

RRRC **BERN**



*Vereinsorgan Nr. 1
Januar 2000*

7. Sportkommission: - Bericht des Technischen Leiters
8. Wahlen: - des Vorstandes
- der Rechnungsrevisoren
9. Anträge
10. Tätigkeitsprogramm 2000
11. Verschiedenes
12. Ehrungen

Anträge zuhanden der HV sind bis zum 10. Januar 2000 schriftlich an den Präsidenten zu richten.

Achtung! Die HV findet nicht wie in den vergangenen Jahren im Restaurant Bürgerhaus statt, sondern im **Hotel-Restaurant Jardin**. Dieser „Umzug“ wird nötig, weil das Bürgerhaus künftig anders genutzt wird.

Präsis Ecke

Jahresbericht 1999

☺ Es ist kaum zu glauben! Hiermit ziehe ich schon zum fünften Mal eine Jahresbilanz über ein vergangenes Vereinsjahr. Mit Genugtuung kann ich aber auf eine meines Erachtens erfolgreiche Periode zurückblicken! Nachdem Vertreter unserer Sportkommission weitere Stufen in der J+S-Leiterausbildung absolviert haben, verfügt der RRCB auf dem Platze Bern sicher über die bestausgebildeten sportlichen Leiter. Dass

dies bei unseren RennfahrerInnen ankommt, zeigten die Saison-Resultate: nur schon in der regionalen Meisterschaft wurden beispielsweise in 4 von 7 Kategorien erste Plätze herausgefahren. In der Kategorie Junioren / Frauen belegte der RRCB gar die ersten 5 Plätze! Ein präsidiales *Bravo* geht an alle Beteiligten!

☞ Mit den guten nationalen wie internationalen Resultaten rühmte sich auch der SRB und sein früherer Präsident immer wieder. Dabei ist dies kaum ein grosser Verdienst des schweizerischen Verbandes, denn diese Erfolge sind in erster Linie den Clubtrainern zuzuschreiben. Letztes Jahr glaubte man den Tiefpunkt im Verbandsgeschehen erreicht zu haben, doch dieses Jahr ist die Talfahrt noch weitergegangen, und ein Ende ist leider noch nicht abzusehen. Der Kreis der Unzufriedenen ist gross. Auch der RRCB-Vorstand hat in verschiedenen Gremien harte Kritiken an den SRB und seine Exponenten verteilt. Der RRCB hat aber auch bewiesen, dass er konstruktiv mithilft eine Verbesserung herbeizuführen. Martin Häuselmann hat als Verwaltungsrat der TdS AG (vom SRB initiiert und später torpediert!?) versucht, SRB und TdS zu entflechten. Einem weiteren Zerfall der Radszene versuchen auch Marco Strahm und

der Schreibende entgegenzuwirken, indem sie Einsitz im OK der Berner Rundfahrt nahmen. Können die nötigen finanziellen Mittel beschafft werden, soll die Berner Rundfahrt am 14. Mai durchgeführt werden. Der Termin musste wegen des Osterdatums im Jahr 2000 so angesetzt werden. Ich hoffe, dass die Mitglieder, als Strecken-Helfer, das OK dann tatkräftig unterstützen werden.

☞ Die Hauptversammlung findet wegen der Schliessung des Bürgerhauses diesmal im Restaurant Jardin statt. Ich hoffe, möglichst viele Mitglieder dort begrüssen zu können.

☞ Ich wünsche allen RRCB'lern und ihren Familien eine erholsame Weihnachtszeit und dass sie die Jahrtausend-„Hürde“ problemlos überspringen!

dr^c Presi

BANDE DESSINÉE



Redaktions Ecke

Demnächst stehen wir vor der Tatsache, dass das Jahrtausend eine „Zwei am Rücken“ hat. Das dürfte allerdings für den RRCB dannzumal nicht zutreffen.

Vorerst wünscht das Redaktionsteam allen RRCBlerInnen, Inserenten und Sponsoren eine gesegnete Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins 2000.

Sportkommission

Das Jahr der Sportkommission

Die neu eingesetzte Sportkommission im RRCB hat sich etabliert und bewährt. Und zwar auf verschiedenen Ebenen. Sogar dort, wo es nicht unbedingt eingeplant und erwartet worden war: die Mitglieder der Sportkommission haben sich nämlich auch bei der eigenen sportlichen Tätigkeit hervorragend in Szene setzen können. 100 % der Sportkommissionsmitglieder haben am

Milleniumsprung



Jahresbericht 1999

breitensportlichen Saisonhöhepunkt des RRCB (Sommertour Bern-Salzburg) mit Erfolg teilgenommen. 75 % haben in ihrer Kategorie die Kantonale Strassenmeisterschaft gewonnen. 50 % haben die Regionale Meisterschaft gewonnen. Wenn das nicht Vorbildfunktion hat und weiterhin haben wird!

Und dies sind die Mitglieder der Sportkommission:

Hans Dätwyler	J & S, Sport und Schule, Trainingsleiter, Hallentraining
Toni Bodenmann	Trainingsleiter, Trainingsberatung, Coach, Gönnervereinigung
Simon Hasler	Trainingsleiter, Quer, Trainingsberatung, Coach, Club Heft
Hans Wiedmer	Trainingsleiter, Betreuer, Coach, Koordination Velohändler

Mit Freude stellen wir fest, dass wir in der Sportkommission wirklich als Team zusammenarbeiten, verschiedene Aufgaben übernehmen und uns so ergänzen und unterstützen. So wie wir es als Ziel im letzten Jahresbericht formuliert haben. Wir hoffen, dass dies bei den Mitgliedern spürbar geworden ist.

Ein zweites Ziel betraf die Ausbildung und J+S: Simon und Housi haben die J+S Leiterstufe 2 mit Erfolg absolviert. Die Präsenz unseres Nachwuchses in Trainings und an Wettkämpfen, und damit auch die Entschädigung in Form von J+S Geldern, konnte nochmals gesteigert werden.

Das dritte Ziel war die theoretische und individuelle Ausbildung: der Rennfahrerordner ist in Gebrauch und dient als Grundlage für die persönliche Trainingsdokumentation. Das Angebot für individuelle Trai-

ningsberatung wird von verschiedenen Rennfahrern genutzt.

