

RRC ***BERN***



Vereinsorgan Nr. 2
August 2005

Club-46 Egge

Die erste Saisonhälfte zeigte eine relativ gute Beteiligung an den Hobby-Trainings und Ausfahrten mit Rennvelo und Mountainbike. Das klare Bekenntnis der "Hobbykategorie" anzugehören muss dabei bei den meisten Teilnehmern noch etwas reifen. "Weniger Tempo, mehr Spass" könnte das Motto sein für die zweite Saisonhälfte! Mit einer grösseren Anzahl Teilnehmern an den gemeinsamen Trainings könnte diesem Gedanken leichter nachgelebt werden, indem schnellere und langsamere Gruppen gebildet werden könnten.

Was seriöse und dosierte Aufbautrainings bringen zeigte eindrücklich die Sommertour an den Wörthersee, die ausschliesslich von Höbbelern in Topform bestritten wurde. Mit nachstehendem Programm fällt der Startschuss für die zweite Saisonhälfte. Jetzt können sicher auch längere und anspruchsvolle Touren unter die Räder genommen werden. Die (neue) Website www.rrcbern.ch wird aktuell über die Agenda des Club-46 Auskunft geben und so auch allenfalls kurzfristig angesetzte Ausfahrten noch kommunizieren.



Hobby - Programm 2005, "Club-46"



Tag	Datum	Zeit	Startort	RV/ MTB	Strecke	Dist Std.	Leiter
Fr	05.08.05	06:30	Freudenbergerpl.	RV	Grimsel-Furka-Susten	120	SamN
Di	09.08.05	18:00	Fz-Länggasse	RV	Club-EZF Säriswil	18	RRCB
Sa	13.08.05	08:00	Egghölzli	RV	Schallenberg/E'tal	100	TinuH
Sa	20.08.05	09.45	Oberbottigen	RV	Bern-West-Rennen	57	RRCB
Sa	03.09.05	07:15	Freudenbergerpl.	MTB	Hahnenmoos-Trophy	gT	MaxN
So	18.09.05	09:30	Pneu N'wangen	RV	Club-EZF Flamatt	40	RRCB
Sa	24.09.05	12:00	Be-Guisanplatz	MTB	Bantiger-Umgebung	2-3	Phippu
Sa	15.10.05	07:00	Bhf Gümligen	MTB	Emmental, Pfyffer, etc	80	SamN

Das Leitbild des RRC Bern

Simon Hasler

Das Leitbild des RRC Bern wurde an der letzten Mitgliederversammlung vom 29. April verabschiedet. Gegenüber dem Vorschlag im Cluborgan Nr. 1/2005 gab es eine Ergänzung. Auf einen entsprechenden Antrag ergänzen wir die Lebensformen beim Auflisten der „Gleichheiten“ im zweiten Punkt des Leitbildes.

Das Leitbild definiert Ziele, Zweck und Handlungsprinzipien des RRC Bern. Es ist einerseits die „Visitenkar-

te“ gegenüber Sponsoren, Partnern, Eltern und generell allen Aussenstehenden, andererseits gibt es die Leitplanken für die Beziehungen zwischen den Mitgliedern und die Aktivitäten im Club. Das Leitbild wird demnächst in der Clubwebsite aufgenommen.

Die Bewährungsprobe für das Leitbild steht erst bevor. Dabei ist vor allem die Leitung des Vereins gefordert, welche es vorleben muss.

Leitbild des RRC Bern

- 1) Wir veranstalten Radtrainings für den Breiten- und Leistungssport in den Disziplinen Strasse und MTB. Dabei nehmen wir Rücksicht auf die unterschiedlichen Leistungsniveaus. Spass und Freude stehen im Vordergrund.
- 2) Wir bilden mit qualifizierten Leitern und Leiterinnen insbesondere Jugendliche zu fairen und umweltbewussten Sportlern und Sportlerinnen aus.
- 3) Wir behandeln alle gleich. Insbesondere besteht Gleichheit für beide Geschlechter, für alle Kulturen, Religionen und Lebensformen.
- 4) Wir setzen uns jederzeit für einen gesunden Sport ein. Den Konsum von Suchtmitteln und Drogen sowie Doping tolerieren wir im Sportbetrieb nicht.

Velowoche in der Toskana vom 29.4. bis 7.5.2005 – Viel Neues

Daniela Nyffeler

- *Neu: BäreTeam.* (Bisheriger Name: Gurtenteam); das **BäreTeam** besteht aus RRCBler, Zyschtigs-Gümmeler und weiteren Plauschfahrern und Geniesser.
- *Neu: Straubhaar Carreisen Thun* mit Chauffeur und Ex-Radrennfahrer Stefan Straubhaar.
- *Neu: Bus-Hostesse Iris Zwahlen*, bekannte Radrennfahrerin, zur Betreuung der Reisenden
- *Neu: Zwei aktive Radfahrerinnen* in den bisherigen Männergruppen
- *Neu: Seniorengruppe* mit angepasstem Tempo und Gemütlichkeit.
- *Nicht neu:* witzige und entspannte Stimmung während der ganzen Woche.

Vorgängig kurz etwas zu meiner Person. Ich hatte bis vor meiner Abreise in den Süden weder eine Beziehung zum Radrennclub Bern noch zu meinem Rennvelo. Spontan habe ich mich angemeldet.

