

# RRRC BERN



*Vereinsorgan Nr. 4  
September 2000*

# Präsis Ecke

## Teamwork

Ein Schlagwort, kaum irgendwo so angesagt wie beim Mannschaftsfahren! Beim diesjährigen Inter-Kantonalen Mannschaftsfahren in Bätterkinden war der RRCB mit nur einem Team schlecht vertreten. Der Grund: Die Rennfahrer und Betreuer waren an diesem Sonntag bei anderen Rennen engagiert. Der Anlass war auch relativ kurzfristig von Henry Werder, einem der wenigen echten Radsportenthusiasten auf die Beine gestellt worden. Bei den „Höbbeler“ gibt es dabei ja nur die Kategorien bis 160 und über 160 Jahre. Das RRCB-Team mit Gerry Spichiger, Erich Bärtschiger, Mario Reichen und mir knackte aber locker

die 200-er Schwelle (siehe RRCB-Fotos)! Es ist klar, dass man so keinen Blumentopf mehr gewinnen kann. Mannschaften aus verschiedenen Kantonen zeigten auf, dass es nach wie vor Anhänger dieser schönen Raddisziplin gibt. Das Ziel von Henry wäre darum auch, im nächsten Jahr diese Disziplin (evtl. als SM) auf einem noch zu eröffnenden Autobahnabschnitt durchzuführen! Das Ziel des RRCB müsste dann sein, mit mehreren Mannschaften anzutreten und um vordere Ränge mitzufahren.



## Aufgeschnappt - Kurzinfo - Allerlei

Simon Hasler

### Mailand San Remo

Ende Mai 2001 treffen sich Radfans aus ganz Europa zum internationalen Radmarathon Mailand-San Remo (295 km und 1350 Höhenmeter). Wer möchte daran teilnehmen? Die Reise per Car inkl. Übernachtung

wird organisiert. Die Kosten belaufen sich zwischen Fr. 310.- und 395.- Auskunft bei Hans Peter Heer, Dorfstrasse 16, 3205 Mauss, Telefon 031 751 15 28. Anmeldeschluss ist der 30. Oktober 2000.

## Geburt

Tim ist am 27. Mai 2000 auf die Welt gekommen. Ganz fest lieb haben ihn die Eltern Martin Häuselmann und Silvia Gertsch.

## Ferienwohnung in Grindelwald

3 Zimmer mit 4 Betten, zentral und ruhig gelegen. Spezialpreis für Clubmitglieder. Auskunft bei Gerry Spichiger, Telefon 961 60 00.

## Adolf Staub

Samuel Niederhauser

Am 21. Juni 2000 ist leider unser Gründungsmitglied Adolf Staub im Alter von 85 Jahren verstorben. Uns allen wird Dölf noch lange in Erinnerung bleiben und zwar vor allem als...

**Rennfahrer!** Dölf war in seinen Jugendjahren ein erfolgreicher Rennfahrer des RRCB.

**Beauté!** Dölf sah immer aus „wie us

em Truckli“, wenn er auf dem Rennvelo unterwegs war. Im Renn dress und Käppi und mit seinen eindrücklichen Rennfahrerwaden meinte man immer, einen Profi vor sich zu haben. Dölf war auch immer mit bestem Material ausgerüstet. Er pflegte aber auch mit Liebe seinen alten Bianchi-Renner und das Militärvelo.



Adolf Staub mit dem ehemaligen Amateurweltmeister Gilbert Glaus. Auch nach 80 Jahren drehen Dölf's Räder immer noch rund und „weltmeisterlich“.

**Interessierter!** Dölf war in der näheren und weiteren Umgebung immer dabei, wenn velomässig etwas los war. War die Anfahrt mit dem Velo in späteren Jahren zu lang oder streng, benutzte er dazu seinen Töff und drehte dabei gewaltig am Gasgriff.

**Dr' chrumm Duume!** Unser Dölf durfte sich im wahrsten Sinne des Wortes auch als „Rad“-Weltmeister bezeichnen, denn mit von ihm eingespeichten Rädern konnte sich Gilbert Glaus als Amateur-Weltmeister feiern lassen. Dölf's Räder drehten und drehen noch jahrelang ohne jegliches nachjustieren zur höchsten Zufriedenheit vieler Rennfahrer und Höbbeler! Wenn man auf einer Ausfahrt auf ein Vorderrad blicken kann, das durch seine Hand ging, wird Dölf immer wieder in Erinnerung präsent sein. Das bei dieser Menge an produzierten Rädern sein Daumen langsam die Form annahm, dass der Speichenschlüssel bestens hineinpasste, ist nicht verwunderlich. Dieses Markenzeichen holte er sich im Weiteren, weil er im Zeughaus Bern jahrelang auch *der* Velospezialist war. Von allen Seiten bestürmt, begann Dölf auch Mountainbike-Räder einzuspeichen. Als Entgelt orderte er ein wunderschönes Klein-MTB. Der Schreibende kann sich noch gut erinnern, als Dölf von

seinen ersten Fahrten erzählte. Er meinte, dies sei gefährlicher als Rennvelofahren, habe er doch letztlich bei einer Abfahrt vom Bantiger kopfvoran eine Rolle über den Lenker produziert! Das Dölf dabei ja die siebzig bereits überschritten hatte, sei hier nur nebenbei erwähnt.

