielen Teilnehmerinnen und  
Teilnehmer in den Clubtrainings  
(Dienstag und Donnerstag) beweisen  
zudem, dass sich die Sportkommis-  
sion, was Radtrainingsgestaltung  
betrifft, auf dem richtigen Weg be-  
findet. Die Ursachen für diese Ent-  
wicklung sind kaum exakt zu be-  
stimmen. Sicherlich dürfte der gute  
Ruf des RRCB als Radverein, in  
dem viele Aktivitäten unter sach-

Für das Saison-Finale wünsche ich  
allen RRCB'lern und  
RRCB'lerinnen alles Gute!

## Vereinsleben

kundiger Leitung angeboten werden  
ein Hauptgrund sein.

Erfreuliches gibt es auch vom Renn-  
sport zu berichten. Unter anderem  
hat Arsim Ademi sich als Kilometer-  
Spezialist entpuppt. Im Final des  
Kilometer-Tests auf der Rennbahn  
in Zürich stoppten die Funktionäre  
eine Zeit von 1 min 10, was den 2.  
Schlussrang ergab. Die Reihe der  
weiteren guten Ergebnisse unserer  
Fahrer und Fahrerinnen kann im  
Resultatblock nachgelesen werden.

Wir dürfen deshalb, ohne Selbstlob  
geltend zu machen, mit Recht be-  
haupten, dass der RRCB ein gesun-  
des Vereinsleben aufweist!

## Persönlich

von Jürg Wyss

**Name:** Manuel Rhyn

**Alter:** 15

**Kategorie:** Anfänger

**Wohort:** Bern

*Hat Dein Vater Dich, oder Du Deinen Vater zum Radfahren motiviert?*

Der Anstoss kam schon von meinem Vater.

*Hinterlässt eigentlich die ganze Familie einen so sportlichen Eindruck wie ihr zwei?*

Die gesamte Familie benutzt fast täglich das Fahrrad, gelegentlich unternehmen wir auch gemeinsame Touren.

*Wie ist Dir die bisherige Saison gelungen?*

Sehr gut! Mit meinen Leistungen bin ich zufrieden, und über den 6. Rang an der Schweizermeisterschaft freue ich mich ganz besonders.

In einigen Regenrennen erreichte ich die gesteckten Ziele nicht ganz.

*Was würdest Du im Rückblick anders machen?*

Bei ein paar Rennen unterliefen mir im Sprint taktische Fehler, welche jeweils einige Ränge oder sogar Podestplätze „kosteten“.

*Funktioniert während den Rennen die RRCB-Mannschaftstaktik?*

In einem Feld ist es schwierig sich unter vier RRCB-Fahrern abzusprechen. Aber im Laufe der Saison hat sich die Umsetzung der Tips von unserer Sprtkommission sicher verbessert. Dazu trugen die Abendrennen in Lyss viel bei. Von der Mannschaftstaktik profitieren alle Anfänger im RRC; es ist nicht so, dass nur die stärksten Fahrer bevorzugt werden.

*Wie verbrachtest Du die Sommerferien?*

Wir reisten für eine Woche nach Spanien. In dieser Zeit genoss ich es, kein Fahrrad anrühren zu müssen. Nach der Rückkehr in die Schweiz freute ich mich jedoch wieder auf das Velo zu steigen. In den Schulferien trainierte ich zwischen 12-14 Stunden pro Woche, während der Schulzeit investiere ich zwischen 8 und 12 Stunden in den Radsport.

*Wie empfindest Du das Verhältnis zwischen den Renn- und den Hobbyfahrern im RRCB?*

Sehr gut! Bei den gelegentlichen gemeinsamen Trainings bereitet es mir jedoch Mühe bei der Tempobolzerie der Höbbeler mitzuhalten? (Anmerkung des Fragenden: bei einem gemeinsamen Training hatte ich keine Chance beim Tempo der Rennfahrer mitzuhalten.)

*Auf welches Rennen freust Du Dich besonders?*

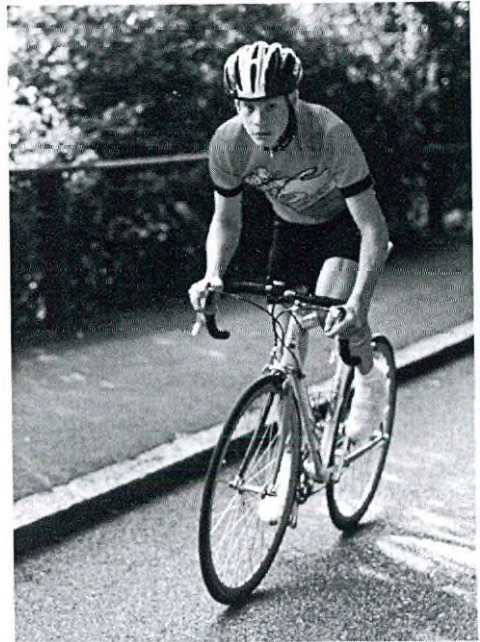
Auf alle städtischen, kantonalen und nationalen Rennen.

*Warum?*

Ich will den ersten Rang in der kantonalen Meisterschaft wieder zurückholen, welchen ich bis vor meinen Ferien innehatte. Wenn mir die restlichen Rennen gut gelingen ist dies zu schaffen.

*Tops und Flops im RRC Bern?*

Die Betreuung während der Rennen schätze ich sehr. Ich finde, dass die Sportkommission Ihre Aufgabe optimal erfüllt. Zu den Flops fällt mir im Moment wirklich nichts ein.



**Manuel Rhy alleine voraus**



**Start zur Anfänger Schweizermeisterschaft in Winterthur; V. li. n. r. Manuel Rhy (6. Rang), Benjamin Schnyder (Defekt) und Alex Schütz (15. Rang).**

## Rückblicke

von Simon Hasler

### RRCB-Jura-Weekend vom 3./4. Juli 1999

Um 10 Uhr besammelten sich die Teilnehmer beim Forsthaus Länggasse, um die letzten Vorbereitungen vor der Abfahrt zu treffen. Nach dem Verteilen des Streckenplans legten wir dank günstigem Wind ein flottes Tempo bis Neuenburg vor. Über La Tourne erreichten wir für den Mittagshalt La Sagne. Lasagne assen wir nicht, hingegen wurden

wir von einer freundlichen Wirtin mit Brot und Käse und viel Getränken bedient. Erstmals anlässlich des Jura-Weekends überquerten wir im zweiten Streckenteil die französische Grenze beim Col des Roches und fuhren immer noch zügig nach Morteau-Le Russey und Charquemont in den französischen Jura. Von dort ging es nach Meinung des



O.v.l.n.r. Alexandra Bähler, Otto Hauenstein, Kurt Steck, Christophe Wiedmer, Martin Häuselmann, Benjamin Schnyder, Paul Meyer, Ueli Henke, Simon Hasler; U.v.l.n.r. Toni Bodenmann, Roger Dériaz, Arsim Ademi, Hans Wiedmer.

Schreibers nur noch bergab nach Goumois. Unverhofft fuhren wir trotzdem eine kurze Gegensteigung von rund 2 bis 3 km, was bei einigen Missmut auslöste. Die anschliessende rasante Abfahrt vor dem rund 8 km lange Schluslaufstieg Goumois-Saignelégier war der krönende Abschluss. Viele der Teilnehmer mussten nach den ungefähr 170 km ihre leeren „Schläuche“ wieder auffüllen, weil die Hitze (über 30 Grad) ihren Tribut forderte.