Bei der Begrüssung der Mitreisenden wurde es mir plötzlich doch ein bisschen mulmig zu Mute. Die 22 „Velogümmeler“ sowie eine „Profi-Rennfahrerin“ machten auf mich einen sehr ambitionierten und durchtrainierten Eindruck. Ich fragte mich, ob ich meinen Entschluss mitzugehen nicht doch ein wenig zu spontan gefasst hatte..... Das Tüpfli auf dem „i“ war dann noch die Frage einer Ehefrau, wie viele Kilometer ich denn pro Jahr abradle. Ihr Mann mache so ca. 10'000 km – meine Antwort weiss ich nicht mehr genau – die Wahrheit ist, dass auf meinem Kilometerzähler bis zu diesem Zeitpunkt die Zahl 80 stand.

Die Hinfahrt ins Hotel Fattoria Belvedere, welches sich in Casino di Terra, Gemeinde Montecatini Val di Cecina in der südlichen Provinz Pisas befindet, verlief einfach „sidefin“! Trotz langer und anstrengender Carfahrt und mit roter Krawatte war der Chauffeur, Stöfu Straubhaar (Übernahme „Karrer“) stets zu einem Spässchen bereit.

Nach der Ankunft, Morgenessen und Zimmerbezug lagen bereits die Gruppeneinteilung sowie die erste Ausfahrt resp. das Einfahren auf dem Programm. Während den Abfahrten verlor ich stets den Anschluss zu meiner Gruppe, da ich natürlich zu ängstlich fuhr. Am Abend schrieb ich ein SMS mit folgenden Worten nach Hause „lg bi ziemlech am kämpfe mit Velöle – aues Männer u guet trainiert“.

Die einzigartige, eindrucksvolle Landschaft führte uns zu den wunderschönen Orten wie Cecina, Montes-

cudaio, Bolgheri, San Gimignano, Volterra. Die Küche der Fattoria Belvedere hat uns kulinarisch sehr verwöhnt, und wir konnten unsere aufgebrauchten Speicher jeden Abend wieder mit Pasta füllen. Auf der Weinkarte des Hotels wurden sehr viele ausgesuchte Weine der Region angeboten – hätten wir alle Weine testen mögen – wären wir heute noch dort – schön wärs....

Zum Schluss muss resp. will ich sagen, dass ich meine Entscheidung mitzugehen, keine Sekunde bereut habe. Während dieser Woche konnte ich durch die anderen Teilnehmer enorm viel profitieren und habe gewisse „Veloregeln“ gelernt. Diese Tage haben mir einmal mehr bestätigt, dass sportliche Menschen „eifach ä gueti Läbesistellig hei“. Hier ein paar Aussagen der Teilnehmer zu folgenden Fragen:

- Wie war das Essen? *Kurt Oberli*: Das Essen war sehr gut, abwechslungsreich und velofahrgerecht.
- Hast du ein Highlight-Erlebnis? *Mario Reichen*: Ich hatte eine sehr gute Gruppe – einmal war dieser und ein andermal jener stärker. Alle Ausfahrten waren einfach super. Ich hatte einen fürsorglichen Zimmerpartner (Küre Oberli) – ja, mit ihm hat man es einfach immer lustig.
- Warum bist du immer dabei? *Ueli von Niederhäusern*: Mit Kollegen „velöle“ macht einfach Spass. Ja, Frauen haben in unserer Gruppe schon ein wenig gefehlt, die lockern auf, und wir wären ja auch nicht heikel....Vom Grappa sage ich jetzt nichts.....
- Frauen haben den Ruf, dass sie immer und überall die Toilette aufsuchen müssen. Während dieser Woche habe ich jedoch festgestellt, dass die Männer viel schlimmer sind. Kaum ist die Gruppe losgefahren, fand schon der 1. „Bislihalt“ statt. Warum das? *Walter Wyder*: Je nachdem wieviel man trinkt....(wann wieviel trinkt - am Vorabend???). Bei kalten Füßen muss man öfters. Je nach Schwitzen.
- Hast du jeweils gut geschlafen? *Daniel Reist*: Ja, ich konnte mich tip top erholen. Das Bett war perfekt. Eine Nacht konnte ich wegen meinen Zimmernachbarn nicht schlafen.....ohne Worte.
- Wieviele Kilometer und Höhenmeter bist du gefahren? *Christian Dörr*: 860 Kilometer und 9500 Höhenmeter
- Bist du nächstes Jahr wieder dabei? *Martin Heyl*: Wenn ich nicht aufhöre mit Velöle, bin ich sicher wieder dabei.

- Welches Highlight kommt dir spontan in den Sinn? *Gerry Spichiger*: Dass wir (Velo)-unfallfrei gefahren sind.
- Wem möchtest du einen besonderen Dank aussprechen? *Walter Schranz*: Einen besonderen Dank geht an unseren Organisator und zugleich Gruppenleiter Gerry Spichiger. Gerry konnte uns sehr gut motivieren. Es war schön, dass in der Gruppe nie ein gehässiges Wort gefallen ist. (Walter Schranz hat mich ausdrücklich gebeten zu erwähnen, dass die Gruppe nie auf die Frauen warten musste).

Besonderen Dank geht an: Gerry Spichiger als Organisator dieser Velowoche, Iris Zwahlen als charmante Hostess und Stöfu Straubhaar als Chauffeur für seine sichere und

pünktliche Hin- und Rückfahrt. Er ist wirklich ein Klasse-Karrer. Wir alle können ihn auf alle Fälle weiterempfehlen.



