

RRC ***BERN***



*Vereinsorgan Nr. 2
März 2001*

Präsi's Ecke

Nid lugg la !

Nach Ski-WM und verschiedensten Wintersportaktivitäten freut sich der Velogümmeler auf das Trällern der Vögel am Morgen, auf die ersten Blüten im Garten und die erste Ausfahrt auf dem entstaubten oder vielleicht neuen Velo. Die ersten RRCB'ler waren ja bereits im Trainingslager.

Von den Profis hört man die ersten Resultate und muss sich daran gewöhnen, die Rennfahrer in anderen Trikots und in anderen Mannschaften zu suchen. Es ist interessant zuzusehen, wie Rennfahrer und damit ein Status zusammengekauft wurden um an den grossen Rundfahrten teilnehmen zu können. Dies erlaubt den „Stars“, weiter mit ihren Salären zu pokern und von früheren Resultaten zu profitieren, die sie vielleicht nie mehr erreichen werden. Die Schere zwischen sehr gut und schlecht Verdienenden geht also wie in der Wirtschaft auch in unserem Sport weiter auf. Der jetzige Vorstand des RRCB wird aber nie versuchen, einen Fahrer „einzu-

kaufen“ oder mit hohen Prämien zu ködern, auch nicht wenn wir uns dies finanziell gar leisten könnten. Unser Club versucht vielmehr mit guter Unterstützung und einer guten Stimmung die Attraktivität so hoch zu halten, dass dies Animation genug sein soll, unserem Club beizutreten und dabei zu bleiben. Umso erfreulicher ist es, wenn auf dieser Basis Erfolge gefeiert werden können wie im vergangenen Jahr. Wir haben zusammen Einiges erreicht!

„Nid lugg la“ muss aber die Devise sein in Anbetracht der bevorstehenden Vakanzen im Bereich Kasse und Sportkommission auf Ende dieses Jahres. NachfolgerInnen müssen gefunden werden!

„Nid lugg la“ gilt auch bei der Suche nach finanziellen Zustupfen. Spezielle Aktionen in dieser Richtung sind gefordert. Ein grosser Dank gilt allen Mitgliedern, die dabei in irgendeiner Form zu einem guten Jahresabschluss beitragen können.

In allen Bereichen einen guten Saisonstart wünscht Euch dr' Presi



Redaktions Ecke

<http://www.rrcbern.ch>

Seit Anfang Jahr haben wir nun eine eigene Internet Homepage unter <http://www.rrcbern.ch>. Der Webmaster, Steve Helwin, zeigte eindrücklich an der vergangenen HV, wie benutzerfreundlich und informativ unsere Seite auf dem Netz ist. Viele Beiträge des Cluborgans publizieren wir neu auch im Internet. Die Frage stellt sich, wann die Ablösung des Cluborgans als Infoplattform durch unsere Homepage eingeleitet wird? Dieser Schritt darf nicht voreilig gefällt

werden und muss wohlüberlegt werden. Vorderhand erscheint jedoch das Cluborgan weiterhin vierteljährlich und parallel dazu wird Steve die Homepage ausbauen. Der Vorteil der Homepage liegt vor allem in der Aktualität der Publikationen und hierfür sind wir alle gefordert. Unstimmigkeiten auf der Homepage (falsche, fehlende, neue Termine, Angaben etc.) sollten deshalb laufend dem Webmaster gemeldet werden.

Jahresbeitrag 2001

Simon Hasler

Mit dem Cluborgan Nr. 2/01 erhalten die Clubmitglieder den Einzahlungsschein für den Mitgliederbei-

trag 2001. Die Beiträge bleiben unverändert:

- | | |
|-----------------------------------------------|----------------------|
| ➤ Aktiv- und Passivmitglieder | Fr. 40.- |
| ➤ Sie + Er-Mitglieder | Fr. 60.- (pro Paar)* |
| ➤ Jugendmitglieder (Jahrgang 1981 und jünger) | Fr. 30.- |

*Falls bei Sie + Er-Mitgliedern ein Mitglied Frei-, Ehren- oder Vorstandsmitglied ist, so beträgt der Mitgliederbeitrag pro Paar nur 30

Franken. Sollten versehentlich Einzahlungsscheine fehlen oder sollten andere Fehler auftreten, bitten wir Euch dies dem Präsi, Sämi Nieder-

hauser, oder der Kassierin, Giuseppina Güntert, mitzuteilen.
Liebe Vereinsmitglieder, mit der raschen Überweisung des Jahres-

beitrages erleichtert ihr der Kassierin die Arbeit.