**Konsequenter!** Wenn Dölf nach seiner Pension in einer Saison nicht mindestens 10-mal über „seinen“ Schallenberg kurven konnte, war die Saison nicht, was sie sein sollte (der Rekord lag bei über 30-mal)! Seine Konsequenz zeigte sich auch darin, dass er das Velo fahren nie aufgab, auch nicht zu einer Zeit, als Velo fahren gar nicht mehr in Mode war.

**Ausgeschlossener!** Tief getroffen hat den pflichtbewussten Dölf einmal der Entscheid eines frühen RRCB-Präsidenten, der ihn für kurze Zeit aus dem RRCB ausschloss, weil er (in den Krisenzeiten!) den Jahresbeitrag einmal nicht gerade termingerecht zahlte!

**Weitgereister!** Es machte allen Bekannten grossen Eindruck und Freude, wenn Dölf von seinen Reisen erzählte, die er mit seiner Frau noch unternahm, notabene zu einer Zeit, in der die meisten Gleichaltrigen sich kaum mehr aus dem Haus getrauen. Wenn er *back from America* mit Jeanshemd und Western-Schnur-Krawatte durch die Stadt

spazierte, war Dölf an seinen schlohweissen Haaren trotz seiner kleinen Körpergrösse sofort zu erkennen. In seiner bescheidenen Art

war er immer sehr sympathisch! Wenn man an Dölf denkt, kommt einem immer der Spruch in den Sinn „kleiner Mann ganz gross“!

## **Jonas Meng und Alex Schütz an der Tour du Valromey (F)**

Otto Hauenstein

Nach dem Gewinn der Bronzemedaille an der Schweizermeisterschaft und weiteren Topresultaten startete Jonas Meng mit berechtigten Hoffnungen auf weitere Spitzenklassierungen zur Tour du Valromey, in der er letztes Jahr erstmals internationale Radsportluft schnupperte. Dass mit Jonas Meng auch Alex Schütz, eine weitere RRCB-Nachwuchshoffnung, den Sprung ins Berner Auswahlteam schaffte und vom 13.-16. Juli an der Tour du Valromey die Feuertaufe als Etappenfahrer erlebte, ist besonders erfreulich. Dem Betreuersteam, das die Berner Junioren Auswahl ins französische Departement de l'Ain begleitete, gehörten übrigens mit Hans-Peter und Otto Hauenstein noch zwei weitere RRCBler an.

Selbst die misslichen Witterungsverhältnisse, die während der Tour herrschten – erst in der letzten Etappe schloss Petrus die Schleusen –

konnten der positiven Stimmung und dem Kampfgeist im Team nichts anhaben. Dass Glück und Pech oft nahe beieinander liegen, musste auch Jonas erfahren. In der ersten Etappe, die am Abend als Rundstreckenrennen in zum Teil engen Strassen um Ambérieux-en-Bugey ausgetragen wurde, musste Jonas die Spitze wegen einem Hinterraddefekt ziehen lassen. Im hektischen Finale, als sich bei Gewitterregen eine Attacke nach der anderen ablöste, war es für Jonas unmöglich, alleine den Anschluss wieder herzustellen und aus war der Traum auf einen guten Rang im Gesamtklassement. In der Folge stellte sich Jonas ganz in den Dienst seiner besseren Teamkollegen und trug mit grossem Einsatz viel zum ausgezeichneten dritten Rang im Mannschaftsklassement bei. Dass er sich als „Edeldomestike“ im Einzelklassement trotzdem noch im 27. Rang klassierte, zeugte von seinem guten Formstand.