*Vorne kniend von links nach rechts: Walter Schranz, Daniela Nyffeler, Ueli von Niderhäusern, Christian Dörr, Martin Heyl, Bernhard von Büren, Iris Zwahlen
Mitte: Walter Wyder, Ernst Jundt, Ludwig Dörr, Bruno Wyniger, Heinz Bürli, Peter Trachsel, Erhard Schär, Peter Isenschmid, Erich Bärtschiger, Stefan Straubhaar,
Hinten: Egon Schäfer, Kurt Oberli, Mario Reichen, Daniel Reist, Gerry Spichiger, Peter Müller*

Mit dem Rad zum Wörthersee

Simon Hasler

Zwölf RRCBler pedaltten vom 17.-24. Juli an den bekannten Wörthersee in Kärnten, Österreich. Wie Zigeuner nächtigten sie jeden Abend an einem anderen Ort, und zwar in Walchwil am Zugersee, in Alberschwende im Bregenzerwald, in Heiterwang im Tirol, in Kitzbühel, in Mauterndorf im Lungau und schlussendlich in Pörtlach am Wörthersee. Zwischen diesen Etappenorten lagen zwischen 120 und 190 km. Da die Unterkünfte im Voraus reserviert waren, gab es jeweils für die Fahrenden keine Probleme mit den lokalen Behörden. Der Standplatz des Begleitfahrzeuges (Clubbus) war jeweils eindeutig gekennzeichnet und zugewiesen. Anstandslos bezahlt wurden auch die Ortstaxen und die Maut.



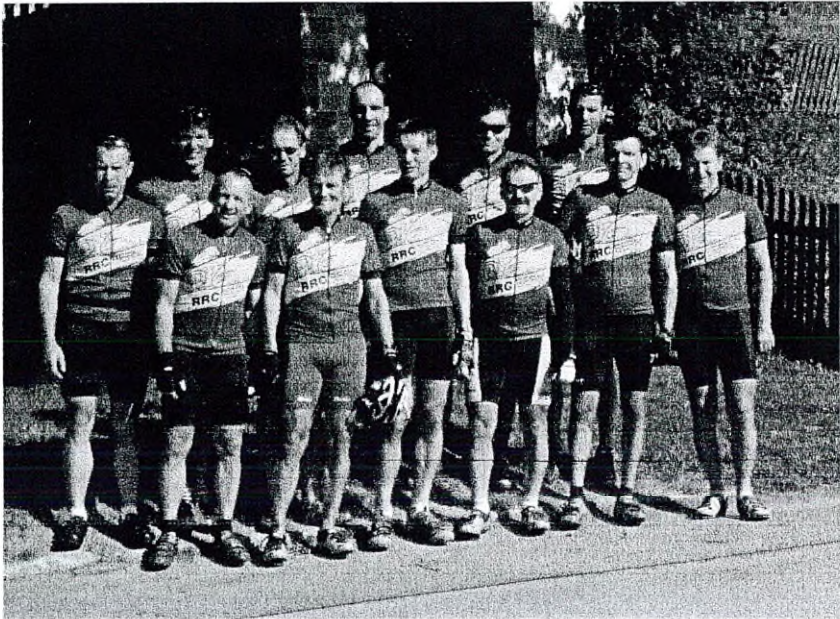
V.l.n.r. Erich Bärtschiger, Samuel Niederhauser, Martin Gilomen und Hans Dätwyler beim Kasnockensuppe-Essen in Mauterndorf
Foto: Simon Hasler

Häufig mischten sich die Berner Zigeuner unter die Ortsansässigen. So nahmen sie an einem Vollmondfest in Mauterndorf teil oder benutzten ein idyllisches Privatgrundstück am See fürs Schwimmen im Zugersee.

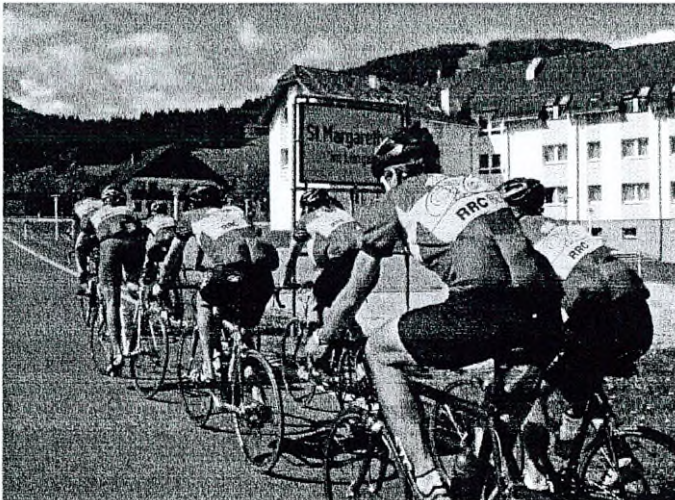
Gott sei Dank wurden die Rennschuhe während den 900 km lediglich einmal richtig nass, als ein heftiges Gewitter am Bodensee ausbrach. Landschaftlich reizvoll war vor allem Österreich, dessen sattgrüne Wiesen und breiten Alpentäler wundervoll waren. Leider blieb manchmal wenig Gelegenheit, nach links oder rechts zu blicken, den das Fahren in der Gruppe bei 30-60 km/h erforderte viel Konzentration. Der Verkehr hielt sich fast überall in Grenzen. Leider stürzte Martin Häuselmann ausgerechnet beim Abbiegen auf einen Veloweg. Glücklicherweise kam er mit Schürfungen und Prellungen davon. Es verging kaum ein Tag ohne platte Reifen. Den Rekord von vier Defekten an einem Tag holte sich Samuel Niederhauser.