Die sportliche Tätigkeit war im vergangenen Jahr ausserordentlich gross und vielseitig. Ich versuche, eine Einteilung und (unvollständige) Aufzählung zu machen

Training:

Hallentrainings, Vereinstraining am Dienstag und Donnerstag, Quer, spontan organisierte Ausfahrten, Lauftraining, Kant. Trainingslager, Trainingsrennen

Wettkampf:

km Test, Int.+Nat.+Kant.+Reg. Rennen, Mannschaftsfahren, Quer, Rennfahrersitzung, Betreuung und Coaching, Hobby Cup, Club Rennen

Hobby:

Sommertour, Jura Weekend, Sommersporttag, Nove Colli, Ausfahrten

Für unser Club Leben und für den Radsport charakteristisch scheint

mir, dass sich diese Bereiche überschneiden und sich nicht klar abgrenzen lassen.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine erfolgreiche und persönlich bereichernde Saison im neuen Jahrtausend.

Mit den besten Wünschen für die Sportkommission:

Hans Dätwyler

Aufgeschnappt - Kurzinfo - Allerlei

von Simon Hasler

La festa di Giuseppina e Heinz Güntert

Unerwartet erhielten rund 25 RRCBlerInnen und andere Freunde der Günterts eine Einladung für ein gemütliches Abendessen in Hasli bei Riggisberg. Gerätselt wurde bereits im Vorfeld unter den Gästen, denn ein Grund bzw. ein spezieller Anlass wurde im Einladungsschreiben nicht genannt. Heirat, Geburtstag und Samichlaus stand indes ausser Diskussion. Während des Essens löste sich das Rätsel. Heinz und Giuseppina hatten ganz einfach alle Freunde, die sie in den vergangenen Jahren kennengelernt haben, eingeladen. Es waren schöne Stunden und an dieser Stelle herzlichen Dank für den tollen Anlass.

Erstes Frauenradquer in Steinmaur

Mit einem dritten Rang hatte Alexandra Bähler im ersten schweizerischen Frauenradquer einen tollen Einstand. Im Januar 2000 finden erstmals die Weltmeisterschaften der Frauen im Radquer in den Niederlanden statt. Die Frauen starten an nationalen Rennen zusammen mit den Anfängern und ihr Rennen dauert deshalb rund 25-30 Minuten. Im selben Rennen (Kategorie Anfänger) startete erstmals auch Manuel Rhy, der an den kantonalen Radquers die Ränge 2, 3 und 3 belegte. Im Feld der nationalen Radquerspezialisten, die einen bedeutend höheren Rhythmus fahren, erreichte er schliesslich den 22. Rang.



Alexandra Bähler, links neben der Siegerin Lea Flückiger, VC Bützberg, und der drittplatzierten Fränzi Ebinger, RV Ersigen

Iris Gertsch: 8. Rang im Frauen-Cup

Konstante Leistungen, vor allem bei den Kriterien, reichten der sympathischen Iris Gertsch im Schlussklassement des Frauen-Cups zum 8. Rang. Gespannt sein dürfen wir auf ihre ersten Resultate aus dem Jahr 2000.

Grand Prix Mario und Lotti Reichen

Mario Reichen, bekannt als schnellster radfahrender Maler aus Ostermundigen, organisierte wie bereits in vergangenen Jahren einen Plauschlauf von rund 6 km Länge. Anschliessend gab es bei Reichens Kaffee, Tee und Kuchen. Als waschechter Aargauer musste der Schreibende neidlos anerkennen, dass auch Bernerinnen süsse Rüeblcakes backen können. Vielen herzlichen Dank Mario, Lotti und Pascal! (Rangliste unter Resultate)

Fuchsjagd vom 17. Oktober 1999

In RRC-Insiderkreisen wurde gemunkelt, Hans Wiedmer hätte zwecks Vorbereitung in der vorangegangenen Woche sämtliche Wälder Berns systematisch abgefahren...

Fuchs: Simon Hasler

Obmann: Toni Bodenmann

1. Felix Scheidegger (Fuchs gefunden)
2. Alexandra Bähler (Fuchs gefunden)
3. Simon Hasler (Fuchs)
4. Kurt Steck (Fuchs nicht gefunden 1)
5. Paul Meier (3)
6. Benjamin Schnyder (4)
7. Christian Bähler (6)
8. Manuel Rhyn (8)
9. Hans Wiedmer (9)
10. André Rhyn (10)

Velo-Woche in der Toscana vom 6. bis 13. Mai 2000

von Gerry Spichiger

Das Gurtenteam organisiert zu Beginn des nächsten Jahrtausends eine traumhafte Velo-Woche in einem 4-Stern Hotel in Marina di Bibbona zu sehr günstigen Bedingungen! Halbpension zu Lit. 65'000.-- pro Person/Tag (Einerzimmerzuschlag Lit. 35'000.--). In diesem Preis sind enthalten: Frühstücksbuffet und Abendessen (4-Gang-Menü, typisch italienische Küche); Wohnung in der Dependence mit Wohn/Esszimmer, Kochnische, Doppelschlafzimmer, Dusche, WC, Balkon, tägliche Zimmerreinigung und Leistungen des Hotels.

Anmeldung bis 31. Dezember 1999. Vorauszahlung von CHF 100.-- für Reservation (wird für den Aufenthalt angerechnet). Der Transport wird nach der Anmeldefrist organisiert (Kosten ca. 200 CHF).

Einige Hinweise zum Hotel: Es ist das ganze Jahr geöffnet und beherr-

bergt im Winter die Mannschaften Mercatone Uno-Bianchi, Mapei und Saeco. Gute Ausgangslage ins Hinterland (Volterra liegt nahe - ein Tagesausflug mit der Fähre auf die Insel Elba bringt Abwechslung).

Dieses Hotel ist für den Monat Mai fast ausgebucht. Für unsere Gruppe sind einige Wohnungen reserviert. Aus diesem Grund ist bis **31. Dezember 1999** die Teilnehmerliste bekannt zu geben und eine Vorauszahlung zu leisten. Für spätere Anmeldungen werden wir versuchen, weitere Wohnungen zu erhalten.

Auskunft und Anmeldung bei:
Gerry Spichiger, Holzmattweg 12A,
3122 Kehrsatz
Telefon: 961 60 00 (Privat) oder
724 51 17 (Büro) und
Richard König, Büschiackerstrasse
30, 3098 Schliern
Telefon: 972 09 43 (Privat) oder
342 25 20 (Büro)

Resultatspiegel 1999

29.8. Kantonales Strassenrennen Wileroltigen - E/U23/A/M/J: 1. Ueli Schweizer (GS Schaller), 6. Simon Hasler, 18. Jonas Meng, 34. Samuel Trachsel, 35. Markus Niffenegger (alle RRCB); **C:** 1. Peter Schindler (CCB), 2. Alex Schütz, 3. Manuel Rhyn (beide RRCB); **H1:** 1. Toni Bodenmann (RRCB); **H2:** 1. Gerhard Jaun (VC Pieterlen), 3. Hans Wiedmer (RRCB).