Den lauen Sommerabend verbrachten die meisten draussen, trotzdem waren wir am Sonntag wieder sehr früh startklar. Die (fast) direkte Rückfahrt war kurzweilig und endete bei Lexä und Toni am Dändlikerweg. Merci Lexä für das köstliche Dessert! Das Jura-Weekend dürfte auch im nächsten Jahr wieder den festen Platz im Terminkalender des RRCB finden.

## **Sommersporttag vom 11. Juli 1999**

Samuel Niederhauser und Martin Häuselmann haben beim Pfadiheim Vielbringen zum Sommersporttag eingeladen. Um 10 Uhr besammelten sich die Velofahrer zur gemeinsamen Ausfahrt. In zwei Gruppen legten wir bis zum Mittagessen ansehnliche Distanzen zurück. Erfreulicherweise haben auch zwei junge Schüler, Ruedi Beck und Andreas Nentwig, an der Ausfahrt teilgenommen.

Der Grillnachmittag war ideal für einen Schwatz und diverse Spiele, die mit mindestens einem so grossen Einsatz geführt wurden wie das Radfahren. Dabei erkannten wir auch bis anhin „schlummernde“ Sporttalente wie Hans Gertsch (Fussball-Torhüter), Giuseppina Güntert oder Peter Isenschmid (Boccia). Das reichhaltige Dessertbuffet war hervorragend und an dieser Stelle herzlichen Dank an all jene, die für die Organisation und das leibliche Wohl zuständig waren.



Alexandra Bähler und Toni Schneider beim „Reissen“ an der Schnur unter den kritischen Blicken von Toni Bodenmann (kniend) und Giuseppina Güntert (stehend).

## RRCB Sommer-Tour vom 24. - 31. Juli 1999

*Bern-Alt St. Johann-Heiterwang-Spitzingsee-Salzburg-St. Wolfgang*

Am Samstagmorgen, den 24. Juli, waren 13 Radler startklar in Ostermundigen für die erste Etappe nach Alt St. Johann. Silä und Lexä, unsere Buschaffeusen, waren in den ersten Tagen für den Transport des Gepäcks zuständig, was wir sehr schätzten. Nach den obligaten Fotos legten wir in Doppelreihe formiert in Richtung Langnau-Wolhusen-Zug los. Nachdem bereits in Wolhusen ein erster technischer Defekt am Rad von Hans Dätwyler zu beheben war - ein Wechselrädchen hatte sich aus dem Staub gemacht, wobei Hans versichert hat, dass er vorher sein Rad demontiert und alles frisch gefettet hätte... - assen wir in Schönenberg Teigwaren, um den zweiten

Teil gestärkt unter die Räder zu nehmen.

Die Königsetappe des zweiten Tages über das Furkajoch und den Hochannbergpass in Österreich war landschaftlich hervorragend, aber ständig vom Lärm der Motorräder begleitet. Ein zweiter technischer Defekt (Bruch der Lenkerschraube) zwang Claude, das öffentliche Verkehrsmittel für die letzten 50 km zu nehmen. Die beiden letzten Etappen glichen beinahe einem rennmässigen Training, das aber schlussendlich alle ohne grössere Probleme überstanden. Den „Ziel-Täfelisprint“ in St. Wolfgang entschied Toni klar für sich. Das sich kurz vor St. Wolfgang



formierte Gruppette der Abgehängten genehmigte sich hingegen kurz vor St. Wolfgang einen Ankommenstrunk und traf erst kurz vor Kontrollschluss ein.

Die anschliessenden Tage in St. Wolfgang nutzten wir für eine Stadttour in Salzburg, fürs Schwimmen, Wandern, Radfahren, Wasserskifahren (Hans Wiedmer!), Apfelstrudelessen, Rodeln und Faulenzen. Die gemütlichen, ausgedehnten Abendexkursionen in Restaurants, Bars und weitere Unterhaltungslokale, in denen man(n) mit der lokalen Bevölkerung palavern konnte, rundeten den Tag bzw. die Nacht ab. Die Stimmung war bis zum Schluss ausgezeichnet und viele

Erlebnisse, die wohl ein Buch füllen würden, bleiben für die Teilnehmer in guter Erinnerung.

Ruedi Mathys und Martin Häuselmann haben mit dieser Tour wieder einmal ihr Organisationstalent bewiesen, und zwar jeder auf seine Weise. Ruedi mit der feinen Nase für tolle Unterkünfte und Restaurants (z.B. Hotel „Fischer am See“, Heiterwang, Österreich) und Tinu als ausgewiesener Streckenchef auf dem Rad und als Finanzminister. Merci den beiden Organisatoren und den Chauffeusen Silä und Lexä. Bereits wurden erste Pläne für eine nächste Sommertour geschmiedet, so dass man gespannt darauf sein darf.



**Vor dem Start zur Austria-Tour! O.v.l.n.r. Samuel Niederhäuser, Toni Bodenmann, Hans Dätwyler, Jürg Wyss; M.v.l.n.r. Thomas Richard, Valentin Belz, Martin Häuselmann, Ruedi Mathys; U.v.l.n.r. Hans Wiedmer, Max Jenni, Marcel Herzog, Simon Hasler.**

## Langlaufwochenende in Kandersteg

Im Januar 1999 genoss bei kaltem aber schönem Wetter eine Gruppe RRCBler einen Skating-Langlaufkurs in Kandersteg. Urs Niedhart verstand es ausgezeichnet, uns in die Skating-Bewegungen einzuführen. Am Ende des Kurses

wurde angeregt, im Dezember 1999 einen Wiederholungskurs an einem Wochenende durchzuführen. Richard König und Gerry Spichiger übernehmen die Organisation zu folgendem Angebot:

### Wochenend-Langlaufkurs, Samstag/Sonntag, 11./12. Dezember 1999

- Besammlng: Samstag, 8.45 Uhr im Hotel Blümlisalp, Kandersteg  
Preis: Fr. 140.-- pro Person im Doppelzimmer (Fr. 40.-- Zuschlag für Einzelzimmer)  
Leistung: Übernachtung mit Frühstück, 2 Mittagessen und 1 Abendessen (ohne Getränke)  
Ausrüstung (siehe Durchführung)  
Leiter  
Kursende: Sonntag, 12. Dezember 1999, ca. 17.00 Uhr

### Tages-Langlaufkurs, Sonntag, 12. Dezember 1999

- Besammlng: Sonntag, 8.45 Uhr im Hotel Blümlisalp, Kandersteg (Kursende ca. 17.00 Uhr)  
Preis: Fr. 50.-- für Erwachsene (Fr. 25.-- für Kinder)  
Leistung: Mittagessen (ohne Getränk)  
Ausrüstung (siehe Durchführung)  
Leiter

Durchführung: Der Kurs wird bei jedem Wetter durchgeführt. Wenn kein Schnee liegt, wird ein Programm zusammengestellt mit Inline Skates, Mountainbikes, Rollski und Jogging. Kandersteg liegt auf 1200 Meter über Meer. Bei Schneemangel

ist es möglich, auf dem Sunnbüel, 1800 Meter über Meer, den Kurs durchzuführen. In den obengenannten Preisen ist ein allfälliger Transport nicht inbegriffen.

Das Kursgeld ist bei Kursbeginn zu bezahlen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Der Transport wird nach Eingang der Anmeldungen organisiert. Damit die Vorbereitung von GROSSEN SPORT in Kandersteg vorgenommen werden kann, ist eine schriftliche Anmeldung bis Freitag, 10. Dezember 1999, unerlässlich.

Anmeldeformulare werden an den Mitgliederversammlungen vom September und November abgegeben. Sie können auch bei Richard

König und Gerry Spichiger bezogen werden.