Die Highlights der Sommertour wurden mit der Videokamera aufgenommen. Wenn alles klappt, wird Hans Dätwyler an der Hauptversammlung eine DVD davon zeigen.

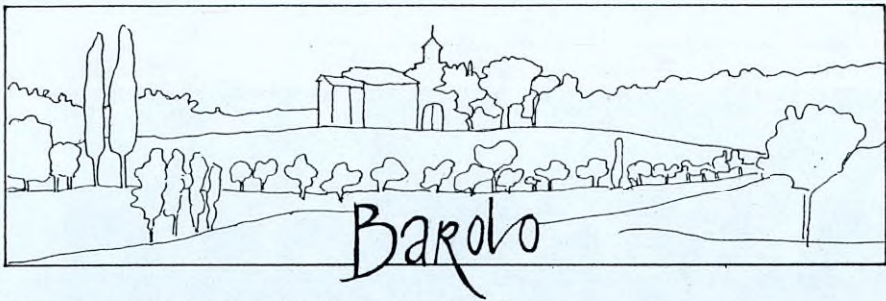
Die Teilnehmer der Sommertour 2005



V.l.n.r. Simon Hasler, Hans Dätwyler, Martin Gilomen, Ruedi Mathys, Samuel Niederhauser, Marcel Wüthrich, Martin Häuselmann, Felix Scheidegger, Erich Bärtschiger, Roland Steiner, Karl Kronig und Iwan Heiz; Foto: Simon Hasler



Die Gruppe in St. Margarethen im Lungau; Foto: Simon Hasler



Piemont – das Land "zu den Füssen der Berge".

Weit schwingt sich der Alpenbogen der italienisch-französischen Grenze entlang bis zu den Walliser Gipfeln. Von den Bergen her ziehen sich die Täler fächerartig zu den Ebenen von Novara und Vercelli hinab wo der Reisbauer die Wasser all der unzähligen Bäche seinen Kulturen zuleitet.

Im Süden grenzt die Ebene an die Hügelgebiete des Monferrato und der Langhe. In der Gegend rings um Turin – der piemontesischen Hauptstadt – haben sich weltberühmte Industrien niedergelassen. In seiner Grundhaltung jedoch ist der Piemontese bäuerlich geblieben.

Das zeigt sich auch in der Küche. Stark gewürzt und kräftig sind deshalb die Gerichte, viel Braten kommt auf den Tisch, der Knoblauch gehört in die Saucen. Mit Butter wird in den Osterien gekocht, in den alten Trattorien, wo der Cuoco und die Padrona noch immer die Hauptpersonen hinter den Brat- und Backöfen sind.

Und dann die weissen Trüffel aus Alba, die feinblättrig über den Risotto gestreut werden, das dampfende, gekochte Rind- und Kalbfleisch, die feinsten Rebhühner, Fasane und Wachteln. Zu solch kräftiger Küche gehört aber auch ein kraftvoller Wein. Nicht umsonst zählt das Piemont zu den grössten und berühmtesten Weinanbaugebieten Italiens. Es ist auch die Heimat der Nebbiolo-Traube die den Piemontesen schon im 14. Jahrhundert bekannt war. Sie verstehen aber auch etwas vom Wein, sie hegen ihn, pflegen ihn und lassen ihm gebührende Ehre angedeihen:

Dem Moscato d'Asti, dem Barbera oder dem Barolo, dem König der Weine.

Barolo:

Produktionszone: Dreizehn im Hügelgebiet um Barolo liegende Gemeinden in der Provinz Cuneo.

Rebsorten: Nebbiolo (in den örtlichen Arten Michet, Lampia und Rose)

Charakteristische Merkmale: Rubinrot in der Jugend, Granatrot mit orange-farbenen Reflexen mit ausgeprägter Reife, nach längerer Lagerung ziegelfarben. Feiner, ätherischer, typischer Duft mit Anklängen an Veilchen und verblühender Rosen, manchmal auch ein charakteristischer Teergeruch. Junger Barolo besitzt einen kräftigen Tanningeschmack, dessen Herbe allmählich einem geschmeidigen, samtartigen, feinen und noblen Geschmacksbild weicht.

Alkoholgehalt: 13 – 15,5 Grad

Gesamtsäure: 5 – 8 %.