5.9. Kantonales Kriterium Ostermundigen - E/U23/A/M: 1. Marcel Spichiger (RRC Thun), 5. Simon Hasler, 8. Urs Schürch (beide RRCB); **J:** 1. Fabian Cancelara (GS Schaller), 2. Ademi Arsim, 10. Jonas Meng (beide RRCB); **C:** 1. Ludovick Godel (RRC Münsingen), 2. Alex Schütz, 5. Manuel Rhyn (beide RRCB); **H1:** 1. Marco Burri (CIO), 5. Toni Bodenmann (RRCB); **H2/3:** 1. Gerhard Jaun (VC Pieterlen), 3. Hans Wiedmer (RRCB); **Schüler Jahrgang 1985:** 8. Andreas Nentwig (RRCB); **Schüler Jahrgang 1987:** 1. David Flückiger (VC Bärau), 2. Ruedi Beck, 4. Donat Hofer, 7. Kimon Leber (alle RRCB).



Die RRCB-Zukunftshoffnungen Ruedi Beck, Kimon Leber und Donat Hofer (Schüler Jahrgang 1987, von rechts nach links).

5.9. Kriterium Horgen - FA: 1. Yvonne Schnorf (Team Fixträger), 7. Iris Gertsch (RRCB).

12.9. Kantonales Bergrennen Brienz-Axalp - E/U23/A/M: 1. Raffael Schär (GS Schaller), 2. Simon Hasler (RRCB).

Saisonvorbereitung in Italien

Mit dem SRB Kanton Bern nach Igea Marina

vom Freitagabend den 14. bis Ostersonntag den 22. April 2000



Die "Delegation" von 1999

obere Reihe: Simon Hasler, Heinz und Giuseppina Güntert, Reto Schneider, Alex Schütz, Benjamin Schnyder, Hans-Peter Hauenstein, Jonas Meng;

untere Reihe: Arsim Ademi, Iris Gertsch, Toni Bodenmann, Otto Hauenstein;

nicht im Bild sind Markus Niffenegger, Kurt Steck, Roger Büchler und Erna Hauenstein

Bereits zum viertenmal geht der SRB Kanton Bern nach Igea Marina ins Trainingslager. Und zum viertenmal sind Mitglieder des RRC Bern massgeblich am Erfolg des Trainingslager mitbeteiligt. Heuer ist die Trainer-Crew mit **Toni Bodenmann, Simon Hasler** und **Hans Wiedmer**, zusammen mit Marek Lato, für die Fitness der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verantwortlich. Zusätzlich wird auch an der Technik, Taktik und Methodik gefeilt. Schon zigmal in der Emiglia Romagna ist **Otto Hauenstein**.

Er kennt jede Ecke, jede Steigung und jede Abfahrt. Für die organisatorischen Belange ist **Hans-Peter Hauenstein** verantwortlich.

Eingeladen sind alle **Rennfahrerinnen** und **Rennfahrer, Hobbyfahrerinnen** und **Hobbyfahrer, Begleiterinnen** und **Begleiter**, welche eine gefreute, schweisstreibende, gesellige, sonnige, muskelkaterbringende, lern- und erlebnisreiche Woche in Italien verbringen wollen.

Die Gegend

Im Frühling gehört die Gegend nördlich und westlich von Rimini den Velofahrern. Zuhäuf, aus allen Herrenländern sind sie da. Unzählige Routen führen durch malerische Dörfer, vorbei an verträumten Villen und Landhäuser und entlang blühender Bäume. Kleinere und grössere Steigungen über Pässe und Pässchen oder hinauf zu alten Ortschaften fordern Kreislauf und Beinmuskulatur.

Das Hotel

Das 3-Sterne Hotel "Hotel Marcus" ist ein Familienbetrieb mit einer ausgezeichneten und vielseitigen Küche. Beim Mittag- und Nachtessen kann in der Regel zwischen drei Vor- und Hauptspeisen gewählt werden. Die Zimmer sind sauber und entsprechen dem Standard eines italienischen Mittelklass-Hotels.

Die Adresse lautet: Hotel Marcus, Viale Pinzon 242, 47044 Igea Marina, Telefon 0039 541 33 10 37, Fax 0039 541 33 09 02

Die Trainingswoche

Die ganze Woche wird in der Regel morgens und nachmittags in verschiedenen, dem persönlichen Formstand entsprechenden Gruppen trainiert. Mal intensiver, mal ausdauernder, mal flach, mal steil, mal lang, mal kurz, mal in dieser Gruppe, mal in jener Gruppe, mal... auf jedenfall sehr abwechslungsreich.

Die Reise

Gestartet wird zur nächtlichen Carfahrt mit "Straubhaar-Carreisen" um ca. 22.00 Uhr bei der Raststätte Grauholz. Die Ankunft im Hotel ist auf die "Frühstücks-Buffer-Zeit" geplant. Die Rückkehr ist in den frühen Abendstunden des Ostersonntags vorgesehen.

Das Preis-Leistungs-Verhältnis

Im Pauschalpreis inbegriffen ist die Fahrt im **Car, Vollpension inkl. Getränke** in einem 3-Sterne-Hotel, abschliessbarer Velokeller, reichhaltiges Frühstücksbuffet und "rennfahrer-taugliche" Hauptmahlzeiten für jeden Geschmack, qualifizierte Trainer, Kartenmaterial usw.

Die Kosten

Trainingswoche Fr. 590.-
Zuschlag für 2er Zimmer Fr. 20.-

Für TeilnehmerInnen mit

Jahrgang 1982 und jünger Fr. 540.-

Die Auskunftsstelle

Weitere Auskünfte zum Trainingslager gibt es bei Hans-Peter Hauenstein, Telefon Privat 033 243 59 70. Unter derselben Nummer können auch zusätzliche Prospekte bezogen werden.

Die Anmeldung

Den nebenstehenden Talon ausfüllen und bis spätestens 10. Februar 2000 einsenden an:

SRB Kanton Bern, Hans-Peter
Hauenstein, Im Burch 3, 3653
Oberhofen.

