

RRC BERN



www.rrcbern.ch

Radspport aus Leidenschaft

Vereinsorgan 2/2008, August 2008

Die Seite des Vizepräsi's

Tschou zäme

Viele von Euch weilen zurzeit in den Ferien und haben entweder endlich etwas mehr Zeit zum Radeln oder aber sind froh, wenn sie den Velosattel für einige Tage nur aus der Ferne sehen... Auch der Präsi geniesst die Ferien, weshalb Ihr an dieser Stelle für einmal einige Zeilen von mir findet.

Im letzten Quartal war viel los im RRCB, wie Ihr den zahlreichen Beiträgen in diesem Cluborgan entnehmen könnt. Nun freuen wir uns alle auf eine schöne und erfolgreiche zweite Saisonhälfte mit etwas trockenerem Wetter. Am **Samstag, 9. August 2008** organisieren wir in Oberbottigen wiederum den Nationalen Radsporttag, ein Muss für alle RRCBler – chömet cho fahre, hälfe oder luege! Und am **Samstag, 8. November 2008** werden wir das Jubiläum 75 Jahre RRCB feiern.

Mehr Infos zu den bevorstehenden Aktivitäten findet Ihr auf www.rrcbern.ch. Adrian Vögelin hat in vielen Stunden Arbeit die website neu gestaltet – trotz geschäftlichem Engagement und Hochzeitsvorbereitungen! Wir gratulieren „Ädu“ und seiner Frau Pat und wünschen Ihnen für die gemeinsame Zukunft nur das Beste.

Lieber Gruss, Tinu

Ende Juni starb im Alter von 47 Jahren an Herzversagen

Christian Noack

OK-Mitglied Bern-West und beliebter Velofreund. Wir sind sehr traurig und denken mit Freundschaft und Dankbarkeit an eine leider viel zu kurze gemeinsame Zeit.

Autos und Velos - Merkblatt des TCS (gsp)



Autos und Velos müssen sich über weite Strecken den gleichen Strassenraum teilen. Leicht entstehen Konflikte – **guter Wille und gegenseitiges Verständnis sind deshalb für ein unfallfreies Nebeneinander unabdingbar.**

War es einst das vorherrschende Verkehrsmittel, verschwand das Fahrrad mit zunehmender Motorisierung fast gänzlich aus dem Strassenbild. Erst seit einiger Zeit erobert es sich seinen Platz zurück, wobei ihm die Politik Rückenwind gewährt: «Der Kanton will das Velo als umweltfreundliches Verkehrsmittel gezielt fördern», heisst es im Leitbild Velo des Kantons Bern aus dem Jahre 1999. Gemeint ist der Veloverkehr im Alltag wie auch das Velowandern.

Viele Gemeinden engagieren sich denn auch gezielt in der Förderung des Veloverkehrs. Für Massnahmen zugunsten des Velo- und des Fussverkehrs stehen beispielsweise der Stadt Bern jährlich vier Millionen Franken zur Verfügung. Trotz des politischen Willens, dem Velo einen Teil des vorhandenen und kaum vermehrbaren Strassenraums zurückzugeben, ist das Verhältnis der verschiedenen Verkehrsteilnehmer alles andere als konfliktfrei. Jährlich werden in der Schweiz auf öffentlichen Strassen 26 000 Unfälle mit Fahrrädern verzeichnet. Dabei werden 900 Velofahrende schwer und 40 tödlich verletzt. Überdurchschnittlich oft in Unfälle verwickelt sind Kinder, Jugendliche und Senioren.