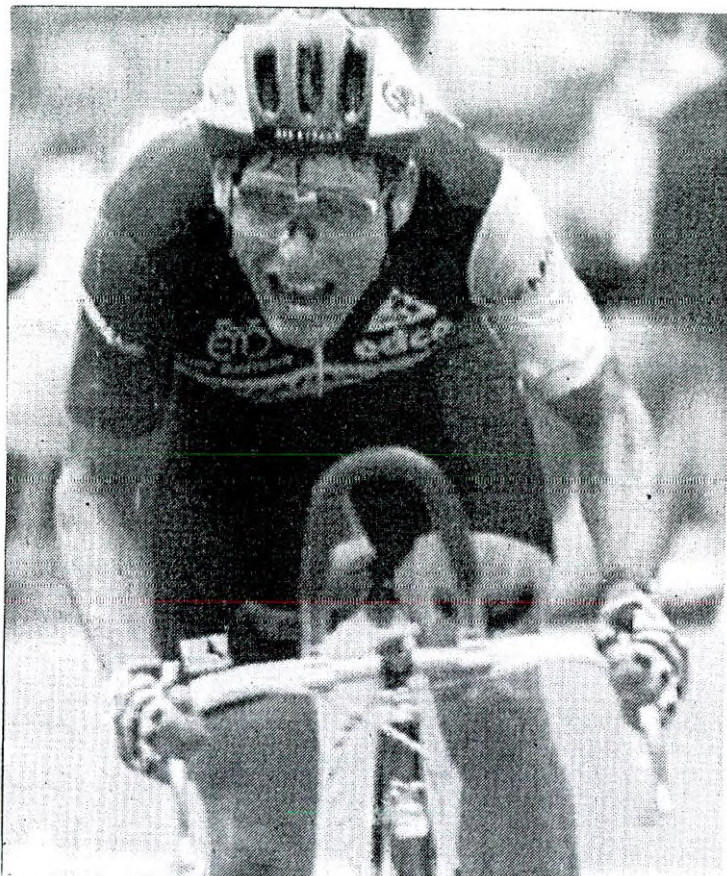
Auch Alex hat als „Neuling“ grossartig gekämpft und sich im 126-köpfigen internationalen Teilnehmerfeld im ausgezeichneten 31. Schlussrang klassiert.

**A propos Formstand:** Dass Jonas auch nach den Sommerferien, nach einer aktiven Rennpause, die Form noch weiter steigern konnte, beweisen die beiden 6. Ränge an der Gerezensee-Rundfahrt und im Bergren-

nen Bowil-Chuderhüsi sowie Tags darauf die sensationelle Siegesfahrt beim Strassenrennen in Ruggel, das er solo mit 22 Sekunden Vorsprung gewann und sämtliche Nationalkaderfahrer hinter sich liess. Nach diesen Topresultaten ist Jonas heisser Nationalmannschafts-Kandidat für den GP Rüebliland und, wenn die Form weiter anhält, sogar als WM-Teilnehmer.



Jonas Meng, der glückliche Gewinner der Bronzemedaille an der Junioren Schweizermeisterschaft 2000 in Hochdorf



**Thomas Wegmüller's Siegesfahrt am GP des Nations 1990**

**„Weisch no“!** Am 23. September sind es 10 Jahre her seit Thomas Wegmüller 1990 als dritter Schweizer nach Hugo Koblet (1951) und Daniel Gisiger (1981) den GP des Nations in Cannes (Fr), das bedeutendste Einzelzeitfahren der Welt über 89 km, gewonnen hatte. Der ehemalige RRCB-Radprofi liess damals keine Geringeren als Erik Breukink um 1:47 Minuten und Tony Rominger um 2:15 hinter sich. Bereits im Jahr zuvor hatte Thomas mit 22 Sekunden Rückstand auf Laurent Fignon den 2. Rang belegt. Auf diese Leistungen an der „inoffiziellen Weltmeisterschaft der Zeitfahrer“ wie damals der GP des Nations bezeichnet wurde, in deren Siegerliste die „Crème de la crème“ des Profiradsportes verewigt ist, darf Thomas heute noch stolz sein. Erst später hat die UCI das Zeitfahren als weitere Disziplin „offiziell“ ins Programm der Weltmeisterschaft aufgenommen. Die Zeitfahrerqualitäten von Thomas Wegmüller waren alles andere als Zufallsprodukte, wenn man sich daran erinnert, wie gewissenhaft er sich auf einen GP des Nations vorbereitete. Selbst die traditionellen RRCB-Zeitfahren benützte er jeweils als Vorbereitung und Formtest für solche „Ernstfälle“ !

O.H.

## Resultate der RRCB-FahrerInnen

<b>Manuel Rhy - Anfänger</b>	<b>Benjamin Schnyder - Anfänger</b>
1. Rang Strassenrennen Winterthur	2. Rang Rundstr. Bowil
2. Rang Strassenrennen Hausen	9. Rang Strassenrennen Sulz
2. Rang Strassenrennen Füllinsdorf	10. Rang Strassenrennen Hausen
2. Rang Strassenrennen Steinmaur	11. Rang Strassenrennen Pfaffnau
3. Rang Strassenrennen Pfaffnau	16. Rang Strassenrennen Kirchdorf
3. Rang Strassenrennen Ruggell	17. Rang Strassenrennen Füllinsdorf
6. Rang Strassenrennen Sulz	20. Rang SM Hochdorf