Diese Kurse geben Gelegenheit, Langlaufski und -schuhe zu testen. Ende Saison können diese Sportgeräte bei GROSSEN SPORT auch zu günstigen Bedingungen erworben werden.

Dieses Programm bildet die Grundlage für ein tolles Dezember-Wochenende, jedoch nicht ohne Deine Teilnahme. Wir freuen uns auf Deine Anmeldung.

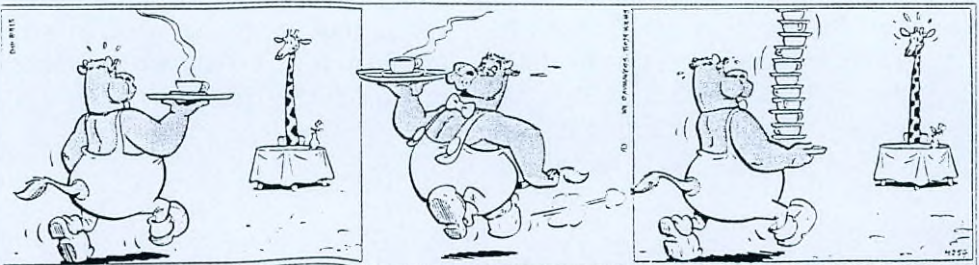
Richard König, Bütschliackerstrasse 30, 3098 Schliern, Tel. P: 031 972 09 43, G: 031 342 25 20

Gerry Spichiger, Holzmattweg 12a, 3122 Kehrsatz, Tel. P: 031 961 60 00, G: 031 724 51 17; E-Mail: richard\_koenig@bluewin.ch

### Schuhe zu verkaufen

Valentin Belz (076 389 45 66) verkauft ein Paar Adidas Veloschuhe, einmal getragen: **Adidas Road TT, Grösse 44 US 10, NP: 250 Franken, VP: 150 Franken**, drei Klettverschlüsse und Kohlefasersohle. Jan Ullrich trägt diesselben Schuhe (natürlich nicht Valis...).

3ANDE DESSINÉE





Schon seit zwei Jahren arbeite ich bei der Algroup (Aluisse) in Singapore. Es ist für mich sicher eine Herausforderung, hier in Asien zu leben. Geschäftlich habe ich die Chance, im asiatischen Raum herumzukommen und die Schönheiten der verschiedenen Kulturen kennenzulernen. In der Metropole von Asien ist man bestens aufgehoben, da der Lebensstandard in Singapore sehr hoch ist.

Natürlich kennen viele Transit-Touristen Singapore. Da Singapore einen der modernsten Flughafen hat, machen viele Touristen und Businessleute hier einen sogenannten Stopover und fliegen dann weiter nach Australien und Neuseeland oder auf eine der tausend Inseln in der Region.

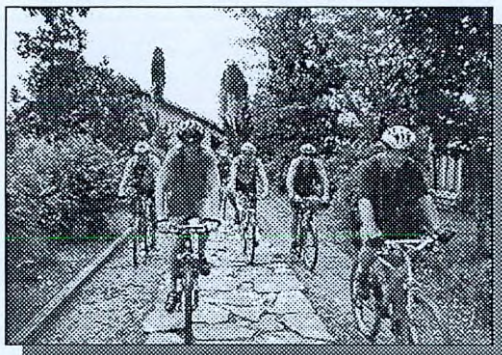
Singapore ist ein 618 qkm grosser Insel- bzw. Stadtstaat (seit 1965 unabhängige Republik), der von 3,3 Millionen Menschen (76% Chinesen, 15% Malaien, 7% Inder u.a.) bewohnt wird. Es gibt vier offizielle Sprachen: Mandarin, Englisch, Malaiisch und Tamil. Die Insel ist 42 km lang, 23 km breit und durch zwei Causeways mit Malaysia verbunden. Überbaut sind ungefähr 50% der Landfläche, der Rest teilt sich in Reservoirs, Plantagen und Militärgelände auf. Übrig bleiben nur noch 4% Dschungel. Da könnte man meinen, es gebe keinen Platz zum Biken. Dem ist aber nicht so, denn es hat offiziell vier Bike-Resorts und viele kleinere und grössere Dschungels, wo man sich vergnügen kann. Der höchste Punkt liegt auf 162 m ü.M. im Zentrum der Insel, ganz in der Nähe wo ich wohne.

Da die Luftfeuchtigkeit bei über 75% und die Durchschnittstemperatur um 32°C liegen, ist man als Sportler diesen Extremwerten besonders ausgesetzt. Es verwundert deshalb nicht, dass sich der Singaporier am liebsten in einem der klimatisierten Shoppingzentren aufhält. Da der Äquator nur 75 km entfernt ist, gibt es über das ganze Jahr während rd. 12 Std., d.h. von 7.00 bis 19.00 Uhr Tageslicht. Es bleibt somit nicht allzuviel Zeit, um bei Tageslicht Outdoors Sport zu treiben. Wenn immer möglich, benutze ich täglich das Velo für die Fahrt von 5 km zu meinem Büro. Dieses Unterfangen ist nicht jedermann zu empfehlen, denn der Verkehr am Morgen ist enorm und man wird als Velofahrer richtiggehend

verschluckt. Da die Singaporien nicht so sehr an Velofahrer gewohnt sind, muss man schon mal seine eigenen Regeln oder Tricks anwenden, um überhaupt voranzukommen.

Eine der vielen Möglichkeiten, sich mit Biken zu vergnügen, ist der „Bike Hash“ (Fuchsjagd). Das von einer gelangweilten Gruppe von Engländern in Kuala Lumpur gestartete „Hashing“ (Häsching) wurde bald auf der ganzen Welt ausgeübt. In Singaporien begann man damit vor 10 Jahren und es wird heute zwei- bis dreimal im Monat an einem Sonntagmorgen gefahren. Man trifft sich irgendwo in Singaporien oder im naheliegenden Malaysia.

Die „Hares“ fahren voraus und markieren den Weg mit Toilettenpapier. Die Gruppe von „Bike Hasher“, bestehend aus 90% Ausländer (Engländer, Australier und Schweizer), 7% Singaporien und 3% Frauen, folgt der markierten Route. Das Leistungsniveau ist unterschiedlich. Vom



trainierten Sportler bis zum Sonntagsfahrer radeln alle in ihrem Tempo durch Dschungeltracks, auf Naturwegen, durch Abwasserkanäle und manchmal ein bisschen auf „Highway“. Der Hash ist das beste Mittel, um Singaporien näher kennenzulernen. Man kommt an Orte hin, welche die meisten Singaporien nicht kennen und mit Achselzucken fragen: „Wo ist das?“. Manchmal fahren wir über das Wochenende mit der Fähre zu den nahe liegenden indonesischen Inseln. Dies sind natürlich spezielle Erlebnisse, die man nicht so schnell vergisst. Fern ab vom Verkehr kann man durch kilometerlange Singletracks oder entlang von unberührten Stränden fahren. Schade ist, dass die Inseln nicht einfacher zu erreichen sind. Ich werde jedenfalls jede Möglichkeit nutzen, um noch viele Hashs zu bestreiten.

Vergessen darf man den Radrennsport nicht. Bis jetzt hat Singaporien noch keine grossen Rennfahrer hervorgebracht. Die Rennen werden mehrheitlich national abgehalten, deswegen müssen ambitionierte

Fahrer ins benachbarte Ausland gehen, um auf ihre Rennkilometer zu kommen.