Persönlich

Jürg Wyss

Name: Wiedmer Christophe
Jahrgang: 1984
Kategorie: Junioren
Wohnort: Oberwangen

Wie bist du zum Radsport und schliesslich zum RRC Bern gestossen?

Mit der Familie unternahmen wir oft Veloausflüge, das weckte wohl mein Interesse am Rennrad. Wie genau ich auf den RRC gestossen bin, weiss ich nicht mehr.

Wann bist du dein erstes Rennen gefahren?

Mit 14 Jahren bin ich ein oder zwei Schülerrennen gefahren, dies ist jedoch nicht der Rede wert. Der eigentliche Beginn der Rennen war mit 15 Jahren in der Kategorie "Anfänger".

Wann wird dein letztes sein?

Schwer zu sagen, hoffentlich nicht allzu früh!

Wie empfindest du die Randbedingungen, welche der RRC Bern seinen Rennfahrern bietet?

Super! Die Teamleitung ist genial, die Trainings sind gut geleitet, ich kann viel von ihnen profitieren und die Rennbetreuung ist optimal. Ich habe das Gefühl, dass es in der Region Bern keinen besseren Club gibt und möchte mich bei dieser Gelegenheit bei der Clubleitung bedanken.

Im Vergleich zur Saison 1999 hast du dich letztes Jahr stark verbessert. Auf was führst du dies zurück?

Ich trainierte mehr und vor allem gezielter. Früher setzte ich mich ziemlich gedankenlos aufs Velo und fuhr einfach möglichst viele Kilometer. Heute trainiere ich nach einem Plan, und die Fortschritte zeigen, dass dies sinnvoll ist.

Bist du mit der letzten Saison zufrieden?

Aufgrund der Voraussetzungen kann ich zufrieden sein. Ein Bänderanriss hinderte mich bis im Mai am trainieren. Ohne dieses Handicap wäre sicher noch mehr drin gelegen.

Bist du optimistisch, dich nächste Saison bei den Junioren ähnlich zu positionieren?

Die Distanzen werden länger und die Geschwindigkeit grösser. Die Rennen sind sicher wesentlich härter, aber mit der optimaleren Vorbereitung hoffe ich, identische oder bessere Ränge als letztes Jahr herauszufahren.

Startest du an den Frühjahresrennen im Tessin?

Nein, ich glaube nicht, dass dies viel Sinn hätte, Ich begann zu spät mit dem Strassentraining. Im Winter genoss ich das Skifahren sowie das Uni- und Eishockeyspiel. Gelegentlich fuhr ich schon auf der Rolle, jedoch nicht sehr oft. Als

Saisonvorbereitung werde ich sicherlich die Trainingsrennen in Hindelbank fahren. Das erste nationale Rennen werde ich am 31. März in Lausanne bestreiten.

Welche Schwerpunkte hast du dir für die kommende Saison vorgenommen?

Da sind einerseits Sulz sowie die Leimental-Rundfahrt in Oberwil und andererseits so halbwegs die Bernerrundfahrt.

Warum die Bernerrundfahrt nur "halbwegs"?

Weil wir zwei Wochen vorher mit dem Chor auf eine einwöchige Tournee gehen, und ich mich somit nicht optimal vorbereiten kann.



Am Jura Weekend 1999: links Christophe Wiedmer, rechts Toni Bodenmann; Foto: Simon Hasler

Resultate der RRC Bern FahrerInnen 2000/2001

Kantonaler Waldlauf Aarwangen, 13. Januar 2001

Junioren, 4 Runden à 2 km = 8 km

1. Marco Kipfer, VC Bützberg, 28:53, 2. Manuel Rhyn, RRC Bern, 29:05 3. Andreas Moser, VC Bützberg, 29:22, 8. Benjamin Schnyder, RRC Bern, 31:45.