24.10. Int. Radquer Steinmaur – C: 1. Simi Zahner, 22. Manuel Rhyn (RRCB); F: 1. Lea Flückiger (VC Bützberg), 2. Alexandra Bähler (RRCB).

7.11. Kant. Radquer Schüpfen – C: 1. Lukas Flückiger (VC Bützberg), 2. Manuel Rhyn, 12. Benjamin Schnyder, 14. Alex Schütz (alle RRCB); **H1/2**: 1. Christian Beuchat (CIO)

14.11. Kant. Radquer Bärau – C: 3. Manuel Rhyn, 10. Benjamin Schnyder, 11. Alex Schütz (alle RRCB); **H1/2**: 13. Toni Bodenmann (RRCB)

21.11. Kant. Radquer Stettlen – C: 1. Lukas Flückiger (VC Bützberg), 3. Manuel Rhyn, 13. Benjamin Schnyder, 20. Alex Schütz (alle RRCB); **H1/2**: 9. Toni Bodenmann, 10. Erwin Hämmerli (beide RRCB)

4. 12. G.P. Mario und Lotti Reichen

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Endzeit
1. Simon Hasler	08:38	08:03	07:55	07:06	31:42
2. Martin Häuselmann	08:38	08:03	07:55	07:32	32:08
3. Toni Bodenmann	08:38	08:03	07:55	07:48	32:24
4. Hans Wiedmer	08:38	08:03	07:55	07:56	32:32
5. Alexandra Bähler	07:02	09:21	09:13	08:38	34:14
6. Felix Scheidegger	08:38	08:45	08:50	08:40	34:53
7. Mario Reichen	08:38	08:46	09:05	08:57	35:26

5.12. Nat. Radquer Bützberg – C: 39. Alexandra Bähler, 41. Benjamin Schnyder, 45. Alex Schütz (alle RRCB); **H1/2**: 7. Toni Bodenmann (RRCB)

Clubbekleidung

von Alexandra Bähler

Richtpreisliste (Teuerung vorbehalten)

Tricot Kurzarm	Fr. 75.--
Tricot Langarm	Fr. 80.--
Hose kurz	Fr. 60.--
Hose $\frac{3}{4}$	Fr. 70.--
Hose $\frac{3}{4}$, flausch	Fr. 80.--
Hose lang	Fr. 80.--
Renn-Anzug	Fr. 140.--
Gamex Jacke	Fr. 85.--

Nur als Zusatzauftrag gleichzeitig mit einer Sammelbestellung

Gilet ohne Taschen	Fr. 100.--
Gilet mit Taschen	Fr. 105.--
Thermojacke	Fr. 160.--
Thermohose	Fr. 145.--

Persönliche Bestellungen für Gilet und Thermobekleidung bis spätestens **16. Januar 2000** an Alexandra Bähler per Telefon: 031/331 07 91, Fax: 031/331 14 66 oder an der Hauptversammlung.

Clubmeisterschaft 1999

Rang	Punkte Total	Name	Strassenrennen Deisswil			Handicap Bergrennen Schwarzenburg					Zeitfahren Sariswil			Zeitfahren Fiamatt		
			Rang	Kat.	Punkte	Rang	Zeit	Punkte	Zeit eff.	Rang eff.	Rang	Zeit	Punkte	Rang	Zeit	Punkte
1.	75	Simon Hasler	1.	A	26	1.	41.40	26	35.40	1.	2.	27.45	23	3.	1:08.03	
2.	69	Lorenz Ryffel	1.	H2	26						3.	28.28	20	2.	1:06.55	23
3.	59	Manuel Rhyh	2.	C	23	4.	42.40	18	41.40	5.	8.	29.43		4.	1:10.33	18
4.	52	Urs Dellsperger									1.	27.13	26	1.	1:04.15	26
5.	46	Hans Wiedmer	2.	H3	23	13.	47.52		43.52	12.	11.	31.16	7	5.	1:10.36	16
6.	46	Samuel Trachsel	2.	J	23	9.	46.28	9	42.28	7.	10.	30.49		6.	1:12.30	14
7.	44	Alex Schütz	3.	C	20	5.	42.56	16	41.56	6				10.	1:15.08	8
8.	39	Benjamin Schnyder	4.	C	18	7.	44.18	12	43.28	10.	9.	29.53	9			
9.	38	Giovanni Pizzuto	3.	U23	20						4.	28.55	18			
10.	28	Felix Scheidegger	5.	H2	16	11.	47.10	7	43.10	9.	15.	32.13		14.	1:17.43	5
11.	27	André Rhyh	5.	H3	16	12.	47.40	6	43.40	11.	16.	32.14		13.	1:16.45	5
12.	26	Heinz Güntert	6.	H3	14						19.	32.43	5	11.	1:15.19	7
13.	26	Arsim Ademi	1.	J	26											
14.	24	Paul Meyer				6.	43.28	14	39.28	4.				8.	1:14.45	10
15.	23	Valentin Belz				2.	42.09	23	36.09	2						
16.	20	Jonas Meng				3.	42.36	20	38.36	3						
17.	20	Philipp Handschin	7.	H1	12	10.	46.52	8	42.52	8						
18.	20	Kurt Steck	6.	H2	14											
19.	19	Toni Bodenmann									12.	31.52	6			
20.	16	Nadim Scherrer									6.	29.33	14	18.	1:23.19	5
21.	15	Alexandra Bähler									5.	29.17	16			
22.	15	Christoph Wiedmer		F-A		14.	50.16	5	47.16	14.	13.	31.54	5	15.	1:20.13	5
23.	12	Roland Steiner				8.	45.50	10	45.50	13.	17.	32.32	5			
24.	12	Markus Niffenegger												7.	1:14.26	12
25.	12	Thomas Richard	11.	H1	7						7.	29.37	12			
26.	12	Iris Gertsch	7.	F-B	12						14.	32.08	5			
27.	10	Roger Deriaz				16.	54.45	5	51.45	16.				19.	1:27.45	5
28.	9	Martin Häuselmann												9.	1:15.06	9
29.	6	Heinz Hirschi												12.	1:16.37	6
30.	5	Reto Schneider												17.	1:21.25	5
31.	5	Hans Dätwyler				15.	52.16	5	49.16	15.						
32.	5	Andreas Hürst									18.	32.42	5			
33.	5	Walter Vögeli									20.	33.09	5			
34.	5	Mario Reichen												16.	1:20.21	5

Persönlich

von Jürg Wyss

Name: Arsim Ademi

Alter: 17

Kategorie: Junioren

Wohnort: Ittigen

Was kommt dir in den Sinn, wenn du an die letzte Saison denkst?