<b>Jürg Graf – Anfänger</b>	<b>Christophe Wiedmer–Anfänger</b>
76. Rang Strassenrennen Hausen	25. Rang Strassenrennen Krichdorf
98. Rang Strassenrennen Gippingen	31. Rang Strassenrennen Pfaffnau
122. Rang SM Hochdorf	64. Rang Strassenrennen Hausen
	97. Rang SM Hochdorf

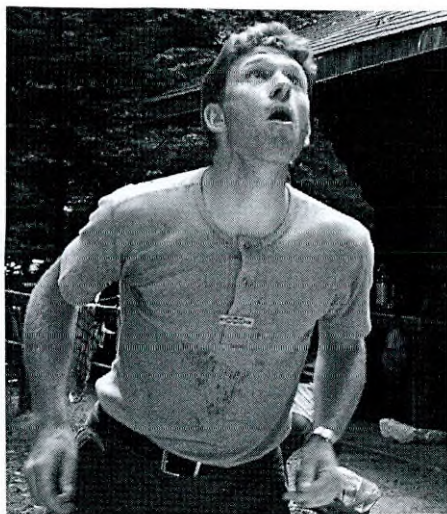
<b>Jonas Meng – Junior</b>	<b>Alex Schütz - Junior</b>
1. Rang Strassenrennen Ruggell	23. Rang Strassenrennen Malvaglia
3. Rang Strassenrennen Winterthur	30. Rang Strassenrennen Hausen
3. Rang Strassenrennen Bironico	33. Rang Bergrennen Bowil
3. Rang SM Hochdorf	33. Rang Strassenrennen Winterthur
6. Rang Strassenrennen Kirchdorf	44. Rang Strassenrennen Sulz
6. Rang Bergrennen Bowil	45. Rang Strassenrennen Pfaffnau

<b>Philip Handschin – U23</b>	<b>Giovanni Pizzuto – U23</b>
27. Rang Bergrennen Sierre-Loye	50. Rang Strassenrennen Schattdorf
48. Rang Strassenrennen Kirchdorf	52. Rang Tour de Jura (Gesamtkl.)
63. Rang Bergrennen Lausanne	



Alexandra Bähler - FA	Iris Zwahlen - FA
<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Rang Strassenrennen Pfaffnau</li> <li>5. Rang Strassenrennen Märwil</li> <li>6. Strassenrennen Murgenthal</li> <li>8. Rang Kriterium Affoltern a.A.</li> <li>9. Bergrennen Bowil-Chuderhüsi</li> <li>11. Rang Rundstr. Bowil</li> <li>12. Rang Strassenrennen Winterthur</li> <li>17. Rang Strassenrennen Gansingen</li> <li>17. Rang Berner Rundfahrt</li> <li>19. Rang Strassenrennen Aeschi</li> <li>20. Rang Strassenrennen Füllinsdorf</li> <li>22. Rang SM Cham</li> <li>24. Rang Kriterium Luterbach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Rang Kriterium Schattdorf</li> <li>6. Rang Kriterium Diessenhofen</li> <li>9. Rang Kriterium Schaffhausen</li> <li>14. Rang Rundstr. Bowil</li> <li>19. Rang Strassenrennen Märwil</li> <li>20. Rang Strassenrennen Aeschi</li> <li>21. Rang Strassenrennen Pfaffnau</li> <li>25. Rang Strassenrennen Füllinsdorf</li> <li>26. Rang SM Cham</li> </ul>
	<p data-bbox="541 495 805 526"><b>David Loosli – U23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Rang Strassenrennen Bironico</li> <li>3. Rang Strassenrennen Sulz</li> <li>7. Rang Strassenrennen Kirchdorf</li> <li>8. Rang U23-SM Cham</li> <li>27. Rang Elite-SM Gansingen</li> </ul>

## RRCB – Fotos 2000



Wer behauptet, dass im RRCB nur Rad gefahren wird, kennt die neueste Trendsportart der Sportkommission noch nicht. Simon Hasler (links) ist gegen Toni Bodenmann (rechts) anlässlich des 1. RRCB-Kirschenstein-Wettspuckens am Sommersporttag chancenlos.

## RRCB – Fotos 2000



Die einzige RRCB-Mannschaft beim interkantonalen Mannschaftsfahren in Bätterkinden. Ein harmonisches Team mit v.l.n.r. Samuel Niederhauser, Mario Reichen, Gerry Spichiger und Erich Bärtschiger. Das Motto lautete: Mitmachen ist wichtiger als Gewinnen!



Das Gurtenteam unterwegs in Italien. Erich Bärtschiger, zweiter von rechts, tankt Kohlenhydrate.