Trinktemperatur: 15 – 22 Grad C

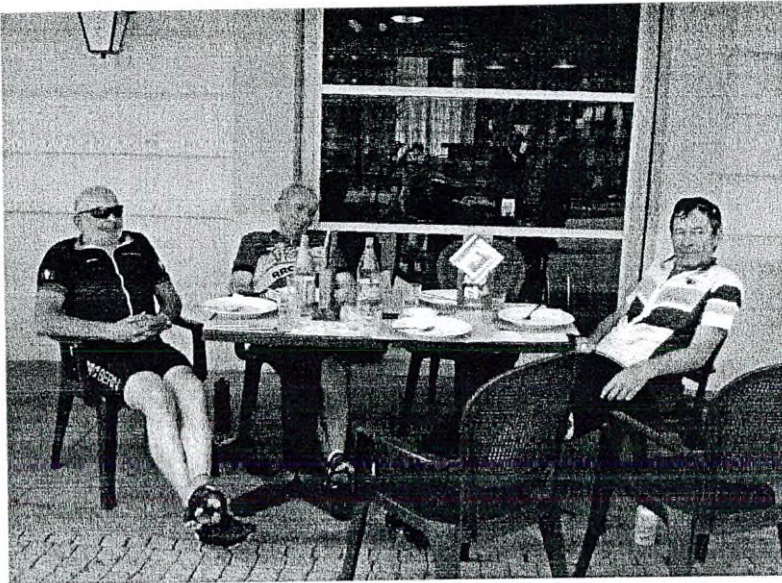
Haltbarkeit: über 15 Jahre.

Wissenwertes: Obligatorische Lagerzeit für den Barolo beträgt drei Jahre, davon zwei Jahre im Holzfass. Um die Klassifikation "Riserva" zu erhalten, muss der Barolo mindestens 5 Jahre reifen.

m 22. Januar 1981 wurde der Barolo die kontrollierte und garantierte Ursprungsbezeichnung D.O.C.G. (Denominazione d'Origine Controllata e arantita) zugesprochen.

Das Hotel Barolo Brezza in Barolo war vom 30. April bis 7. Mai 2005 Ausgangspunkt für tägliche Ausfahrten des Gurten-Teams.

Unfallfrei mit dabei: Sämi Beyeler, Bruno Grüter, Bruno Huber, Kurt Marti, Ruedi Mathys, Karl-Heinz Sauer, Hansruedi Schlecht, Fredi Zimmermann



Mittagspause in Mondovi, v.l.n.r. Fredi Zimmermann, Hansruedi Schlecht und Karl-Heinz Sauer
Foto: Kurt Marti



Impression aus Cherasco; Foto: Kurt Marti

Nachwuchstraining MTB

Simon Hasler

Getreu dem Leitbild steht die Ausbildung von Jugendlichen im Zentrum. Nach einem erfolgreichen Feriensportkurs für Schülerinnen und Schüler in den Frühlingferien begann das wöchentliche Jugend & Sport-Training. In der Zwischenzeit wuchs die Gruppe der Biker auf rund 10 Stück an.

Für die MTB-Trainings ist der Treffpunkt jeweils am Mittwoch um 18.00 beim Forstzentrum an der Halenstrasse in Bern. Das Training dauert rund 1 ½ Stunden. Zusätzlich zu den Trainings betreuen die Leiter und Eltern die Kids bei einigen Rennen und Ausfahrten. Ein Höhepunkt bildet die Teilnahme am Swissspower Cup auf dem Gurten am 28. August.



V.l.n.r. Kordian Caplazi, Ronny Schweizer und Lucas Rüesch am Argovia Cup in Seon, 26. Juni 2005

Foto: Simon Hasler



Aline Auberson und Alina Andrey während einer Pause im Feriensportkurs

Foto: Simon Hasler

Wer weitere junge Sportlerinnen und Sportler kennt, welche Lust haben, bei den Trainings mitzumachen, kann dies Simon Hasler, Tel. 079 213 02 53, mitteilen.

Weitere Impressionen aus dem Sportkurs, den Rennen und dem Training können unter <http://fotoservices.bluewin.ch/fotopage/simpel1970/> angeschaut werden.

Jaunpass-Weekend

Am Morgen des 2. Juli 2005 standen 20 Fahrer und Fahrerinnen zur Abfahrt auf den Jaunpass bereit. Die 8 Strassenfahrer besammelten sich um 10 Uhr beim Forstzentrum Länggasse in Bern, die 12 MTBiker um 11 Uhr in Schwarzenburg. Nachdem das Gepäck im Clubbus verstaut war nahmen die beiden Gruppen unterschiedliche Wege zum Jaunpass unter die Räder.

Viele Wege führen auf den Jaunpass

Die Strassenfahrer wählten einen „Umweg“ zum Schiffenensee und erreichten nach einer Mittagsrast in Charmey um 16 Uhr die Skihütte des Skiclubs Gurten auf dem Jaunpass. Die MTBiker legten beinahe 2000 Höhemeter zurück. Die ersten Kilometer waren flach, es folgt aber bald der erste Aufstieg nach Kalchstätten. Nach der rauschenden Wanderwegabfahrt zur Guggersbachbrücke fuhr die Gruppe weiter bis Plasselb. Hier erwartete sie bereits unser Clubbusfahrer André Pulver. Nach einer kurzen Trink- und Essenspause nahmen die ersten den langen Aufstieg zur Auta Chia auf 1500 m.ü.M. in Angriff. Auf dem letzten Teilstück musste das Bike teilweise getragen werden. In der Alpwirtschaft machten alle Mittagspause. Sandwiches, die mehr Fleisch und Käse enthielten als Brot, und Äplermagronen deckten die verloren gegangene Energie wieder.