Am Anfang hatte ich recht Mühe, da der Unterschied von den Anfängern zu den Junioren recht happig war. Dadurch ergaben sich auch gewisse Motivationsprobleme. Mit der Zeit erreichte ich aber schliesslich bessere Resultate, die Freude an den Rennen nahm wieder zu, und der Höhepunkt war schliesslich der zweite Rang beim km-Test auf der Bahn.

Herzliche Gratulation zu diesem zweiten Rang! Kam er für dich überraschend?

Ja sicher! Ich wusste, dass der Sprint meine Stärke ist, aber einen Podestplatz hätte ich nie erwartet.

Wie hast du dich für den Final auf der Bahn vorbereitet?

Die Finalisten konnten einen einwöchigen Bahnkurs absolvieren – dies war sehr lehrreich und machte auch viel Spass. Unter anderem trainierten wir 500 m und 1000 m Fahren sowie den Olympischen Sprint.

Wirst du nun weiterhin auf der Bahn trainieren?

Wir haben für ein Jahr ein Bahnvelo erhalten. Es ist mir jedoch zu aufwendig und zu teuer, nur für ein Bahntraining nach Genève zu fahren.

Wie hältst du dich im Winter fit?

Ich treibe normalerweise täglich Sport: Wenn es die Witterungsverhältnisse zulassen, trainiere ich auf der Strasse, sonst ca. 30 Minuten auf der Rolle. Im Hallenbad trifft man mich auch recht häufig an. Das sind gute Alternativen zum Laufen; dies mag ich gar nicht.

Typische Wintersportarten reizen dich nicht?

Doch schon, ich fahre auch Ski und Snowboard.

Interessieren dich Querrennen?

Nein, das ist immer so schmutzig und kalt. Wie ich bereits gesagt habe, mag ich das Laufen auch nicht.

Wie sehen deine weiteren Ziele aus?

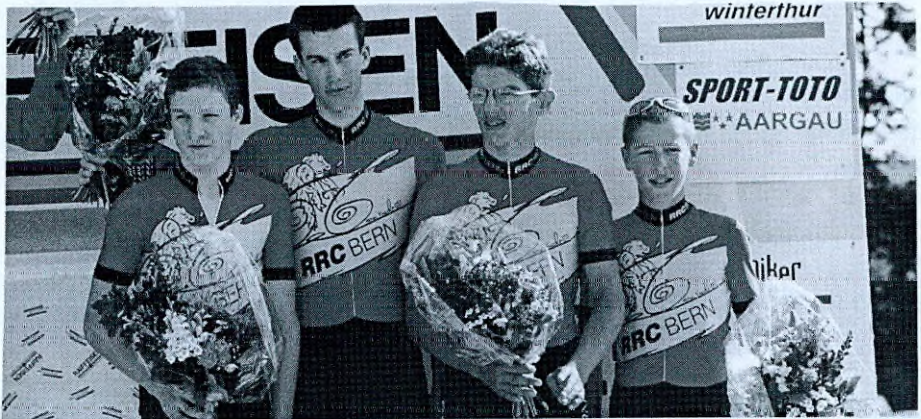
Nächstes Jahr erhoffe ich mir einige Plätze unter den ersten 10. Dank meiner Spurtstärke scheint mir dies realistisch zu sein.

Welchen Stellenwert hat der Radsport für dich?

Die Lehre als Sanitärinstallateur genießt sicher die erste Priorität. Längerfristig könnte ich mir vorstellen eine Profilaufbahn einzuschlagen. Aufgrund der Dopingdiskussion bin ich jedoch nicht so überzeugt, dass das der richtige Weg ist.

Gibt es für dich noch andere Freizeitbeschäftigungen als Sport?

Vor allem im Winter besuche ich auch grosse Parties – Dies kostet aber jedesmal recht viel und macht eigentlich weniger Spass als radfahren.



Arsim, zweiter von rechts, anlässlich des schweizerischen Anfänger-Mannschaftsfahrens in Muhen 1998. V.l.n.r. Christophe Streit, Markus Niffenegger, Arsim Ademi und Alex Schütz

Mentales Training

von Toni Bodenmann

Wir kennen die allgemeine Aussage 50% des Erfolges entscheidet sich im Kopf, in der richtigen Einstellung zur Sache. Mentales Training ist eine Möglichkeit, sich geistig auf ein grosses Ziel vorzubereiten. Ich möchte nicht darauf eingehen, wie hoch der Prozentsatz für den Erfolg im Kopf liegt. Eindeutig ist, jede

Handlung oder Aktivität wird auf Grund von Nervenimpulsen aus unserem Hirn gesteuert.

Unser Nervensystem

Unser Nervensystem besteht aus dem Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark) sowie dem peripheren Nervensystem (Afferente

Nervenbahnen, welche Informationen von den Sinnesorganen an das Zentralnervensystem leiten, und den Efferenten Nervenbahnen, welche Impulse vom Zentralnervensystem an Erfolgsorgane, z.B. Muskel übertragen). Das menschliche Hirn hat die Fähigkeit, gemachte Erfahrungen (Reize der Sinnesorgane) zu speichern und zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu erleben. Diese Eigenschaften nutzen wir, um zu lernen, um unsere Ziele vor der Ausführung vorzustellen und um zu planen. Diese Fähigkeiten können wir wie unsere Muskeln trainieren. Wir nennen dieses Training Mentales Training. Es kann in drei Teile gegliedert werden: die Entspannungstechnik, die Visualisierungs- und Erlebnistechnik und die Umsetzung im Alltag, die Prozesstechnik.

Die Entspannungstechniken

Ähnlich den Muskeln lebt das Nervensystem von Anspannung und Entspannung. Übermäßige Reize führen zu den Stresszuständen des Menschen, welche ihn in der optimalen Leistungserbringung behindern. Wir unterscheiden drei Formen von Stress: den physischen Stress bei körperlicher Überlastung (z.B. bei Gymnastik, Springen, Laufen oder Radfahren), den mentalen Stress bei geistiger Überanstrengung

(z.B. beim Nachdenken oder beim Analysieren und Lösen von Problemen) und den emotionalen Stress (Wut, Angst, verletzte Gefühle, unerfüllte Bedürfnisse). Ständige Stresssituationen sind gefährlich und gefährden die Gesundheit unseres Organismus.