Mit Wetterglück fuhren wir auch in diesem Jahr anlässlich des Jura-Weekendes auf trockenen Strassen. 1. Tag Bern-Balstahl-Scheltenham-Bassecourt-Le Bémont. 2. Tag Le Bémont-Biel-Bern. St. v.l.n.r. Simon Hasler, Reto Schneider, Kurt Steck, Jürg Graf, Kollege von Philip Handschin. Kn. v.l.n.r. Mario Reichen, Philip Handschin und Roger Dériaz. Es fehlen Hans Dätwyler, Andi Nentwig und Ruedi Beck



Die Mario Reichen-Family organisierte einen tadellosen RRCB-Sommersporttag 2000. Ein Bericht folgt im nächsten Cluborgan.

## Persönlich

Jürg Wyss

**Name:** David Loosli

**Jahrgang:** 1980

**Kategorie:** U23

**Wohnort:** Kehrsatz

*Wann hast Du die letzten Ferien genossen?*

Im letzten Herbst, aber das ist für mich nicht weiter tragisch, da ich oft an den Rundfahrten im Ausland starten kann und so auch viele Eindrücke anderer Länder gewinne.

*Dann wartest Du auch dieses Jahr das Ende der Saison ab, bevor du dich in die Sonne legst?*

Ja, die Saison ist vielleicht schon am 13. Oktober fertig – wenn ich an der WM teilnehmen kann ist's der 16. Oktober. Danach reisen wir nach Gran Canaria und geniessen Strand, Meer etc.

*Wie viel Zeit investierst Du ins Training?*

Das ist sehr unterschiedlich und hängt vom Trainingsplan ab. Der Zeitbedarf liegt etwa zwischen 8 und 25 Stunden.

*Auch durch das Wetter bedingt?*

Nein. Das Wetter ist eigentlich nicht massgebend.

*Wer schreibt Deine Trainingspläne?*

Sie stammen von unserem zweiten sportlichen Leiter, Alfio Pedruzzi.

*Wie gross ist Dein Arbeitspensum neben dem Radfahren?*

Ich arbeite noch zu 50%. Dies ist auch für andere Schweizer Fahrer mit ähnlichen Ambitionen etwa die Regel. Im Ausland, vor allem in Deutschland und Italien, widmen sich die Jugendlichen viel mehr dem Radtraining und Reisen schon sehr früh mit der Nationalmannschaft umher. Bei den Fahrern aus diesen Nationen merkt man, dass sie dadurch etwa eine Klasse besser fahren.

*Wurden schon Selektionen für die WM vorgenommen?*

Nein, dies geschieht wahrscheinlich am GP Tell. Deshalb ist dies mein nächstes Saisonziel, worauf auch die Trainingspläne ausgelegt sind.

*Du warst diese Saison Leader der ARIF – Wertung. Was bedeutet dies für Dich?*

Der Stellenwert ist nicht sehr hoch. Von den 8 Rennen habe ich 3 ausgelassen, weil ich im Ausland Ein-

sätze bestritten habe. Momentan belege ich ca. den 4. Platz.

*Wann beginnen die Vorbereitungen für die nächste Saison?*

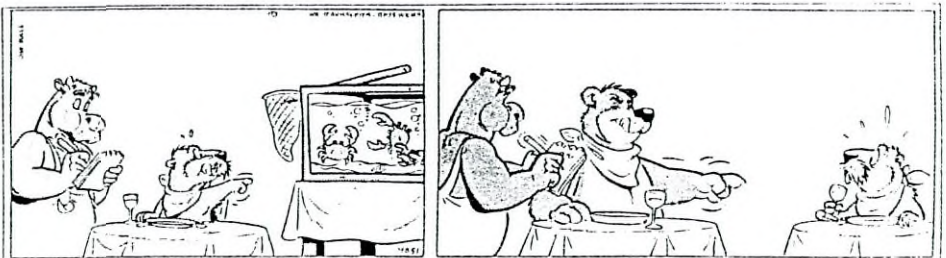
Mitte November beginnen wir mit dem neuen Saisonaufbau; zuerst mit

polysportiven Aktivitäten, womit die „velofreie“ Zeit nur 2 bis 3 Wochen beträgt.



Die GS Seat-Kona-Radio Argovia. David Loosli, stehend, 4. v. r. In der Mitte Teamchef Daniel Hirs.

BANDE DESSINÉE



## Alle Jahre wieder...

Patrik Felder

Am 6. Mai 2000 war es wieder soweit. Das Gurtenteam „floh“ in die toscanische Wärme von Marina di Bibbona zu ihrem alljährlichen Trainingslager. Nach unserer Autoreise, schwangen wir unsere „Hintern“ am Samstag Nachmittag bereits auf die Drahtesel zum Prolog. Dieser führte uns durch die weltberühmte, rund 4.8 km lange Zypressenallee nach Bolgheri.