Hobby 1, 4 Runden à 2 km = 8 km

1. Patrick Lanz, VC Bützberg, 28:35, 2. Walter Berger, RRC Bern, 29:30, 3. Roland Steiner, RRC Bern, 29:58, 9. Adrian Bitterli, RRC Bern, 33:48, 10. Heinz Hirschi, RRC Bern, 34:51.

Hobby 2, 4 Runden à 2 km = 8 km

1. Hans Wiedmer, RRC Bern, 29:35, 2. Ludwig Svoboda, CIO, 30:50, 3. Anton Hänni, RC Olympiy Biel-GS Racing Seeland, 31:00

Die Radquerfahlerin Alexandra Bähler

Lexä hat sich wie bereits im letzten Winter mit Radquers fit gehalten. Schade, dass die Teilnehmerzahlen in der Frauenkategorie bei den Schweizer Rennen stets sehr tief waren.

Resultate 2000/2001

1. Ränge in Zürich, Bützberg, Frenkendorf, Dagmersellen, Safenwil, Hittnau und Aigle, 19. Rang Wetzikon

Rechts: Alexandra Bähler am Radquer in Steinmaur 1999
Foto: Simon Hasler



RRC Bern Sommertour 2001

In diesem Jahr führt die bereits legendäre Sommertour vom

20. - 28. Juli 2001 von Bern nach Nizza.

Die Etappenlängen wurden gegenüber früheren Touren verkürzt. Als Ausgleich sind einige Höhenmeter hinzugekommen, weshalb die Rei-

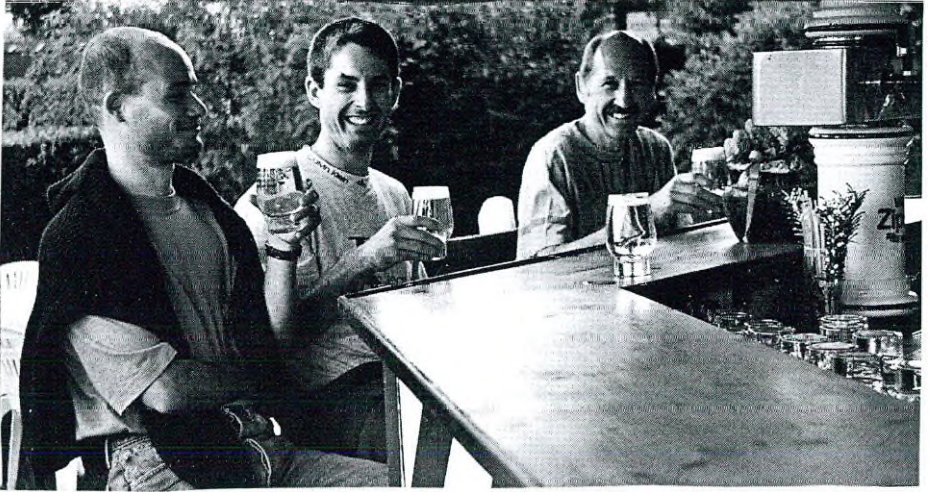
seilung zur Vorbereitung minimal 2'500 km empfiehlt. Das Gepäck wird jeweils mit dem Clubbus an den nächsten Etappenort transportiert, übernachtet wird in Hotels. Mit Halbpension in ****(*)**-Hotels und Rückreise im TGV kostet die Sommertour gesamthaft rund CHF 1'000.-

Tag	Route	Km	Hd
Fr Abend	Bern-Montreux	110	300
Samstag	Montreux - Pas de Morgins - Col de Jambaz- La Clusaz	160	1700
Sonntag	La Clusaz - Col des Aravis - Col des Saisies - Cormet Roselend-Val d'Isère	130	3800
Montag	Val d'Isère-Col de l'Iséran-Col du Mt. Cenis-Col de Montgenèvre-Briançon	145	2700
Dienstag	Briançon - Col d'Izoard - Col de Vars-Col de la Bonette-St. Etienne-de-Tinée	145	3700
Mittwoch	St. Etienne-de-Tinée - Col St. Martin - Col de Turini - Nizza	140	2000
Do/Fr	Erholung in Nizza		
Samstag	Rückreise nach Bern im TGV/Clubbus		

Anmeldung

Bis 31. März 2001 an Ruedi Mathys (Tel. G 981 03 33) oder Martin Häuselmann (Tel. G 327 54 54). Die Tour steht auch trainierten Nicht-Mitgliedern offen, soweit Platz vorhanden.