Wer sich intensiven Reizen aussetzt, muss sich auch dementsprechend intensiv entspannen. Wichtig ist die Erholung in allen drei Stressgebieten. Physische Erholung erreichen wir durch Essen, Trinken, Schlafen, verlangsamten Herzschlag und verlangsamte Atmung oder sinkende Muskelspannung. Mit dem Gefühl geistiger Entspannung, angeregter Phantasie und Kreativität, bildhafter Vorstellungen, Musik hören, erhöhte Gelassenheit und einem Bewusstsein, sich im Kopf zu entspannen gelingt uns die mentale Entspannung. Emotional entspannen wir uns, indem wir positive Gefühle fördern und mehr Spass, weniger Angst und Ärger, mehr Selbstachtung, grosse emotionale Entspannung oder das Gefühl persönlicher Erfüllung genießen.

Die Visualisierungs- und Erlebnistechnik, Handlungssimulation

Wollen wir ein Haus bauen oder in die Ferien reisen, planen wir im Voraus minutiös das ganze Vorha-

ben in allen Details. Wir können dasselbe auf mentaler Ebene auch mit Erfolgswünschen im Sport oder im Beruf praktizieren. Ähnlich einem Traum visualisieren wir die Zielvorstellung. Je genauer wir die Details sehen und mit Freude und positiven Gefühle ausschmücken können, je sicherer ist uns der Erfolg.

Die Lenkungs- und Prozesstechnik

Mit der mentalen Simulation von Bewegungsabläufen oder einzelner Muskelbewegungen können wir verhindern, dass sich beispielsweise

die Muskulatur in einem eingegipsten Bein zu stark zurückbildet. Im Anschluss an ein physisches Training kann die Übung mental wiederholt werden. Dies führt zu einem grösseren Trainingsumfang, ohne den Stoffwechsel zusätzlich zu belasten, denn das mentale Training betrifft ausschliesslich die neurologischen Aktivitäten. Der Stoffwechsel für die Energieversorgung kann sich bereits erholen.

Literatur: J+S Leiterhandbuch,
Lauber Robert E., Erfolgreicher durch mentales Training; Spektra Zürich 1998 und persönliche Erfahrung

SRB Region Bern: Meisterschaft 1999

Es wurden folgende Wettkämpfe ausgetragen:

1. Waldlauf Bremgartenwald Bern	Samstag, 9. Januar	VMC Worblental
2. MTB-Rennen Allenlüften	Sonntag, 28. Februar	CC Bern
3. Strassenrennen Riedbach	Dienstag, 11. Mai	CI Ostermundigen
4. Strassenrennen Deisswil/Münchenbuchsee	Dienstag, 25. Mai	CC Bern
5. Strassenrennen Brünnen	Dienstag, 1. Juni	CCT Bern
6. Berg-Zeitfahren Stettlen - Bantiger	Dienstag, 8. Juni	VMC Worblental
7. Bergrennen Thörnschhaus - Borisried	Dienstag, 29. Juni	RRC Bern
8. Einzel-Zeitfahren Sämswil	Samstag, 14. August	RV Bern

Die Patronate wurden von den folgenden Firmen übernommen:

Elite/Amateure/Masters	Velo Racing Bern, Ruedi Bützer, Winkelriedstr, 56, 30014 Bern
Junioren/F-A	Velos Kretschmann, Schwarzenburgstrasse 145, 3097 Liebefeld
Anfänger/F-B	Coiffeur-Salon Bollwerk, P. Mosimann, 3011 Bern
Schüler	Celestino Angelucci, Maurergeschäft, Kasparstrasse 17, 3027 Bern
Hobby 1	Veloladen Leuthold, Reichenbachstrasse 5, 3052 Zollikofen
Hobby 2/Masters	Radrennsport Schaller, Brünnenstrasse 110, 3018 Bern
Hobby 3	Radspport Moser H. U., Rehhagstrasse 15, 3018 Bern

Wir danken den Sponsoren für ihre grosszügige Unterstützung und bitten die Fahrer, diese bei ihren Einkäufen zu berücksichtigen.

Rangliste 1

E1/Amat/Mast

Jg. 1970 - 1980 / 1959 - 1969

Rang Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
					1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	R 2 Hasler Simon (A)	Bern	RRC Bern	1970	<u>27</u>	-	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>20</u>	<u>23</u>	<u>23</u>	-	147	127
2.	R 3 Schild Thomas (A)	Ittigen	CCB/Bike n'Power	1973	<u>18</u>	<u>23</u>	<u>27</u>	<u>23</u>	-	<u>20</u>	-	-	134	116
3.	R 1 Manzoni Paolo (E)	Bern	CIO/Natural-Grep	1968	-	-	<u>16</u>	-	<u>18</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	115	115
4.	R 4 Schmutz Adrian (E)	Bern	CIO/Bike n'Power	1970	<u>23</u>	-	<u>16</u>	<u>18</u>	-	-	-	-	57	57
5.	R13 Pizzutto Giovanni (U23)	Bern	RRC Bern	1979	-	-	-	<u>20</u>	-	<u>18</u>	<u>14</u>	-	52	52
6.	R 6 Schild Matthias (A)	Ittigen	CCB/Bike n'Power	1976	-	<u>27</u>	<u>9</u>	-	-	<u>8</u>	-	-	44	44
7.	R11 Vögeli Rico (M)	Liebefeld	---	1969	-	-	<u>16</u>	-	<u>3</u>	-	-	<u>23</u>	42	42
8.	R17 Beuchat Christian (M)	Bönigen	CI Ostermundigen	1957	-	-	-	-	<u>3</u>	<u>20</u>	<u>18</u>	-	41	41
9.	R 5 Burr Christian (E)	Bern	CIO/Bike n'Power	1974	<u>20</u>	<u>3</u>	<u>16</u>	-	-	-	-	-	39	39
10.	R16 Guggisberg Hans (M)	Mühleberg	CC Bern-Schaller	1958	-	-	-	<u>16</u>	-	-	<u>16</u>	-	32	32
11.	R19 Bergmann Reto (E)	Bolligen	CIO/Mephisto	1976	-	-	-	-	<u>27</u>	-	-	-	27	27
	R14 Loosli David (U23)	Kehrsatz	RRCB/Seat-Kona	1980	-	-	<u>27</u>	-	-	-	-	-	27	27
13.	R 7 Rodenhausen Samuel (A)	Zollikofen	VC Rothenburg	1975	-	<u>20</u>	<u>3</u>	-	-	-	-	-	23	23
14.	R12 Burri Reto (A)	Rüscheegg	CI Ostermundigen	1976	-	-	<u>3</u>	<u>3</u>	-	<u>16</u>	-	-	22	22
	R20 Hackney Jeremy (E)	Bern	CC Bern-Schaller	1971	-	-	-	-	-	<u>10</u>	<u>12</u>	-	22	22
	R15 Hirschi Michael (U23)	Rüscheegg-Heubac	CI Ostermundigen	1977	-	-	-	<u>3</u>	-	<u>9</u>	<u>10</u>	-	22	22
17.	R 9 Schürch Urs (U23)	Muri	RRCB/Schaller	1979	-	-	<u>18</u>	<u>3</u>	-	-	-	-	21	21
	R10 Aeschbacher Remo (U23)	Ittigen	CI Ostermundigen	1979	-	-	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>12</u>	-	-	21	21
19.	R21 Berger Walter (A)	Grosshöchstette	RRC Bern	1971	-	-	-	-	-	<u>14</u>	-	-	14	14