Die Jüngsten, Joël und Alina Andrey sowie Ronny Schweizer durften danach in den Bus steigen und auf den Jaunpass fahren. Für die anderen standen nochmals 3 Stunden Bikefahrt bevor. Nach der wunderbaren Teerstrassen-Abfahrt nach Charmey nutzte die MTBiker den anforderungsreichen Wanderweg bis Jaun. Schlussendlich erreichten sie den Jaunpass erst gegen 18 Uhr. Hütten- und Küchenchef Richard König empfing alle mit Freuden und verschiebte kurzerhand das Abendessen um eine halbe Stunde. Beim Abendessen füllten sich alle mehrmals den Teller – so fein war das Essen. Anschliessend erklärte uns Richard auf einem kurzen Verdauungsspaziergang die Bergwelt rund um den Jaun. Nach einem ausgedehnten Schlaf – im „Kidszimmer“ dauerte es zwar etwas länger, bis Ruhe einkehrte – stand ein feines Zmorge mit Kaffee, Zopf und Käse auf dem Tisch.

Rückfahrt mit Bilderbuchwetter

Die Rückfahrt der Strassenfahrer nach Bern dauerte bei strahlendem Sonnenschein dieses Mal etwas länger. Otto Hauenstein überzeugte seine Mitfahrer, nicht direkt, sondern via Boltigen-Zweisimmen-Saanen-Abländschen-Jaun nach Bern zurück zu fahren. So erreichten die Gümmler den Bären in Wabern erst um 15

Uhr. Die MTBiker ihrerseits fuhren auf dem Simmentaler Radweg bis Wimmis und radelten danach im Gürbetal heimwärts. Sie sassen bereits um 14 Uhr in der Gartenwirtschaft.

Unfallfreie Fahrt

Die Organisatoren, Richard König und Simon Hasler, sind sehr zufrieden, dass während der ganzen Tour kein Unfall passierte. Auf solch langen Radtouren sind Stürze infolge von Müdigkeit sehr rasch möglich.

Die Stimmung in der gemischten Gruppe war super, auch wenn der Altersunterschied von rund 60 Jahren vom jüngsten „greenhorn“ zum ältesten „capitaine de route“ sehr gross war. An dieser Stelle bedanken sich die Organisatoren für die aktive, zahlreiche Teilnahme und ein Dank gebührt auch André Pulver, der sich als Chauffeur zur Verfügung stellte. Für 2006 steht einer Neuauflage des Weekends nichts im Wege!



V. l. n. r.: Samuel Ramser, Enrico Blondel, Raffael Hänni, Otto Hauenstein, Matthias Hofmann, Reto Schneider, Bernhard Sommer, Ronny Schweizer, Jean-François Andey, Mario Reichen, Joël Andrey, Roger Dériaz, Richard König, Alina Andrey, Wolfgang Rust, André Pulver, Alexandra Bähler, Simon Hasler und Erich Bärtschiger

Foto: Simon Hasler

4. Radsporttag Bern-West 2005

Simon Hasler

Oberbottigen: Zentrum des Radsportes Am Samstag, 20 August 2005 veranstaltet der Radrennclub Bern zum vierten Mal den Radsporttag Bern-West. In der schönen Gegend im Westen der Stadt Bern finden den ganzen Tag Strassenrennen statt. Die anspruchsvolle 19,1 km Rundstrecke führt vom Start- und Zielort Oberbottigen über Matzenried – Süri – Rosshäusern – Ledi – Heggidorn – Frauenkappelen – Riedbach – Buch zurück nach Oberbottigen. Pro Runde ist eine Höhendifferenz von rund 200 m zu überwinden. In den Kategorien Elite, Amateure, Masters, Junioren, Anfänger, Frauen und

Hobby werden gegen 400 Startende aus dem In- und teilweise Ausland erwartet. Sie werden sicher wie in den vergangenen Jahr für attraktiven Radsport sorgen.

Das „Village“ am Radsporttag

Das Village bei Start und Ziel (Schulhaus Oberbottigen) steht zwischen 8.30 und 17.00 Zuschauerinnen und Zuschauern sowie allen weiteren Interessierten offen. Es beinhaltet Verpflegungsmöglichkeiten, Darbietungen der Hirslanden-Kliniken Bern, die Ausstellung von MTBs/Rennrädern durch Thömus Veloshop sowie Geschicklichkeitswettbewerbe für Kinder und Familien

Das Tagesprogramm

09.45 Start Volksradrennen (Hobby), 3 Runden = 57,3 km

09.50 Start Frauen A und B, 4 Runden = 76,4 km

13.30 Start Elite, Amateure, Masters, Junioren, 6 Runden = 114,6 km

14.10 Start Anfängerinnen und Anfänger, 3 Runden = 57,3 km

Sponsoren und Helfer

Die Vorbereitungen im OK laufen auf Hochtouren. Bern-West ist sportlich und organisatorisch eine grosse Herausforderung. Sportlich, weil es auf der anspruchsvollen Strecke keine Zufallssiegerin und Zufallssieger gibt. Organisatorisch, weil ein Sportanlass auf den Goodwill sportfreundlicher Firmen angewiesen ist. Dank guter und intensiver Sponsorsuche durch

Erwin Hämmerli dürfte der Anlass finanziell auf gesunden Beinen stehen. Als Hauptsponsoren konnten für diese Austragung neu die Vaudoise Versicherungen, die Hirslanden Kliniken Bern und Erwin Hämmerli gefunden werden. Die bisherigen Hauptsponsoren Thömus Veloshop, E. Aeubi AG, Resag AG, Sport Toto und die Raiffeisenbank Bern hielten zudem die Treue.