Erinnerungen an die RRC Bern Sommertour 1999

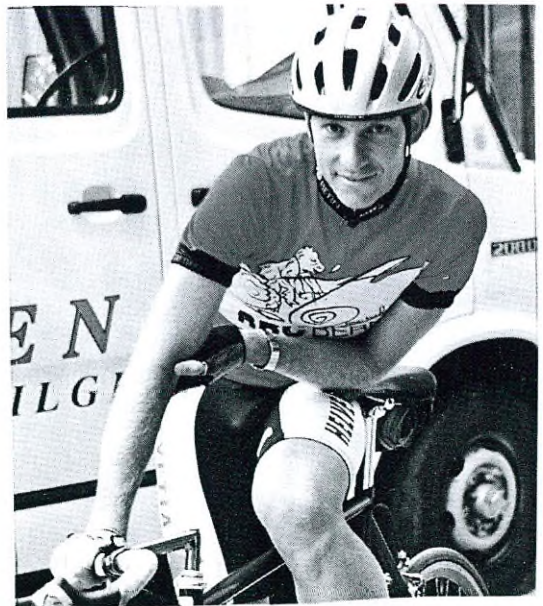


Die Anstrengungen der 4-tägigen Velofahrt Bern-St. Wolfgang (Österreich) werden an der Bar mit „blondem Saft“ hinuntergespült. V.l.n.r. Jürg Wyss, Marcel Herzog (Gastfahrer vom VC Kaisten) und Max Jenni ; Foto: Simon Hasler

Toni Bodenmann: Redaktor Cluborgan

Toni hat an der HV angekündigt, in Kürze von Bern wegzuziehen und sich beruflich selbständig zu machen. Er wird uns jedoch noch weiter für die Beiträge zur Trainingslehre im Cluborgan zur Verfügung stehen. Herzlichen Dank für Dein Engagement zugunsten des RRC Bern!

Foto: Simon Hasler



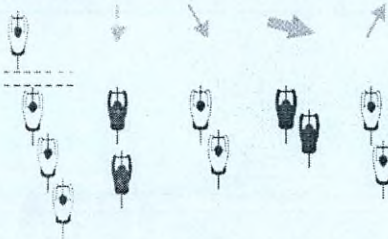
Fahren in der Gruppe - Hinterradfahren

Toni Bodenmann

Das Fahren in Gruppen ist im Rennsport eines der wichtigsten Technischelemente. Perfektion spart viel Kraft und ist oft erfolgsentscheidend. Wer die Gruppe anführt ist für die Gruppe verantwortlich und kündigt Gefahren rechtzeitig an.

Windschattenfahren

Im Windschatten ist der Puls wesentlich tiefer als in der führenden Position.



Beeinflusst wird der Wert des Windschattens durch die Distanz zum Hinterrad des voranfahrenden Gruppenmitglieds und der aerodynamischen Körperhaltung. Trainingsneulinge lernen in einer ersten Phase, die Distanz zu verringern. Wichtig ist, das Gefühl fürs Hinterradfahren zu erhalten. Der Blick ist nach vorne auf die Vorderleute gerichtet und nicht ängstlich und verkrampft auf das nächstliegende

Hinterrad. Geübte FahrerInnen verkürzen die Distanz zum Voranliegenden durch seitlich versetztes Fahren auf der Windabgekehrten Seite. Diese Fahrweise fordert grösste Disziplin aller Beteiligten. Sie verlangt eine ruhige Fahrweise ohne seitliche Schwenker.

Einzelreihe

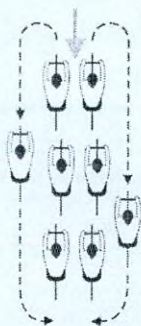
Die Einzelreihe ist die Formation für kleine Gruppen. Wir kennen diese Formation beim Mannschaftsfahren oder häufig an der Spitze eines Fahrerfeldes bei starkem Wind.

Individuell können leistungsstärkere FahrerInnen längere Führungsarbeit leisten. Zu vermeiden ist die Tempoverschärfung durch die Stärkeren, da die Gruppe sonst zerfällt. Viel Tempogefühl ist gefordert.