Am Sonntag war es regnerisch. Trotzdem nahmen die meisten der Lagerteilnehmer die erste Etappe unserer „toscanischen Woche“ unter die Räder. Diese führte über San Vincenzo an den Golfo di Baratti und hinauf nach Populonia. Dreien unserer Gruppe war es zu nass, weshalb sie einen Lauf im Pinienwald, mit einem Kaffeehalt in Cecina, absolvierten. Nein, nein, natürlich nicht nur des Kaffee wegen!

Am Montag – es schien bereits wieder die Sonne - stand die zweite Etappe auf dem Tagesplan, die über Canneto – Sassetta – Suvreto, Aufstieg wieder nach Sassetta – Carducci (total über 100 km) führte. Alle waren auf unseren Ausfahrten sehr gut gelaunt! Was sicher nicht

fehlen durfte sind einige Aufstiege auf die toscanischen Hügel. Es waren mehr oder weniger anstrengende aber auch schöne „Stütz“, doch sicher kein „Barbottotrauma“. Wirklich alle unserer Radlergruppe meisterten diese „Aufgabe“ mit Bravour! Deshalb oder auch wegen anderen Gründen gab's meistens, bei ungefähr der Hälfte der jeweiligen Tagesetappe, einen „Pastahalt“. Und für den einen oder andern gab's, „trotzdem pedale“, einen halben Weissen oder ein Bierchen dazu.

In Marina di Bibbona hausten wir in einem Vierstern Hotel in Appartements. Das typische toscanische Essen, mit viel Fleisch, es war einfach Spitze! Morgens gab es ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, abends ein Salat - und Gemüsebuffet und anschliessend ein währschaftes Menu mit abschliessendem Dessert.

Gesättigt versammelten wir uns nachher noch in der „Hotellounge“ oder in der nahe gelegenen Gelateria zur Besprechung der Etappe des folgenden Tages! Aber die Gelati mundeten uns ebenfalls!

Für mich persönlich und sicher auch für die anderen „Drahteselkameraden“ war dies wieder eine sehr gut organisierte und gelungene Radwoche, welche ich nicht mehr missen möchte. Deshalb an dieser Stelle nochmals ganz herzlichen Dank den

beiden Organisatoren Gerry Spichiger und Richard König. Es war SPITZE! Macht weiter so!

Also dann, bis zum nächsten mal..... vom 28.04.20001 bis 05.05.20001 am gleichen Ort.



v.l.n.r. Bernhard v. Büren, Erich Bärtschiger, Heinz Bürli, Gerry Spichiger, Max Niederhauser, Kurt Oberli, Patrik Felder, Richard König, Walter Schranz, Max Akeret, Markus Hämmerle und Christoph Felder. Foto: Daniel Reist und Hanspeter Liniger.

### **Leserwitz**

„Gestern habe ich die Bahn betrogen“, erklärte Housi am Stammtisch. – „Wie denn das? – „Ich habe mir ein Bahnbillet gekauft und bin dann heimlich mit dem Velo gefahren.“

# Clubmeisterschaft 2000 des RRC Bern

## Bergrennen Schwarzenburg - Schwarzenbühl vom 22. Juni

(Handicaprennen, 15 Km / 700 Höhenmeter)

1. David Loosli	41.28	(- 6.00)	*35.28	(38.25)
2. Jonas Meng	41.57	(- 6.00)	*35.57	(40.55)
3. Valentin Belz	42.08	(- 6.00)	*36.08	(36.09)
4. Lorenz Ryffel	42.53	(- 6.00)	*36.53	(35.30)
5. Christian Sigg	42.54	(- 0.00)	*42.54	(37.43)
6. Philip Handschin	43.40	(- 4.00)	*39.40	(42.52)
7. Nadim Scherrer	44.56	(- 4.00)	*40.56	
8. Hans Wiedmer	45.26	(- 4.00)	*41.26	(39.08)
9. Alexandra Bähler	45.55	(- 2.30)	*43.25	(38.55)
10. Felix Scheidegger	46.10	(- 4.00)	*42.10	(41.08)
11. Hans Dätwyler	48.40	(- 0.00)	*48.40	(49.16)
12. Kurt Steck	48.51	(- 4.00)	*44.51	
13. Toni Bodenmann	55.54	(- 4.00)	*51.54	

### Legende:

41.28 = Rangzeit  
\*35.28 = effektive Laufzeit  
(- 6.00) abziehendes Handicap  
(38.25) = frühere persönliche Bestzeit

**Streckenrekord:** 1993 Martin Lüdi 34.35  
**Frühere Bestzeiten:** 1996 Valentin Belz 37.06  
1997 Valentin Belz 37.06  
1998 Alexandra Bähler 38.55  
1999 Simon Hasler 35.40

## Club-Zeitfahren Säriswil vom 8. August

(18 km / 250 Höhenmeter)