Rangliste 3

Junioren/F-A

Jg. 1981 - 1982

Rang Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
					1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	R47 Ademi Arsim	Ittigen	RRC Bern	1982	-	-	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	-	<u>23</u>	<u>27</u>	131	131
2.	R46 Trachsel Samuel	Thörishaus	RRC Bern	1981	-	-	<u>18</u>	<u>23</u>	-	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	101	101
3.	R42 Bähler Alexandra (F-A)	Bern	RRCB/Mazza Tege	1968	<u>23</u>	-	<u>20</u>	-	<u>20</u>	<u>16</u>	-	<u>18</u>	97	97
4.	R45 Meng Jonas	Zimmerwald	RRC Bern	1982	-	-	<u>23</u>	-	<u>23</u>	<u>27</u>	-	-	96	96
5.	R44 Niffenegger Markus	Krauchthal	RRC Bern	1982	<u>27</u>	-	-	-	-	<u>27</u>	-	<u>23</u>	77	77
6.	R41 Hostettler Irene (F-A)	Bösingen	CCB/Mazza Tege	1974	-	-	-	<u>20</u>	<u>3</u>	<u>18</u>	-	-	41	41
7.	R49 Cancellara Fabian	Hinterkappelen	CI Ostermundigen	1981	-	-	<u>3</u>	-	-	-	-	-	3	3

Rangliste 4

Anfänger/F-B

Jg. 1983 - 1984 / 1981 - 1984

Rang Nr.	Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total	Zähler
					1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	R72 Schindler Peter Cyril	Hinterkappelen	CC Bern-Schaller	1983	<u>20</u>	<u>27</u>	<u>20</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>23</u>	<u>27</u>	<u>20</u>	191	131
2.	R79 Rhyn Manuel	Bern	RRC Bern	1984	<u>27</u>	-	<u>27</u>	<u>23</u>	<u>23</u>	<u>27</u>	<u>23</u>	<u>27</u>	177	131
3.	R73 Guggisberg Bruno	Mühleberg	CC Bern-Schaller	1984	-	<u>23</u>	<u>23</u>	<u>16</u>	<u>20</u>	-	<u>14</u>	<u>18</u>	114	100
4.	R74 Schnyder Benjamin	Ittigen	RRC Bern	1984	<u>18</u>	-	<u>14</u>	<u>18</u>	-	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>23</u>	109	95
5.	R81 Diez Michel	Bern	CI Ostermundigen	1983	<u>14</u>	-	<u>18</u>	-	<u>18</u>	<u>20</u>	-	<u>14</u>	84	84
6.	R83 Ruggieri Davide	Liebefeld	CI Ostermundigen	1984	-	-	<u>16</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	86	74
7.	R76 Schütz Alex	Bolligen	RRCB/Bike n'Power	1983	<u>23</u>	-	-	<u>20</u>	-	-	-	-	63	63
8.	R80 Minerva Fabio	Bern	CI Ostermundigen	1984	<u>12</u>	-	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>12</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>9</u>	72	54
9.	R77 Marbot Nadine (F-B)	Stettlen	VMC Worblental	1983	<u>9</u>	-	<u>12</u>	-	<u>10</u>	<u>12</u>	<u>8</u>	<u>10</u>	61	53
10.	R75 Wiedmer Christophe	Ostermundigen	RRC Bern	1984	<u>16</u>	-	-	-	-	-	<u>16</u>	<u>16</u>	48	48
11.	R84 Gertsch Iris (F-B)	Wabern	RRC Bern	1969	-	-	-	<u>12</u>	<u>14</u>	<u>14</u>	-	-	40	40