Jeden Sonntagmorgen trifft man sich zum "rennmässigen" Strassentraining am Newton Circus. Die Runde ist rd. 70 km lang und hat mehrere kleinere Steigungen. Da das Tempo relativ hoch ist und man die Hitze schon am morgen früh spürt, kommt man bei den Steigungen schnell ausser Atem. Ich bin jeweils froh, wenn ich überhaupt mithalten kann. Es ist jedenfalls kein leichtes Spiel, durch die Strassen der Vorortsquartiere zu fahren. Da gibt es Kreuzungen mit Ampeln, die man in der Gruppe überqueren sollte, und die Singaporien Autofahrer, die wenig Rücksicht auf die Radfahrer nehmen. Dadurch wird die sonntägliche Ausfahrt manchmal zur Tortur.

Die Singapore Cycling Assoziation organisiert sowohl Strassen- als auch MTB-Rennen. Leider ist es sehr schwierig, eine Bewilligung zu erhalten und das Sport Concil ist auch nicht gerade radsportbegeistert. Immerhin konnte man letztes Jahr an 4 Strassen- und 5 Mountainbikerennen teilnehmen. Ich konnte alle fünf Mountainbikerennen bestreiten. Meine Resultate in der Men's Sport Kategorie waren: 2 Siege und je ein 2. und 3. Platz. Dank meiner Regelmässigkeit konnte ich schlussendlich die Jahreswertung gewinnen. Das Leistungsniveau kann man etwa mit dem Kantonalmeister vergleichen.

Die Strecken sind sehr technisch und die Rennen werden bei brütender Hitze um die Mittagszeit ausgetragen. Die Distanzen betragen 20 bis 30 km. Diese Saison muss ich nun in der höchsten Kategorie starten, was natürlich nicht meinem Trainingsaufwand entspricht. Darum heisst für diesmal mein Motto:

"Have more Fun, then Racing".



Am ersten Wochenende des Monats Juni führen wir nach Desaru, einem Beach Resort in Malaysia. Mit grossem Aufwand organisiert der Touristenverein eine Serie von vier Wochenendrennen. Am Samstag ist pure Technik gefragt, entweder Downhill oder Duallslalom. Am Sonntag beim Cross Country zählt dann die Ausdauer. Die Medien und das hohe Preisgeld ziehen gute Fahrer aus der ganzen Region an. Dies gibt Anlass zur Spekulation, ob der kommende Weltmeister nicht ein Asiat sein könnte.

Ich hoffe, euch mit diesem Bericht Lust zu einer Tour de Asia geweckt zu haben. Ich freue mich jedesmal, wenn ich etwas vom RRCB höre (z.b. im Vereinsorgan). Selbstverständlich kann ich im Internet alle Resultate von grossen und kleinen Rennen mitverfolgen.

Herzliche Wünsche und Grüsse aus Singapore

von STEFAN GISIN.

#### Interessante Web-Seiten:

Die Singapore Amateur Cycling Association: <http://web.singnet.com.sg/~dannukah/>

Singapore Bike Hash: <http://handel.pacific.net.sg/~twa/sbh.htm>

Trail Reviews Asia-Pacific: [http://www.mtbr.com/trails/AsiaandPacific-Other\\_name.html](http://www.mtbr.com/trails/AsiaandPacific-Other_name.html)

Dieser Bericht kann auch auf meiner Web-Seite lesen:

<http://www.geocities.com/Pipeline/Curb/1830/>



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

## Das Barbotto-Trauma

Barbotto, wohl ein edler Roter aus der Region Emilia Romagna! Nein, weit gefehlt, der Barbotto ist der vierte Pass der internationalen Gümüeler-Rundfahrt „Nove Colli-Cesenatico“. Die 18-prozentige Steigung mit dem Tafelweinnamen hat selbst Otto Hauenstein dem rüs'igen „Kei-Zyt“-Rentner, der bereits zu Beginn der RRCB-Gurtenteam-Velowoche stolze 3000 Kilometer in den Beinen hatte, grossen Respekt abgezollt. Die Ehre, Trainer und Coach einer hübschen Rennfahrerin zu sein, hat Otto im Veloparadies von Giro-EPO-Held Marco Pantani zweifelsohne noch einen zusätzlichen Kick verliehen. Bei Teilnehmern mit weniger Trainingskilometern in den Beinen hat der Barbotto, dieser „S...hund“, nicht nur Respekt, sondern auch grosses „Bibbern“ ausgelöst. Der Seufzer „Nächstes Jahr muss ich besser vorbereitet und mit weniger Übergewicht ins Trainingslager des Gurten-Teams einrücken“ war nicht nur vom Verfasser dieser Zeilen zu hören. Dem „Barbotto-Trauma“ haben sich nur wenige des 16-köpfigen Gurten-Teams entziehen können. Nestor Max Akeret, wie Otto ein Zöllner im Ruhestand, hatten für solche Ängste nur ein müdes Lächeln übrig. Als vielseitiger Allroundausdauersportler wollte Max neben den Trainingsausfahrten auf den täglichen „Schwumm“ und das Jogging am Strand nicht verzichten. Auch beim Frühturnen, von Richard König geleitet, war der drahtige Max mit der Ferdy Kübler-Nase ein gern gesehener Gast. Übrigens, das tägliche Frühturnen hat echt gut getan. Beim Fusskreisen auf das Meer hinauszuschauen, war ein einmalig schöner Genuss. Dass es einige s.....lastige Teilnehmer nicht lassen konnten, bei Richis einbeiniger Stretching-Übung „Massai“ schmutzige Phantasien ins Spiel zu bringen, hat den Verfasser dieser Zeilen schon etwas betrübt. Weil sich alle Teilnehmer gut mochten, - es war kein „faules Ei“ dabei - wurde Kameradschaft und Geselligkeit ganz gross geschrieben. Mario Reichen, der Mann mit der Profifigur und schnellster Nove-Colli-Fahrer des Gurtenteams, hat es einmal mehr verstanden dem Eigendynamik bildenden Gebilde mit kessen Sprüchen Heiterkeit zu verleihen. Unter Gerry Spichiger dem unangefochtenen Topmanager der Gurten-Team-Velowoche, hat sich ohne Neid und Missgunst eine natürliche Hackordnung gebildet. Neben Oberleithammel Gerry konnten im technischen Bereich auch Otto Hauenstein und Richard König in Anspruch nehmen, Alpha-Typen zu sein. Otto, der „Pantani-Land“ wie seinen Hosensack kennt, pflegte als Leiter der Mega-Gümüeler Gruppe 1 jeweils die Trainingstouren zusammenzustellen. Richi König, ebenfalls ein Kenner der einmalig schönen Landschaft im Hinterland von Cesenatico, hat sich jeweils den nach Atem ringenden Akteuren des „Gruppettos“ angenommen. Trotz einem Wochenpensum von über 800 Kilometern war bei all den Köstlichkeiten aus der Küche des Viersterne-Hotels Caesar an ein Abspecken nicht zu denken. Wenn jeweils Hoteldirektor Mauro Manuzzi höchstpersönlich sein „Heute gibt es folgende Desserts“ zelebrierte, hatte jeder Hotelgast vergessen, dass der Magen bereits das leckere Salatbuffet, die Pasta-Runde und den eigentlichen Hauptgang zu verdauen hatte. Unter



dem verachtenden Blick von Weingeniesser Max Akeret konnten es sich einige Teilnehmer beim gemeinsamen Ausgang nicht verklemmen, in der Eisdiele die fruchtigen Gelati zu versuchen. Dass Anfuttern leichter ist als abtrainieren, mussten schliesslich einige erfahren.