1. Lorenz Ryffel	27.54
2. Philip Handschin	28.15
3. Manuel Rhyn	28.29
4. Benjamin Schnyder	29.35
5. Hans Wiedmer	30.10
6. Alexandra Bähler	30.32
7. Kurt Steck	31.03
8. André Rhyn	31.24
9. Felix Scheidegger	31.38
10. Simon Hasler	32.02
11. Heinz Hirschi	32.08
12. Heinz Güntert	32.11
13. Hans Dätwyler	32.42
14. Roland Steiner	33.23

**RRCB-Streckenrekord:** 1997 Lorenz Ryffel 27.05  
**Frühere Bestzeiten:** 1998 Simon Hasler 27.23  
1999 Urs Dellsperger 27.13





## Langlauf-Weekend Engstligenalp vom 18./19. November 2000



### Wer kommt mit ?

Letzten Dezember erlebten einige RRCBler in Kandersteg einen lehrreichen Langlaufkurs. Ester und Felix Tschumi vom NSK Thun (Nordischer Skiklub Thun) verstanden es ausgezeichnet, uns in die Skating-Technik einzuführen. Im Kurs erfuhren wir, dass der NSK jeweils im November auf der Engstligenalp ein Langlaufweekend durchführt, an dem auch Nicht-NSK-Mitglieder teilnehmen können.

**Eine ausgezeichnete Gelegenheit sich für den nächsten Winter unter fachkundiger Leitung in die „Geheimnisse“ des schönen Langlaufsportes einzustimmen!**

### Zum Programm:

**Besammlng:** Samstag, 18.11.2000, 09.15 Uhr, beim Berghotel Engstligenalp.

**Programm** Samstag/Sonntag: Skatingtechnik und freies Laufen in kleinen Gruppen unter Leitung fachkundiger Trainer/innen. Samstagabend: Video (Technikfilm) und gemütliches Beisammensein.

**Ende des Weekends:** Sonntag, 19.11.2000, ca 12.00 Uhr. Individuelle Heimreise.

**Kosten für Nicht-NSK-Mitglieder:** Massenlager im Berghotel: Fr. 100.-. Pro Person stehen zwei Wolldecken zur Verfügung (evt. Schlafsack mitnehmen). Für Hotelzimmer: Aufpreis Fr. 20.- pro Person. **Im Preis inbegriffen:** Mittag- und Nachtessen am Samstag; Uebernachtung; Frühstück am Sonntag; Langlaufunterricht. **Nicht inbegriffen:** Fahrt nach Adelboden Oey und mit Luftseilbahn nach Engstligenalp.

**Durchführung:** Bei schlechten Schneebedingungen wird das Weekend abgesagt. Auskunft über die Durchführung gibt Tel. 0900 55 60 30 (Code 13850) ab Freitag, 17.11.2000, 20.00 Uhr.

**Anmeldungen:** Für RRCB-Mitglieder bis 31.10.2000 an Otto Hauenstein, Talbodenstrasse 57, 3098 Schliern b. Köniz, Tel. 031 972 34 47. Auf Wunsch kann detailliertes Programm abgegeben werden. Da für Nicht-NSK-Mitglieder nur eine begrenzte Anzahl Plätze zur Verfügung stehen, ist eine rechtzeitige Anmeldung unerlässlich. Evt. kann eine gemeinsame Fahrt nach Adelboden organisiert werden.

# Bergfahren

von Toni Bodenmann

Verbreitet sind die Aussagen wie ich werde beziehungsweise ich bin kein Bergfahrer. Sicher bringt nicht jede Person die gleiche Voraussetzung mit, ein Bergfloh zu werden. Grosse, kräftige Athleten tun sich in der Regel am Berg schwerer als kleine, leichte. Junge Fahrer mit etwa 18 Jahren geniessen den biologisch bedingten Vorteil, das beste Verhältniss Sauerstoffaufnahme zu Körpergewicht ihres Lebens zu haben. Mit Trainieren der verschiedenen für das Bergfahren wichtigen Leistungsfaktoren (→ Heft 3/99) können alle beachtliche Bergfahrerqualitäten entwickeln.