Rangliste 6

Hobby 1
Jg. 1964 - 1982

Rang Nr. Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total Zähler	
				1	2	3	4	5	6	7	8		
1. G 1 Wacker Lukas	Bern	CC Bern-Schaller	1970	12	-	<u>20</u>	<u>27</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	<u>27</u>	138	110
2. G24 Baumgartner Reto	Rüfenacht	---	1974	-	-	-	<u>20</u>	<u>23</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	-	97	97
3. G10 Gerber Jan	Kallnach	CC Bern-Schaller	1977	<u>18</u>	-	<u>23</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	-	-	-	79	79
4. G 8 Lüscher David	Köniz	CC Bern-Schaller	1979	<u>14</u>	<u>23</u>	-	<u>14</u>	<u>7</u>	-	<u>20</u>	-	78	78
5. G13 Heubi Dave	Mühleberg	CC Bern-Schaller	1973	-	-	<u>12</u>	<u>23</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>16</u>	85	75
6. G25 Handschin Philipp	Thörishaus	RRC Bern	1980	-	-	-	<u>12</u>	<u>9</u>	<u>16</u>	<u>14</u>	<u>18</u>	69	69
7. G 9 Hopf Simon	Bern	CC Bern-Schaller	1979	<u>20</u>	<u>27</u>	-	<u>9</u>	-	<u>8</u>	-	-	64	64
8. G15 Rothen Reto	Schwarzenburg	RRC Bern	1971	<u>23</u>	-	-	-	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>9</u>	<u>7</u>	59	59
9. G19 Burri Marco	Heubach	CI Ostermundigen	1971	-	-	<u>27</u>	<u>3</u>	-	-	<u>23</u>	-	53	53
10. G 2 Dietrich Manfred	Süri	CC Bern-Schaller	1967	<u>8</u>	-	-	<u>8</u>	<u>14</u>	-	<u>12</u>	<u>10</u>	52	52
11. G21 Rauch Manuel	Hinterkappelen	CI Ostermundigen	1978	-	-	<u>18</u>	-	<u>27</u>	<u>6</u>	-	-	51	51
12. G23 Stacsvey Tamás	Bern	---	1966	<u>27</u>	-	-	-	-	<u>23</u>	-	-	50	50
13. G12 Bühler Thomas	Münchenbuchsee	RRC Bern	1978	-	-	<u>14</u>	-	-	<u>20</u>	-	<u>14</u>	48	48
14. G 3 Bodenmann Toni	Bern	RRC Bern	1967	<u>9</u>	-	<u>16</u>	-	-	-	-	<u>20</u>	45	45
15. G27 Burkhard Erik	Aarberg	CI Ostermundigen	1971	-	-	-	<u>16</u>	<u>16</u>	-	-	-	32	32
G31 Meyer Paul	Bern	RRC Bern	1964	-	-	-	-	-	<u>14</u>	<u>18</u>	-	32	32
17. G20 Sahli Christoph	Hinterkappelen	---	1979	-	-	<u>10</u>	<u>10</u>	-	<u>3</u>	<u>3</u>	-	26	26
18. G 4 Markup Philipp	Bolligen	RRCB/Bike n'Powe	1978	<u>10</u>	-	<u>6</u>	-	-	<u>9</u>	-	-	25	25
19. G41 Scherrer Nadim	Wabern	RRC Bern	1971	-	-	-	-	-	-	-	<u>23</u>	23	23
G 6 Hämmerli Marc	Bern	CC Bern-Schaller	1977	<u>16</u>	-	-	-	-	<u>7</u>	-	-	23	23
21. G18 Richard Thomas	Niederschlerli	RRC Bern	1970	-	-	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>6</u>	-	-	-	20	20

Rangliste 7

Hobby 2
Jg. 1954 - 1963 / 1949 - 1958

Rang Nr. Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total Zähler	
				1	2	3	4	5	6	7	8		
1. S41 Ryffel Lorenz	Schwarzenburg	RRC Bern	1962	<u>27</u>	-	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	189	135
2. S48 Jaeger Luigi	Bern	CCT Bern	1958	<u>14</u>	<u>27</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>6</u>	<u>23</u>	<u>20</u>	-	126	106
3. S45 Glaus Roland	Gümligen	CI Ostermundigen	1960	<u>20</u>	-	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>23</u>	<u>16</u>	<u>7</u>	-	106	99
4. S44 Lehmann Hans Peter	Kernenried	CC Bern-Schaller	1956	<u>16</u>	-	<u>10</u>	<u>23</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>14</u>	<u>20</u>	119	95
5. S58 Scheidegger Felix	Bern	RRC Bern	1955	-	-	-	<u>16</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	90	90
6. S57 Steck Kurt	Bern	RRC Bern	1954	-	-	<u>12</u>	<u>14</u>	<u>14</u>	-	<u>16</u>	<u>18</u>	74	74

Rangliste 8

Hobby 3
Jg. 1953 / 48 und älter

Rang Nr. Name	Ort	Club	Jahrgang	Läufe (Zählresultate unterstrichen)								Total Zähler	
				1	2	3	4	5	6	7	8		
1. S 1 Wiedner Hans	Bern	RRC Bern	1950	<u>27</u>	-	<u>27</u>	<u>23</u>	<u>27</u>	<u>27</u>	<u>16</u>	<u>27</u>	174	135
2. S12 Rossi Pierino	Lyss	CI Ostermundigen	1952	-	-	<u>23</u>	<u>27</u>	<u>3</u>	<u>16</u>	<u>14</u>	<u>23</u>	106	103
3. S 6 Reist Jakob	Herzogenbuchsee	---	1952	<u>10</u>	-	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>23</u>	<u>27</u>	<u>12</u>	122	102
4. S 3 Grütter Toni	Bern	CC Bern-Schaller	1946	<u>23</u>	<u>27</u>	<u>16</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>20</u>	-	122	98
5. S15 Rhyn Andre	Bern	RRC Bern	1951	-	-	<u>12</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>23</u>	<u>18</u>	107	95
6. S 8 Guntert Heinz	Bern	RRC Bern	1946	<u>9</u>	-	<u>18</u>	<u>14</u>	<u>14</u>	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	107	84
7. S 2 Aebischer Werner	Bern	CC Bern-Schaller	1944	<u>18</u>	-	<u>20</u>	<u>9</u>	<u>23</u>	<u>10</u>	-	-	80	30
8. S11 Wyss Johannes	Bolligen	CC Bern-Schaller	1949	-	-	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	<u>12</u>	-	78	78
9. S14 Kasanskij Michael	Bern	CI Ostermundigen	1948	-	-	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	-	42	42
10. S 4 Reichen Mario	Ostermundigen	RRC Bern	1952	<u>14</u>	-	-	-	<u>3</u>	<u>7</u>	<u>9</u>	-	33	33
11. S10 Dättwiler Hans	Bern	RRC Bern	1952	<u>16</u>	-	-	-	-	-	-	<u>16</u>	32	32

RRC BERN AGENDA

Freitag:	14. Januar	RRCB Hauptversammlung, 19:30 Jardin
Samstag:	22. Januar	Velopflegekurs bei B. Loosli (Auskunft bei H. Wiedmer)
Samstag:	Jan./Feb.	Rennfahrertreff (pers. Einladung folgt nach Erscheinen des definitiven Rennkalenders)
Freitag:	17. März	Mitgliederversammlung, Hotel-Restaurant Jardin

SRB Region Bern

Samstag:	8. Januar	Waldlauf Region Bern, Bremgartenwald
Sonntag:	27. Februar	MTB-Rennen Allenlüften

SRB Kanton Bern

Samstag:	15. Januar	Waldlauf SRB Kt. Bern
Samstag:	29. Januar	Winterkurs SRB Kt. Bern
	14.-22. April	Trainingslager Igea Marina

Trainingsrennen

Samstag:	19. Februar	Studen (Anton Hänni, RC Olympia Biel)
Samstag:	26. Februar	Studen
Samstag:	4. März	Studen
Samstag:	11. März	Hindelbank (Hansueli Ramseier, RV Ersigen)
Samstag:	18. März	Hindelbank
Samstag:	25. März	Hindelbank

RRCB - Training und Ausfahrten für Renn- und HobbyfahrerInnen

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