#### Fototermin der Nove Colli-Radler vom RRCB Gurtenteam !

1 Mario Reichen, 2 Daniel Mischler, 3 Otto Hauenstein, 4 Gerry Spichiger, 5 Erich Bärtschiger, 6 Max Ehrsam, 7 Peter Russenberger, 8 Walter Schranz, 9 Patrik Felder, 10 Christoph Felder, 11 Bernhard von Büren, 12 Bruno Wyniger, 13 Daniel Reist, 14 Max Akeret, 15 Richard König, 16 Markus Hämmerle.

Was wäre die Woche vor dem „Nove Colli“, einem internationalen Gümüeler-Anlass der Superlative, nicht ohne das Fachsimpeln? Welcher Gümüeler bekommt ausserdem schon Gelegenheit die Zielanlage des Giro-Etappenorts Cesenatico zu benützen? Beim Anblick der vielen schönen Rennräder mussten die Herzen der Höbbeler höherschlagen. Auch Hotelgast Kurt aus dem luzernischen Littau, ein Spitzenhöbbeler, liess mich nicht ohne Stolz über den Rahmen seines rotweissen Edelfahrrades Colnago streicheln. Seine hübsche Gemahlin Ursula, eine gebürtige Freiburgerin, sowie Tochter und Schwiegersohn „Kelly“ scheinen die Veloleidenschaft des Familienoberhauptes zu teilen. Der Gewinn von Gratisferien beim Hotel-Bingoabend führte dazu, dass die Luzerner nächstes Jahr verlängerte Ferien im gümmelerfreundlichen Hotel Caesar geniessen können. Das Gurten-Team wird die traditionelle Velowoche wieder tournusgemäss in der Toscana verbringen. Wie von Delegationschef Gerry Spichiger zu erfahren war, werden sich die Tage in der ebenfalls schönen Toscana (nicht nur kulinarisch) ebenfalls auf gewohnt stilvollem Niveau bewegen. Ob sich wohl die Vorsätze nächstes Mal besser vorbereitet in die Gurten-Team-Velowoche einzurücken, in die Tat umsetzen lassen?

## Bilderbericht „Rund um das Barbotto -Trauma“



Ueber was lachen Richis „Frühturner“ wohl ? Von links nach rechts: Walter Schranz, Otto Hauenstein, Bruno Wyniger, Erich Bärtschiger, Richard König, Mario Reichen, Max Ehram und Peter Russenberger.



Gerry Spichiger der Topmanager der Veloweche fährt auf (mit) Pump !



Gute Abfahrer üben trocken !

von Peter Russenberger



Nach „getaner Arbeit auf dem Velo“ ein erholsames Sprudelbad. Auch „Gurten-Teamlr“ sprudeln nicht im Bier !



Richi und Max präsentieren stolz die vom RRCB-Gurtenanteam gewonnene Nove Colli-Trophäe !

## Resultatspiegel 1999

*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.=kantonal*

**24./26. 5. Str. Winterthur - U23:** 1. Markus Joho (GS Seat) 57. Urs Schürch (RRC Bern); **J (Schweizer Meisterschaft):** 1. Fabian Cancellara (GS Schaller), 70. Markus Niffenegger, 71. Samuel Trachsel (beide RRC Bern); **C (Schweizer Meisterschaft):** 1. Lukas Inderbitzin (RRC Diessenhofen), 6. Manuel Rhyn, 15. Alex Schütz (beide RRC Bern).

**26.5. Str. Oberehrendingen - U23/A:** 1. Jürg Bannwand (VC Gippingen), 22. Simon Hasler, 56. Giovanni Pizzuto (beide RRC Bern).

**30.5. Krit. Gossau - FA:** 11. Iris Gertsch (RRC Bern).

**5.6. Rundstreckenrennen Ramsen . U23/A:** 1. Marius Frei (VMC Hirslanden), 3. Simon Hasler, 11. Giovanni Pizzuto (beide RRC Bern).

**6.6. Str. Häggingen - J:** 1. Oliver Zaugg (RV Wetzikon), 33. Jonas Meng, 38. Markus Niffenegger, 45. Samuel Trachsel (alle RRC Bern).

**6.6. Str. Gerzensee - U23 (Schweizer Meisterschaft):** 1. Benoît Volery (VC Lugano), 22. David Loosli (RRC Bern); **C:** 1. Christian Gillièron (Morges), 9. Alex Schütz, 21. Benjamin Schnyder, 22. Manuel Rhyn (alle RRC Bern).

**12./13.6. Str. Sulz - A:** 1. Roger Devittori (VC Mendrisio), 6. David Loosli, 15. Simon Hasler, 17. Giovanni Pizzuto (alle RRC Bern); **C:** 1. 10. Manuel Rhyn, 22. Alex Schütz, 62. Benjamin Schnyder, 72. Christophe Wiedmer (alle RRC Bern)

**13.6. Krit. Reiden - FA:** 1. Yvonne Schnorf (Team Fixträger), 10. Iris Gertsch, 18. Alexandra Bähler (beide RRC Bern).

**20.6. Str. Hausen - J:** 1. Daniel Flühmann (Wetzikon), 6. Jonas Meng (RRC Bern); **C:** 1. Samuel Carraux (RO Monthey), 34. Benjamin Schnyder, 37. Alex Schütz (beide RRC Bern).

**25.-27.6. Walliser Rundfahrt (Gesamtklassement) - A:** 1. Roger Devittori, 7. David Loosli, 35. Giovanni Pizzuto (beide RRC Bern).

**26.6. Str. Märstetten - FA:** 25. Iris Gertsch (RRC Bern)

**10.7. Kt. Sprinterrennen Aarwangen - E/A/U23/M:** 1. Wiedmann Thomas (VC Oberhofen), 14. Simon Hasler (RRC Bern); **J:** 1. Sämi Büschi (RMV Däniken), 5. Samuel Trachsel (RRC Bern); **C:** 1. Peter Cyril Schindler (CC Bern), 2. Alex Schütz, 5. Benjamin Schnyder (beide RRC Bern); **Hobby 2:** 1. Martin Abbühl, 6. Hans Wiedmer, 7. Mario Reichen, 8. Heinz Güntert (alle RRC Bern).

**18.7. Krit. Schaffhausen - FA:** 1. Natalja Juganjuk (Basel), 8. Iris Gertsch (RRC Bern).

**1.8. Str. Schattdorf - E/A/U23/M (Handicaprennen):** 1. Jean Nuttli (GS Schaller), 21. Simon Hasler, 23. David Loosli (beide RRC Bern); **FA (Kriterium):** 13. Rang Iris Gertsch (RRC Bern)

**8.8. Str. Füllinsdorf - C:** 1. , 6. Manuel Rhyn, 24. Benjamin Schnyder, 31. Alex Schütz, 54. Christophe Wiedmer (alle RRC Bern).

**8.8. Krit. Wettingen - A:** 1. George Bövis (VC Oberhofen), 4. Simon Hasler (RRC Bern).

**14.8. Str. Gansingen - U23/A/M:** 1. Peter Hörger (De), 3. Simon Hasler, 9. David Loosli (beide RRC Bern); **C:** 1. Erich Bucher (RMV Hochdorf), 24. Alex Schütz.

**15.8. Krit. Olten - U23/A/M:** 1. Peter Meise (VC Aeschi), 15. Simon Hasler (RRC Bern); **C:** 1. Andrea Sabora (VC Pfaffnau), 8. Manuel Rhyn, 13. Alex Schütz (beide RRC Bern).

**21.8. Bergrennen Bowil-Chuderhüsi E/U23/A/M:** 1. Stefan Richner (GS Seat Kona), 9. Simon Hasler , 38. Giovanni Pizzuto (beide RRCB); **J:** 1. Fabian Cancellara (GS Schaller), 15. Arsim Ademi, 40. Jonas Meng, 43. Markus Niffenegger (alle RRCB).