Doppelreihe

Die Doppelreihe ist geeignet für grosse Gruppen sowohl im Wettkampf wie im Training. Da die Gruppenmitglieder im Verhältnis zur Führungsarbeit lange im Windschatten fahren, sinkt der Puls relativ tief. Die Formation ist daher günstig für Kompensationstraining, Ausfahrten oder Fahrspieltraining, weniger für Grundlagenausdauer. Im Wettkampf beobachtet man die Doppelreihe in der Anfangsphase oder im „Gruppeto“ gegen Rennende.



Kreisel

Der Kreisel ist die effizienteste Formation einer Gruppe im Wettkampf. Die Formation wird auch als Doppelwindstaffel oder Belgische

Reihe bezeichnet. Jedes Gruppenmitglied hat nur kurze Führungsarbeit zu verrichten und löst anschliessend gegen die Windrichtung ab. Ein hohes Tempo kann auf diese Weise über Stunden gefahren werden. Durch die nur kurze Führungsarbeit steigt der Puls nur unwesentlich an. Durch das Ablösen nach links beziehungsweise nach rechts wird der Seitenwind berücksichtigt. Herrscht in Wettkämpfen über längere Zeit starker Seitenwind, bestimmt oftmals die Strassenbreite die Grösse der Gruppe. Es entsteht eine erste Staffel. Dahinter dauert es einen Moment bis sich eine neue Staffel organisiert hat. Meist werden flache, windreiche Rennen auf diese Weise entschieden.



Berner Velo-Trainingswoche 2001: Trainingsprogramm

Samstag, 7. April bis Ostersonntag, 14. April

	Samstag, 7.4.	Sonntag, 8.4.	Montag, 9.4.	Dienstag, 10.4.	Mittwoch, 11.4.	Donnerstag, 12.4.	Freitag, 13.4.	Samstag, 14.4.
Gruppe 1								
Trainingsumfang (Std.)	3	4	2.5	3	2.5	3	4	2.5
Leistungsfaktor(en)	DLV MSAD	DLV	DLV AK	DLV SK	DLV KDLV	DLV S	DLV	DLV KDLV
Strecke	um den Murtensee	um den Thunersee	Biberist retour	Bern-Biel-Ins- Bern	Bern-Wattenwil- Grundbach- Riffenmatt-Bern	Spiez retour	Bern-Avenches- Payerne- Estavayer-le- lac-Murten-Bern	Burgdorf retour
Gruppe 2								
Trainingsumfang (Std.)	2.5	3	1.5	2	2	2	3	2
Leistungsfaktoren	DLV MSAD	DLV	DLV AK	DLV SK	DLV KDLV	DLV S	DLV	DLV KLV
Strecke	Bern-Laupen- Kerzers-Lyss- Bern	Spiez retour	Hindelbank retour	Lyss retour	Bern-Wattenwil- Grundbach- Riggisberg-Bern	Thun retour	Bern-Avenches- Murten-Bern	Burgdorf retour

Trainingsumfang: Gruppe 1 = 24.5 h / Gruppe 2: 18 h

DLV = Dauerleistungsvermögen / MSAD = Mittlerer Schnelligkeitsausdauer / AK = Antrittskraft / SK = Schnellkraft / S = Schnelligkeit / KDLV = Kritisches Dauerleistungsvermögen

Achtung: Karfreitagstraining, 13. April, ab Pneu Fahrni, Niederwangen, 9.00 Uhr

Berner Velo-Trainingswoche 2001

Samstag, 7. April bis Ostersonntag, 14. April 2001

Willst Du Dich mit einer Trainingswoche in der Region Bern auf die kommende Rennvelo-Saison vorbereiten? Der Radrennclub Bern bietet Dir vom 7. bis 14. April 2001 die Möglichkeit, in Leistungsgruppen täglich unter der Leitung von erfahrenen und ausgewiesenen Leitern zu trainieren. Die Trainingswoche kann mit der begleiteten Teilnahme am kantonalen Strassenrennen in Schwarzhäusern am Ostermontag, 16. April 2001, abgeschlossen werden (auch für Nichtlizenzierte).