Clubmeisterschaft

Bergrennen Schwarzenburg – Schwarzenbühl, Handicaprennen vom 16. Juni 2005, 15 km, 780 Höhenmeter

Dank des schönen Wetters nahmen wieder einmal viele Fahrer am traditionellen RRC-Bergrennen teil. Bereits auf dem ersten Kilometer griff der spätere Sieger, Lorenz Ryffel, an. Seinen Vorstoss konnte lediglich Isidro Valderas kurzzeitig kontern. Mit rund drei Minuten Vorsprung traf Lorenz im Schwarzenbühl ein. Beim Zurückfahren stürzte Lorenz in der Abfahrt schwer und musste mit dem Auto zurückgefahren werden. Trotz schweren Schürfungen erzielte er bereits am 21. Juni beim BOE-Strassenrennen in Mühleturnen einen 2. Rang.

	Zeit	abziehendes Handicap	effektive Zeit	frühere persönliche Bestzeit
1. Lorenz Ryffel	41:59	-5.00	36.59	35.30
2. Christophe Streit	44:38	-5.00	39.38	-
3. Nadim Scherrer	45:46	-5.00	40.46	39.31
4. Frank Zbinden	46.54	-5.00	41.54	-
5. Heinz Güntert	46.55	0.00	46.55	43.46
6. Arturo Iglesias	48.06	-5.00	43.06	-
7. Andri Rüesch	48.58	-5.00	43.58	-
8. Karl Kronig	49.29	-3.00	46.29	-
9. Hans Wiedmer	49.44	-3.00	46.44	39.08
10. Isidro Valderas	50.00	-5.00	45.00	39.06
11. Roger Dériaz	54.04	0.00	54.04	51.45
12. Erich Bärtschiger	56.48	0.00	56.48	-
13. Marcel Wüthrich	1.05.19	-3.00	1.02.19	-

Streckenrekord: 1993 Martin Lüdi 34:35; Frühere Bestzeiten: 1998 Alexandra Bähler 38:55; 1999 Simon Hasler 35:40; 2000 David Loosli 35:28; 2001 Lorenz Ryffel 36:25; 2001 Manuel Rhyn 37:17; 2002 Philip Handschin 35:39; 2003 Marcel Boss 39:56; 2004 Isidro Valderas 39:06.

Weitere Rennen für die Clubmeisterschaft 2005

- Dienstag, 9. August, Zeitfahren Säriswil, 18 km, 250 Hm, 18.00 Forstzentrum Länggasse, ca. 18.40 Start in Säriswil
- Sonntag, 18. September, Zeitfahren Flamatt, 46 km, 9.30 Pneu Fahrni Niederwangen, ca. 10.00 Start in Flamatt
- Samstag, 29. Oktober, 13.30 Forstzentrum Länggasse, MTB-Handicaprennen im Bremgartenwald, voraussichtliche Renndauer 30-40 Minuten, die ältesten und die jüngsten FahrerInnen erhalten Vorgaben.

Mitteilungen

Der RRC Bern am GP von Bern

Wiederum liefen zahlreiche Mitglieder den GP von Bern.

Simon Hasler	59.36
Bruno Schmid	1:08.06
Andri Rüesch	1:10.04
Thomas Richard	1:13.18
Iwan Heiz	1:15.08
Ruedi Mathys	1:24:39

Bären Grand-Prix	
Lucas Rüesch	6.34
Yannick Schwarz	6.57
Ronnie Hubschmid	7.19

BäreTeam – Velowoche 2006

Nächstes Jahr findet die Velowoche von Samstag, 6. bis 13. Mai 2006 statt. Abfahrt Freitagabend, 5. Mai. Weitere Infos werden ab September aufgeschaltet:

www.rrcbern.ch

Velowoche

www.ca-systems.ch

Zyschtig's Gümmeler / Velo Ferien.

Die Bilder von 2005 sind online.

Gerry Spichiger

David Loosli an der Tour de France

Wieder hatte es David Loosli bis nach Paris geschafft. Für das Team Lampre-Caffita fahrend erreichte David keine absoluten Spitzenränge, erreichte aber bei Sprintankünften die Ränge 17, 19 und 20. Am Schluss landete David auf dem 99. Rang im

Gesamtklassement und auf dem 18. Rang der Jungprofis. Diese grossartige Leistung bedeutet eine Steigerung gegenüber der Teilnahme 2004.

Neue Mitglieder im RRC Bern

In einer der letzten Vorstandssitzungen kam ein Problem zur Sprache, welches uns alle betrifft und mit neuen Mitgliedern beziehungsweise potentiellen neuen Mitgliedern zusammenhängt. Angenommen, jemand betreibt Radsport und sucht Anschluss an einen Club. Irgendwie ist die betreffende Person auf den RRCB aufmerksam geworden, sei es durch unseren Internetauftritt, sei es durch einen Arbeitskollegen, der Mitglied ist, oder auf anderem Wege. Der Interessierte erscheint nun an einem Training oder einer Ausfahrt und ist unter Umständen den anwesenden RRCBlerInnen unbekannt. Es geht nun nicht darum, dass ich Angst habe, der Neuling würde schlecht behandelt, indem er beispielsweise andauernd Führungsarbeit zu leisten habe oder den alten Hasen den Sprint vor den Ortstafeln anziehen müsste, aber irgendeinmal ist das Training oder die Ausfahrt zu Ende und dann ist es wichtig, dass der Club den Kontakt nicht abreißen lässt. Und da ist nun der Punkt bei dem ich einhaken möchte: Irgendjemand, mit Vorteil der Trainingsleiter, sollte unbedingt Name und Koor-