**22.8. Rundstreckenrennen Bowil FA:** 1. Nataliya Juganjuk (GS Luongo), 12. Iris Gertsch (RRCB); **C:** 1. Daniel Epp (VMC Silenen), 21. Manuel Rhyn, 35. Benjamin Schnyder, 37. Alex Schütz, 71. Christophe Wiedmer (alle RRCB).

**22.8. Bergrennen Wolhusen-Steinhausergraben - E/U23/A/M:** 1. Stefan Richner (GS Seat Kona), 5. Simon Hasler (RRC Bern).

**22.8. Kt. Mannschaftsfahren Ersigen - J:** 1. VC Pfaffnau II, 60 km in 1:20:58 (45.012 km/h), 2. VMC Aarwangen komb. (Bruno Buetiger, Daniel Freudiger, Marcel Siegenthaler, Roman Storchenegger) 0:54, 3. RRC Bern (Jonas Meng, Markus Niffenegger, Arsim Ademi, Samuel Trachsel) 2:25; **Hobby 1:** 1. Tri Team Bern, 45 km in 59:59 (45,012 km/h), 2. RRC Bern I (Toni Bodenmann, Valentin Belz, Nadim Scherrer, Lorenz Ryffel), 1:11, 6. RRC Bern II 5:12; **Hobby 2:** 1. VC Fribourg, 45 km in 1:02:04 (43,501 km/h), 4. RRC Bern III 4:06.

**Kilometertest- Final, Rennbahn Zürich:** 2. Arsim Ademi, 1 km in 1min 10: Herzliche Gratulation für die tolle Leistung!

## Clubmeisterschaft 1999 des RRC Bern

### Begrennen Schwarzenburg - Schwarzenbühl vom 24. Juni (Handicaprennen 15 km / 700 m Höhendifferenz)

1. Simon Hasler	41.40	(-6.00)	*35.40	(39.40)
2. Valentin Belz	42.09	(-6.00)	*36.09	(37.06)
3. Jonas Meng	42.36	(-4.00)	*38.36	(40.55)
4. Manuel Rhyn	42.40	(-1.00)	*41.40	
5. Alex Schütz	42.56	(-1.00)	*41.56	(41.56)
6. Paul Meyer	43.28	(-4.00)	*39.28	(39.39)
7. Benjamin Schnyder	44.18	(-1.00)	*43.18	(49.33)
8. Christophe Wiedmer	45.50	(-0.00)	*45.50	(52.12)
9. Samuel Trachsel	46.28	(-4.00)	*42.28	

10. Philip Handschin	46.52	(-4.00)	*42.52	(43.00)
11. Felix Scheidegger	47.10	(-4.00)	*43.10	(41.08)
12. André Rhyn	47.40	(-4.00)	*43.40	
13. Hans Wiedmer	47.52	(-4.00)	*43.52	(39.08)
14. Alexandra Bähler	50.16	(-3.00)	*47.16	(38.55)
15. Hans Dätwyler	52.16	(-3.00)	*49.16	
16. Roger Dériaz	54.45	(-3.00)	*51.45	(56.30)

Legende: 41.40 = Rangzeit, (-6.00) = abzuziehendes Handicap, \*35.40 effektive Laufzeit, (39.40) = frühere persönliche Bestzeit

## Zeitfahren Säriswil vom 10. August 1999

18 km Säriswil / ≈250 Höhenmeter

1. Urs Dellspurger	27.13	-	-
2. Simon Hasler	27.45	*27.23	**30.14
3. Lorenz Ryffel	28.28	-	**27.05
4. Giovanni Pizzuto	28.55	-	**47.20
5. Nadim Scherrer	29.17	*27.38	**27.40
6. Toni Bodenmann	29.33	-	**30.37
7. Markus Niffenegger	29.37	-	-
8. Manuel Rhyn	29.43	*31.36	-
9. Benjamin Schnyder	29.53	*32.37	-
10. Samuel Trachsel	30.49	-	-
11. Hans Wiedmer	31.16	*29.45	**28.42
12. Kurt Steck	31.52	-	-
13. Alexandra Bähler	31.54	-	**29.55
14. Thomas Richard	32.08	-	-
15. Felix Scheidegger	32.13	*31.37	-
16. André Rhyn	32.14	*31.36	-
17. Christophe Wiedmer	32.32	-	-
18. Andreas Hürst	32.42	-	-
19. Heinz Güntert	32.43	*31.31	**32.23
20. Walter Vögeli	33.09	-	-

Legende: 27.15 Zeit 1999, \*27.23 Zeit 1998, \*\*30.14 Zeit 1997.

Streckenrekord: Lorenz Ryffel 1997, 27.05

## Iris Gertsch, die Newcomerin im RRCB !



Geburtsdatum: 7. November 1969  
Sternzeichen: Skorpion  
Zivilstand: verheiratet  
Augenfarbe: braun  
Grösse: 163 cm  
Gewicht: 62 kg  
Beruf: Hotelfachassistentin/  
Kaufm. Angestellte  
Hobbies: Velofahren/Wandern/  
Krafttraining-Fitnesscenter  
Lieblingsfarbe: blau  
Lieblingsgetränk: Rivella  
Lieblingessen: Teigwaren / Gemüse / Fleisch  
Lieblingmusik: alles (ausser Volkstümlich)

### Zuerst belächelt, jetzt anerkannt!

Ich erinnere mich, vor gut einem Jahrzehnt hatte man für den Frauenradrennsport in der Schweiz nur ein mitleidiges Lächeln übrig. Doch, inzwischen hat sich einiges geändert. Pionierinnen des Schweizer Frauenradportes wie Edith Schönenberger, Barbara Ganz und Luzia Zberg zeigten als erste mit tollen internationalen Leistungen, dass sich Schweizerinnen vor der ausländischen Konkurrenz nicht zu verstecken brauchen. Inzwischen hat der Schweizer Frauenradrennsport weiterhin an Attraktivität gewonnen und zwar nicht nur weil es die schönen Velos und die modischen Renndress der hübschen Radamazoninnen zu bewundern gibt! In jüngster Zeit haben dies nämlich auch Barbara Heeb als Weltmeisterin und weitere Schweizerinnen mit aussergewöhnlichen Leistungen bewiesen. Dass der Schreiber dieser Zeilen diesen Wandel und Aufwind im Schweizer Frauenradrennsport aus nächster Nähe miterlebte liegt auf der Hand, weil auch Rennfahrerinnen vom RRCB wie Nicole Jeanquartier, Alexandra Bähler, Miriam Triner und neuerdings Iris Gertsch mit tollen Leistungen von sich reden machten.

Velofahren ist für die sympathische Iris Gertsch eines der schönsten Freizeitvergnügen. Bevor sie den Radsport durch eine Freundin entdeckte, zählten Skifahren, Reiten, Joggen und Squash zu ihren beliebtesten sportlichen Aktivitäten. Obwohl bald 30 Jahre jung, wirkt die stets aufgestellte Iris mit ihrer natürlichen Ausstrahlung um einiges jünger. Was treibt nun die gelernte Hotelfachassistentin und heutige kaufm. Angestellte dazu, in einem Alter wo andere aufhören oder an das Aufhören denken, in den Rennsport einzusteigen? Diese Frage ist bald beantwortet. So wie einst die „Vorkämpferinnen“ des Schweizer Frauenradportes belächelt wurden, so wurde Iris abgeraten (nicht vom RRCB!), ihren Lieblingssport nicht rennmässig auszuüben, weil ihr offenbar diese Leute die erforderlichen Fähigkeiten dazu nicht zumuteten.