- Treffpunkt: täglich vom 7. bis 14. April 2001, jeweils 14.00 Uhr, beim Forstzentrum Länggasse, Bern (zwischen Kreisell Länggasse/Bremgartenstrasse und Autobahnbrücke)
- Teilnehmer: lizenzierte und nichtlizenzierte RadsportlerInnen (und solche die es werden wollen) ab 13 Jahren
- Trainingsgruppen: Nachwuchs (Kat. Schüler, Anfänger, Junioren) und Hobbyfahrer, Einteilung nach individuellem Trainingsstand
- Trainingsinhalt: Training von verschiedenen Leistungsfaktoren (Grundlagenausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraft etc.); das Schwergewicht liegt bei der Grundlagenausdauer; Trainingsumfang 2-5 Stunden pro Tag.
- Ausrüstung: Rennvelo, der Witterung angepasste Radsportkleidung
- Besonderes: es können die ganze Trainingswoche oder nur einzelne Trainings besucht werden; bei Regen finden witterungsunabhängige Trainings statt

Informationen: ab Anfang März 2001 kann das Detailprogramm unter www.rrcbern.ch abgerufen werden. Telefonische Auskünfte erteilt Simon Hasler, P: 031 372 50 83, G: 031 323 02 91

Anmeldungen: Voranmeldung bis 25. März 2001 erwünscht an Radrennclub Bern, OK Berner Velo-Trainingswoche, Postfach 7556, 3001 Bern oder an Simon Hasler per e-mail: simon_hasler@bluewin.ch (bitte nenne Name und Adresse, Tel., e-mail, Alter, Lizenz ja/nein, Training ganze Woche bzw. welche Tage, Teilnahme Schwarzhäusern)

Organisation: Radrennclub Bern, OK Berner Trainingswoche, Simon Hasler, Weissensteinstrasse 114, 3007 Bern

RRC Bern Agenda

RRCB-Trainingswoche 7.-14. April
Freitag 15. Juni Mitgliederversammlung 20.00 Uhr Jardin
Sa/So 1./2. oder 7./8. Juli Jura-Weekend

Clubmeisterschaft

Dienstag 29. Mai Str. Deisswil/M.buchsee, Starts ab 18.30 Uhr
Donnerstag 21. Juni Bergrennen Schwarzenburg-Schwarzenbühl, Besammlung um 18.00 Uhr Parkplatz vis-à-vis Restaurant Bären, Köniz
Dienstag 14. August EZF Säriswil, Besammlung um 18.00 Uhr Forstzentrum Länggasse
Sonntag 16. September EZF Flamatt, Besammlung um 9.30 Uhr Pneu Fahrni, Niederwangen.

SRB Region Bern

Dienstag 8. Mai Str. Riedbach, Starts ab 18.30 Uhr
Dienstag 29. Mai Str. Deisswil/M.buchsee, Starts ab 18.30 Uhr

Dienstag	5. Juni	Str. Brünen,, Starts ab 18.30 Uhr
Dienstag	12. Juni	BZF Stettlen-Bantiger, Starts ab 18.30 Uhr
Dienstag	26. Juni	BZF Thörish'-Borisried, Starts ab 18.30 Uhr
Samstag	18. August	EZF Säriswil, Starts ab 13.45 Uhr

SRB Kanton Bern

Montag	16. April	Schwarzhäusern
Samstag	27. Mai	Handicaprennen, Wileroltigen
Sonntag	8. Juli	Mannschaftsfahren Bätterkinden
Sonntag	26. August	Kriterium Ostermundigen
Sonntag	2. September	EZF Region Bern
Sonntag	9. September	Bergrennen Brienz-Axalp

Trainingsrennen

Samstag	11. März	Büetigen
Samstag	17. März	Hindelbank (Hansueli Ramseier RV Ersigen)
Samstag	24. März	Hindelbank
Samstag	31. März	Hindelbank
Samstag	07. April	Hindelbank (eventuell)

Sommer-Trainingsprogramm 2001

- Dienstag: 18:00 Uhr, ab Forstzentrum, Länggasse,
(fällt aus, wenn regionale Rennen stattfinden)
- Mittwoch: 19:00 Uhr, Abendrennen Lyss (Mai und Juni)
- Donnerstag: 18:00 Uhr, ab Benteli-Druck, Wabern
- Samstag/Sonntag: Ausfahrten für Hobbyfahrer ab Veloträff Schliern,
Otto Hauenstein (031 972 34 47) gibt Auskunft.