Die körperlichen Fähigkeiten, Kraftausdauer und Dauerleistungsvermögen sowie die Sauerstoffaufnahmekapazität sind meist die ersten Schwächen die zu spüren sind. Der Aufbau dieser Fähigkeiten braucht sehr viel Geduld, da diese nur langsam und über mehrere Jahre entwickelt werden können. Die Trainingsreize für den Kraftaufbau sind vorsichtig und dem körperlichen Alter, dem Trainingsalter und dem saisonalen Zeitpunkt angepasst und für jeden Athleten individuell zu setzen. Sehr wichtige weitere Leistungsfaktoren sind unabhängig vom Alter

trainierbar und bringen sehr schnelle Erfolge. An erster Stelle ist bestimmt die grundsätzliche Freude am Bergfahren zu setzen. Mittels mentalem Training können wir uns vorstellen, wie wir die Berge locker erklimmen, wie wir geschlossen mit der Gruppe über den Kulminationspunkt fahren oder wie wir trotz Belastung noch immer lachen können. Eine möglichst aufrechte Sitzposition mit entspanntem Oberkörper und Armen unterstützt eine ruhige effiziente Atmung. Es ist auf tiefe Bauchatmung zu achten, damit die Lunge optimal arbeiten und damit die Sauerstoffversorgung gewährleisten kann. Um dem erhöhten Sauerstoffbedarf von Beginn der Steigung weg zu decken, empfiehlt sich bereits zwanzig Sekunden vor der Steigung gezielt tief zu atmen.

Mit einer den maximalen Weg ausnutzende Tretbewegung und einer angemessenen Tretfrequenz ermöglichen wir das ideale Arbeiten der Muskeln. Eine Tretfrequenz zwischen 80 und 110 Umdrehungen pro Minute ermöglicht rasches Kontern von Angriffen, zudem arbeiten die Muskeln in diesem Frequenzbereich am besten.

Verpflegen zum richtigen Zeitpunkt ist sehr wichtig und darf besonders bei langen Bergstrecken nicht unterschätzt werden.

Im Wettkampf kann entscheidend sein, in *welcher* Position im Feld der Berg in Angriff genommen wird und ob ein geeignetes „Hinterrad“ ge-

wählt wird. Von entscheidender Bedeutung ist, ob Gelerntes im Rennen umgesetzt werden kann. Es ist wichtig, die einzelnen Leistungsfaktoren gezielt in Trainingsrennen zu üben. Bergfahren will gelernt sein. Der Körper braucht Zeit für einen gezielten langsamen Aufbau.

## RRC Bern Agenda

Sonntag	10. September	kant. Bergrennen Brienz-Axalp
Freitag	15. September	RRCB Mitgliederversammlung 20:00 Jardin
Sonntag	17. September	RRCB Einzelzeitfahren, 9:00 Uhr Pneu Farni Niederwangen
Sonntag	08. Oktober	RRCB Fuchsjagd, Treffpunkt 9:00 Uhr Schützen- matte
Dienstag	10. Oktober	Beginn Lauftraining, Dählhölzli (18:30 Uhr)
Donnerstag	24. Oktober	Beginn Unihockeytraining Turnhalle Laubegg (20:00 Uhr)
Freitag	25. Oktober	Beginn Gymnastiktraining, Turnhalle Bitzium (20:00 Uhr)
Samstag	25. November	RRCB Kegelmeisterschaft ab 17:00 Uhr im Bären Köniz
Samstag	02. Dezember	Waldlauf GP „Mario Reichen“ Treffpunkt 14:00, Bernstrasse 147, Ostermundigen

## Vorschau 2001

Samstag	06. Januar	Waldlauf SRB Region Bern
Freitag	12. Januar	RRCB Hauptversammlung 19:30 Uhr Jardin
Samstag	13. Januar	Waldlauf SRB Kanton Bern

## Verbände

Montag	...	Hauptversammlung SRB Region Bern 20:00 Uhr Rest. Tscharnergut
Freitag	17. November	Delegiertenversammlung SRB Seeland Rest. Bären, Seedorf
Sonntag	26. November	Delegiertenversammlung SRB Kt. Bern 9:00 Uhr in Wichtrach

## Radquer-Saison

Es finden zwei Quertrainings zur Vorbereitung auf die kantonalen Querfeldeinrennen statt. Interessierte FahrerInnen melden sich bei der Sportkommission. Termin und Ort werden mit der Einladung bekannt gegeben.

## Kantonale Quer-Meisterschaft

Sonntag	29. Oktober	kant. Quer in Bärau
Sonntag	12. November	kant. Quer in Stettlen
Sonntag	03. Dezember	kant. Quer in Bützberg

Das Quer in Zollbrück findet nicht statt !!!

## Winter-Trainingsprogramm 2000/2001

- Dienstag: 18:30 Uhr, Parkplatz Dählhölzli, Lauftraining „dr Aare nah“
- Donnerstag: 20:00 Uhr, Turnhalle Laubegg Unihockey (freies Spiel) je nach Wunsch wird Mitte November bis Ende Dezember ein spezielles Rennfahrerconditionstraining angeboten.
- Freitag: 20:00 Uhr, Turnhalle Bitzius Gymnastik, Circuit, Spiel
- Samstag/Sonntag: individuell organisiert, je nach Witterung (gemäss Absprache im Freitag-Training) Rennvelo-/MTB-/Lauf oder Langlauf-Training