Trotz diesen „Negativ-Ratschlägen“ liess sich die nach einer sportlichen Herausforderung suchende Powerfrau nicht von ihrem inneren Wunsch abhalten, sich einmal mit Spitzenfahrerinnen an einem richtigen Velorennen zu messen. Jetzt erst recht, „denjenigen die nicht an mich glauben, will ich's zeigen“, hat sich die selbstbewusste Iris in den Kopf gesetzt. Als sie sich ratsuchend an mich wandte, erkannte ich bald, dass man eine so begeisterte Freizeitsportlerin, die im „fortgeschrittenen“ Alter den Mut aufbringt etwas aussergewöhnliches zu leisten, nicht „bremsen und demütigen“ darf.

Schon die ersten Trainingsfahrten anfangs Februar zeigten, dass sich Iris während den Wintermonaten mit Krafttraining und auf dem Mountainbike eine ausgezeichnete Grundkondition aufbaute. Voller Tatendrang konnte sie kaum warten bis Ende März ihr Traum, zum Start im ersten Rennen der Stausee-Rundfahrt in Klingnau, in Erfüllung ging. Weil heute Frauen der Amateur-Kategorie ohne Vorgaben direkt mit den Elitefahrerinnen starten müssen, haben sie beim Einstieg in den Rennsport im Gegensatz zu den männlichen Kollegen eine viel schwerere Ausgangsposition. Umso höher ist der gute 51. Rang einzustufen, den sie als Nobody bei ihrem ersten Rennen in Klingnau erzielte. Und das in einem von 80 Teilnehmerinnen bestrittenen über 100 km langen internationalen Eliterennen (über 37 km/h !). Immerhin konnte Iris im Spitzenfeld während gut 60 Kilometern mithalten! Bereits 14 Tage später startete sie beim Kriterium in Affoltern zum „zweiten Streich“ und klassierte sich dank Punktegewinn in den Wertungssprints sogar noch vor Ex-Weltmeisterin Barbara Heeb. Entsprechend gross war dann auch ihre Freude. Seither wartete die schnelle Kurvenflitzerin und talentierte Sprinterin mit weiteren ausgezeichneten Rangierungen auf. Ihrem nächsten Ziel - nach den Rängen zehn und acht in ihrer Lieblingsdisziplin Kriterium - sich einmal unter den ersten fünf zu klassieren, kommt sie immer näher. Beim schreiben dieser Zeilen ist die Rennsaison noch nicht zu Ende. Doch schon jetzt darf die Newcomerin auf ihre gezeigten Leistungen in ihrer ersten Rennsaison stolz sein. Alles was jetzt noch kommt ist Zugabe. Zu einer Zugabe und zu einem weiteren Saisonhöhepunkt könnte Ende September auch die Teilnahme in einem Mixte-Team an der Tour de Suisse féminine werden.

Für ihre weitere sportliche Zukunft hat Iris, die als kaufmännische Angestellte einem 80% Job nachgeht, realistische Ziele. Solange sie Freude und Spass daran findet, möchte sie Rennen fahren. Dankbar zeigt sich die lernbeflissene Iris all denjenigen gegenüber die an sie glaubten, sie in den Rennsport einführten und dazu motivierten. Einen besonderen Dank empfindet sie gegenüber ihrem radsportbegeisterten Ehemann Hans, der sie bei der Ausübung ihres Hobbies immer wieder unterstützte. Obwohl der Radsport einen wichtigen Platz in ihrem Leben einnimmt, will Iris keine „Sport-Roboterin“ werden. Ab und zu im Freundeskreis in den Ausgang gehen und „die Sau rauslassen“ auf das möchte die unbekümmerte Frohnatur nicht verzichten.

Otto Hauenstein



## **Aufgeschnappt - Kurzinfo - Allerlei**

von Simon Hasler (SH) und Otto Hauenstein (OH)

### **Roger Dériaz im Pech**

Leider stürzte Roger Dériaz Mitte Juli während eines Vereinstrainings schwer und muss nun für einige Zeit pausieren. Die Teilnehmer der RRCB-Sommertour (siehe Bericht) haben es ausserordentlich geschätzt, dass Roger trotzdem am 24. Juli bei der Abfahrt in Ostermündigen dabei war und uns viel Spass bei der Tour gewünscht hat. (SH)

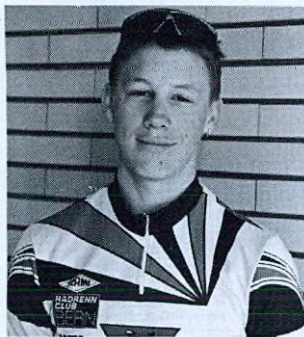
### **Gedopt!**

Der Ex-Festina-Masseur Willy Voet hat mit dem Buch „Gedopt“ (1999, Sportverlag Berlin GmbH, erhältlich in Buchhandlungen) eine aufschlussreiche Chronologie des Dopingskandals während der Tour de France 1998 geschrieben. Das Buch beschreibt zudem eindrücklich, mit welchen Methoden sich Fahrer in den vergangenen Jahren bzw. Jahrzehnten mit unerlaubten Mitteln gedopt haben (und vermutlich noch weiter dopen?!). So erfährt man beispielsweise was „bidon-parachute“ oder „pâtes de fruit aux yeux“ sind. Die Enthüllungen von Voet erklären unmissverständlich, warum einige bekannte Schweizer (Profí)Fahrer mit mehr „Hubraum“ und „PS“ fahren. Das Buch kann

bei Simon Hasler ausgeliehen werden.(SH)

### **David Loosli an der Tour de la Martinique**

Mit dem Sieg im Strassenrennen Rund um die Rigi und weiteren Podestplätzen kann David auf einige Höhepunkte in seiner ersten U23-Saison zurückblicken.



Zu einem weiteren grossen Erlebnis gestaltete sich die Teilnahme mit dem Team GS SEAT-KONA-Radio Argovia an der Tour de la Martinique vom 3.- 11. Juli. Obwohl Teamarbeit im Vordergrund stand, kann David mit seinem 9., 14. und 19. Etappenrang und dem 24. Rang im Schlussklassement sehr zufrieden sein und sich am Doppelsieg seiner Mannschaftskollegen Remo Amsler

und Martin Bolt sowie am Gewinn des Mannschaftsklassementes, zu dem auch er beigetragen hatte, mitfreuen. Vom Trip in die Karibik dürfte David nicht nur die „Strampeltour“ im hügeligen Gelände bei grosser Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit in Erinnerung bleiben. Während dem abendlichen Ausgang am letzten Tag mit Remo Amsler und einem österreichischen Kollegen wurde das Trio nämlich von Einheimischen überfallen und um die letzten Francs gebracht! (OH)

### **Jonas Meng und Arsim Ademi an der Tour de Valromey**

Die Feuertaufe als Etappenfahrer erlebten kürzlich Jonas Meng und Arsim Ademi. Mit dem Team SRB Kanton Bern schnupperten die beiden RRCB-Junioren in der französischen Tour de Valromey vom 9.-12. Juli erstmals internationale Radsporluft. Die beiden Tourneulinge zeigten im 120-köpfigen Teilnehmerfeld grossen Durchhaltewillen. Im Schlussklassement erkämpfte sich Jonas den ausgezeichneten 25. und Arsim den 87. Rang. (OH)