dinaten der betreffenden Person notieren und an den **Vorstand** weiterleiten. Das erlaubt es uns mit dem Betreffenden in Kontakt zu treten, um ihm bspw. ein Exemplar des Cluborgans zukommen zu lassen. Oder aber auch, sollte er nach einer oder zwei Trainingsteilnahmen nicht mehr erscheinen, nachzuhaken und in Erfahrung zu bringen, ob und was ihm eventuell nicht gefallen hat. So sollte es dem Club gelingen das eine oder andere Mitglied mehr zu gewinnen.

Simon Niffenegger

Traumjob für einen ehemaligen RRC-Juniorenfahrer

Das "Traumjob-Finale" in Jürg Marquards TV-Show wurde vom ehemaligen RRCB-Junior Martin Bachofner gewonnen. Als Siegprämie wird er einen Job als Projektmanager im europäischen Medienunternehmen Marquard Media AG mit einem garantierten Salär von 200'000 Franken erhalten.

Agenda 2005

Fr	5. August	Club 46: Rennvelo, 6.30 Freudenbergerplatz, Bern, Pässefahrt Grimsel-Furka-Susten, 120 km, Sam Niederhauser
Di	9. August	Zeitfahren Säriswil, 18.00 Forstzentrum Länggasse, 18.40 Start in Säriswil
Sa	13. August	Club 46: Rennvelo, 8.00 Egghölzli Bern, Schallenberg/Emmental, 100 km, Leiter Martin Häuselmann
Sa	20. August	4. Radsporttag Bern-West
Sa/So	27./28. August	MTB-Swisspowercup auf dem Gurten
Sa	3. Sept.	Club 46: MTB, 7.15 Freudenbergerplatz Bern, Hahnenmoss-Trophy, 100 km, Leiter Max Niederhauser
So	18. Sept.	Zeitfahren Flamatt, 9.30 Pneu Fahrni Niederwangen, 10.00 Start in Flamatt
Sa	24. Sept.	Club 46: MTB, 12.00 Guisanplatz, Bern, Bantiger-tour, 2-3 Std., Leiter Philip Handschin
Sa	15. Oktober	Club 46: MTB, Bhf. Gümligen, 7.00, Emmen-tal/Pfyffer, 80 km, Leiter Samuel Niederhauser
So	29. Oktober	MTB-Handicaprennen für die Clubmeisterschaft, 13.30 Forstzentrum Länggasse
Fr.	13. Januar 06	Hauptversammlung RRC Bern, Hotel Kreuz, Bern

Trainingszeiten

A. Strassentraining

Bis zum 15. September:

Dienstag, 18.00 - ca.20.00

Forstzentrum Länggasse Bern

Donnerstag, 18.00 - ca. 20.00

Benteli Druck, Wabern

B. MTB: Jugend & Sport

Treffpunkt: Forstzentrum Länggasse Bern

Mittwoch, 10. August	18.00-19.30
Mittwoch, 17. August	16.45, Trainingsrennen Kiesen
Mittwoch, 24. August	18.00-19.30
Sonntag, 28. August	Swisspowercup auf dem Gurten
http://www.swisspowercup.ch/	
Start Jg. 93/94 um 08.30	Treffpunkt: 7.30 Gurten Bergstation
Start Jg. 91/92 um 09.15	Treffpunkt: 8.15 Gurten Bergstation
Start Jg. 89/90 um 10.15	Treffpunkt: 9.00 Gurten Bergstation
Mittwoch, 31. August	18.00-19.30
Mittwoch, 07. September	18.00-19.30
Mittwoch, 14. September	18.00-19.30
Mittwoch, 21. September	18.00-19.30
Herbstpause	
Samstag, 08. Oktober	13.30-15.30
Samstag, 15. Oktober	13.30-15.30
Samstag, 22. Oktober	Bike-OL Bucheggberg, Hessigkofen
http://www.bike-o.ch	
Treffpunkt und Zeit folgt sobald die Ausschreibung publiziert ist	
Samstag, 29. Oktober	13.30-15.30
Samstag, 05. November	13.30-15.30
Samstag, 12. November	13.30-15.30
Samstag, 19. November	13.30-15.30
Samstag, 26. November	13.30-15.30

C. MTB: für alle Altersklasse; anwesende Teilnehmer sprechen zusammen Route und Länge der Touren vor Ort ab
Treffpunkt: Forstzentrum Länggasse Bern

Samstag, 22. Oktober	13.30
Samstag, 29. Oktober	13.30, kurzes Rennen 30-40 Minuten- zählt zur Clubmeisterschaft, anschliessend Ausfahrt
Samstag, 05. November	13.30
Samstag, 12. November	13.30
Samstag, 19. November	13.30
Samstag, 26. November	13.30

D. Wintertraining in der Halle

Turnhalle Laubegg, Endstation Bus Nr. 12, Schosshalde

Gymnastic, Circuit und Spiele
Donnerstag, 20.00-21.30
Erstes Training: 19. Oktober

BANDE DESSINÉE