### **Blitzvisite der „RRCB-Auslandschweizer“**

Obwohl es den ehemaligen RRCB-Rennfahrern Stefan Gisin (Singapur), Martin Lüdi (Sydney) und Iwan Heiz (Japan) in ihrer neuen Wahlheimat zu gefallen scheint,

kehren sie ab und zu gerne an ihre Wurzeln zurück. Martins kürzliche Blitzvisite ist nicht nur eine Flucht vor dem australischen Winter in den schweizerischen Sommer. Als Mitinhaber von „Pins's factory“ hat er stets auch geschäftliches zu regeln. Stefan, der im fernen Osten für die Aluisse tätig ist und für seinen Arbeitgeber in Deutschland auch geschäftliches zu erledigen hatte, nutzte diese Blitzvisite auch für einen Abstecher in die Schweiz. Wieder einmal daheim in Vechigen wurde im Kreise seiner Angehörigen und von Freunden(innen) kräftig gefeiert. Noch keine Zeit für einen Sprung vom „abgelegenen“ Japan in die Schweiz fand Iwan. Wir wünschen unseren Weltenbummlern in fernen Ländern weiterhin einen interessanten Aufenthalt. (OH)

### **Willkommener Zustupf**

Was tut man, wenn das Budget der Transportkosten einer Veloferien-Woche nicht ganz ausgeschöpft wird? Eine glänzende Idee dazu liessen sich die Teilnehmer der RRCB-Gürtenteam-Velowoche von Cesenatico einfallen. Spontan verzichteten sie nämlich auf die Rückgabe des vor der Schlussabrechnung zuviel einkassierten Geldes und liessen es der RRCB-Gönnervereinigung zukommen. Trotz diesem grosszügigem Zustupf - herzlichen Dank dafür - platzt das

Gönnerkässeli noch nicht aus den Nähten! Deshalb möchten wir weiterhin dazu ermuntern, für die im Vereinsorgan 2/99 lancierte Aktion „Gönnervereinigung“ bei Radsportfreunden, Bekannten und radsport-

freundlichen Firmen zu werben. Unsere jungen RennfahrerInnen, denen dieser Zustupf zugute kommt, werden es zu verdanken wissen. (OH)

## Freude am Laufen für Radfahrer

von Toni Bodenmann

Ab 19. Oktober beginnt das RRC Bern Lauftraining "dr Aare nah". Von da weg treffen wir uns jeden Dienstag um 18:30 Uhr beim Parkplatz Dählhölzli.

Für den Rennfahrer ist die Wettkampfperiode zu Ende. Die Übergangsperiode, welche bis zum Anfang des Aufbautrainings dauert, beginnt. Ziel dieses Abschnitts ist, Körper und Geist Ausgleich und Erholung zu gönnen.

Der Laufsport ist für die gewünschte Abwechslung ideal. Das Training kann gleich von der Haustüre weg beginnen, lässt sich gut alleine, in kleineren oder grösseren Gruppen ausüben und eignet sich gut für eine sportliche Betätigung an den früh eindunkelnden Abenden im Winter.

Um die Freude am Laufen zu gewinnen, empfiehlt sich einige wichtige Punkte zu berücksichtigen.

Ausrüstung: Die grösste Gefahrenquelle im Laufsport bilden die Füsse. Eine persönliche Beratung beim Kauf des Laufschuhs bei einem Spezialisten eines Fachgeschäfts ist sehr zu empfehlen.

Die übrige Bekleidung ist auf die äusseren Verhältnisse abzustimmen. Aller Anfang ist schwer: der Entscheid, mit dem Lauftraining zu beginnen, fällt dem Radfahrer schwer. Er ist von dynamischen runden Bewegungen verwöhnt. Dazu kommt der im Sommer fit trainierte Kreislauf, der sich problemlos zwei bis drei Stunden belasten lässt. Die Muskulatur und das Stützgewebe sind den Anforderungen der harten Schlagbelastung nicht gewachsen. Bänder und Stütz-

gewebe brauchen im Aufbau länger als die Muskulatur. Um Verletzungen und übermässigem Muskelkater auszuweichen, ist für einen trainierten Radfahrer ein sorgfältiges Aufbau-Training notwendig. Für die ersten Trainings sind maximal zwanzigminütige Läufe empfehlenswert. Gut ist, drei- bis fünfmal die Woche die Laufschuhe anzuschüren. Von Anfang weg ist auf die Lauftechnik zu achten. Einige Beispiele sind: Die Körperhaltung, die Ausstellung, das Schwingen der Arme und die Atemtechnik. Kurze schnelle Schritte sind im Aufbau-Training den langen raumgreifenden Schritten vorzuziehen.

Am Schluss des Trainings sollen, wenn immer möglich, die Muskeln gedehnt oder mittels Gymnastikübungen gelockert werden. Oftmals können Gelenksbeschwerden auf die infolge verkürzter Muskel erzeugte Dauerbelastung der Gelenksbandscheiben zurückgeführt werden. Weiter sind verkürzte oder verhärtete Muskeln anfälliger auf Verletzungen. Treten jedoch Beschwerden auf, ist Vorsicht geboten. Der Ursache ist so schnell wie möglich auf den Grund zu gehen, Übereifer ist hier fehl am Platz.

Ich wünsche allen viel Spass am Laufen.

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

- jeden Dienstag: 18:30 Uhr, P-Dählhölzli, Lauftraining „dr Aare nah“; Leitung: Simon Hasler und Ruedi Mathys
- jeden Donnerstag: 20:00 Uhr, Turnhalle Laubegg, (Endstation Bus-Nr. 12, Schlosshalde) Unihockey: freies Spiel
- jeden Freitag: 20:00 Uhr, Turnhalle Bitzios (Bus-Nr. 15 Haltestelle Galgenfeld) Gymnastik, Circuit, Spiel; Leitung Hans Dätwyler
- Samstag/Sonntag: Individuelle Rennvelo-/ MTB-/Lauf- oder Langlauf-Training  
Treffpunkt und Zeit nach Absprache im Freitag-Training

## RRC BERN AGENDA

Freitag: 17. Sept.	Mitgliederversammlung, 20:00 Bürgerhaus
Sonntag: 19. Sept.	Clubzeitfahren Flamatt, 9:00 Pneu Fahrni Niederwangen)
Sonntag: 17. o. 24. Okt.	Fuchsjagd, 9:00 Schützenmatte (Genaueres Datum wird an der Mitgliederversammlung bestimmt)
Dienstag: 19. Okt.	Beginn Lauftraining, 18:30 Dählhölzli
Donnerstag: 21. Okt.	Beginn Unihockey, 20:00 Turnhalle Laubegg
Freitag: 22. Okt.	Beginn Gymnastiktraining, 20:00 Turnhalle Bitzios
Montag:	Hauptversammlung SRB Region Bern 20:00 Tschamergut, Preisverteilung Meisterschaft 1998
Samstag: 27. Nov.	Kegelmeisterschaft, ab 17:00 Bären Köniz Rennfahrer-Treff, persönliche Einladung folgt
Samstag: 8. Jan.	Waldlauf Region Bern, Bremgartenwald
Freitag: 14. Jan.	RRCB Hauptversammlung, 19:30 Bürgerhaus
Samstag: 15. Jan.	Waldlauf SRB Kt. Bern

## Radquer-Saison

Samstag: 16. Okt.	Quertraining 13:30 kleine Allmend
Samstag: 23. Okt.	Quertraining 13:30 kleine Allmend
Samstag: 30. Okt.	Quertraining 13:30 kleine Allmend
Sonntag: 7. Nov.	Kant. Quer Schüpfen
Sonntag: 14. Nov.	Kant. Quer Bärau
Samstag: 20. Nov.	Streckenbesichtigung 13:30 Stettlen
Sonntag: 21. Nov.	Kant. Quer Stettlen
Sonntag: 5. Dez.	Kant. Quer Bützberg