Durchschnittlich sicher

Zwar habe die Sicherheit von Radfahrenden in den letzten Jahren erhöht werden können, räumt die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) ein. Im europäischen Vergleich sei die Verkehrssicherheit in der Schweiz im Allgemeinen sehr hoch, die Sicherheit der Velofahrenden aber nur durchschnittlich. Laut bfu sind 70 Prozent aller Velounfälle Kollisionen mit einem Motorfahrzeug, die sich grösstenteils beim **Abbiegen** und bei **Querungen** ereignen. Etwa 25 Prozent der Velounfälle mit schwerer Verletzung oder tödlichem Ausgang sind Selbstunfälle. Drei Viertel der Velounfälle ereignen sich innerorts. Als Risikofaktoren ortet die bfu insbesondere Mängel in der Strassenraumgestaltung sowie bei zu hohen Fahrgeschwindigkeiten und zu nahen Überholmanövern von Motorfahrzeuglenkenden. Auch hohe und steife Frontpartien von Motorfahrzeugen sowie Lücken im Wissen und Verhalten bei den Velofahrenden werden genannt. Empfehlend schlägt die bfu Verbesserungen im Strassenbereich, die Förderung des Velohelms, angepasste Geschwindigkeiten für Autos, die Verbesserung der Kollisions-eigenschaften von Motorfahrzeugen, Verkehrserziehung an den Schulen samt Veloprüfung sowie die Förderung des gegenseitigen Verständnisses zwischen Motorfahrzeuglenkenden und Velofahrenden vor. Abstand vom Strassenrand. Letzteres ist vor allem auch ein Anliegen von TCSMitglied Gerry Spichiger, der seit vielen Jahren Velowochen in der Toscana organisiert. In diesen thematisiert er ebenfalls die Verkehrssicherheit. So stellt er fest, dass viele Automobilisten die Geschwindigkeit von Radfahrenden – insbesondere solchen mit Rennrad – unterschätzten und dementsprechend durch falsches Verhalten gefährliche Situationen entstünden. Auch sei vielen Automobilisten nicht bewusst, was Velofahrenden erlaubt sei: zum Beispiel eine stehende Autokolonne rechts zu überholen oder bei dichtem Fahrradverkehr oder in Gruppen

zu zehn Radfahrenden oder mehr zu zweit nebeneinander zu fahren.

In seinem Merkblatt «Radfahren und Verkehrssicherheit» rät Spichiger den Velofahrenden, nicht «brav» am Strassenrand zu fahren, sondern in einem Abstand von einem halben bis einem Meter, «um dem Autofahrer die Illusion zu nehmen, noch schnell überholen zu können». Ähnliches rät der TCS: «Ich fahre rechts, jedoch nicht so nahe (am Strassenrand), dass mir Schachtdeckel und Wasserrillen gefährlich werden», steht im Lehrmittel für Jugendliche «Fit fürs Velo» zu lesen (www.tcs.ch, Sicherheit).

Tipps für sicheres Velofahren

- 70 Zentimeter Abstand zum Strassenrand.
- Von weissen Leitlinien 70 Zentimeter Abstand.
- 70 Zentimeter Abstand zu parkierten Autos.
- Kinder auf den Kindersitz oder in den Anhänger.
- Im Zweifel nie rechts vorfahren.
- Blick zurück beim Linksabbiegen.
- In der Mitte der Fahrspur durch den Kreisel.
- Sehen und gesehen werden.
- Kluge Köpfe schützen sich.
- Nie in Parklücken ausweichen.

Quelle: Pro Velo Schweiz 03– 08

Rücksicht bitte

Wie durch den Kreisel?

Eine besondere Herausforderung für Velofahrende sind Kreiseln, vor allem, wenn sie diese nicht bei der ersten Ausfahrt schon wieder nach rechts verlassen. Um nicht von einem nach rechts ausfahrenden Auto abgedrängt zu werden, wird Velo-

fahrenden geraten, beim Einfahren in den Kreisel in die Mitte der Fahrspur zu wechseln, was anfänglich etwas Mut bedingt. Natürlich haben Velofahrende beim Verlassen des Kreisels ein deutliches Armzeichen zu geben, so wie Autolenkende den Blinker zu betätigen haben. Befinden sich nach einer Ausfahrt aus dem Kreisel Fussgänger auf dem gelben Streifen, haben sie selbstverständlich gegenüber Velos den Vortritt. Überhaupt gelten auf der Strasse für Velofahrende dieselben Verkehrsregeln wie für Autolenkende. Weder sollen sie den Fussgängern den Vortritt abschneiden, noch Rotlichter überfahren oder sich bei Dunkelheit ohne Licht auf der Strasse bewegen. Halten sich alle Verkehrsteilnehmenden an die Grundregel, wonach man sich im Verkehr so zu verhalten hat, dass andere in der ordnungsgemässen Benützung der Strasse weder behindert noch gefährdet werden, sollte einem friedlichen Nebeneinander von Jung und Alt, von Fussgängern, Velofahrenden und Autolenkenden auf der Strasse nichts entgegenstehen.

Urs Huber, TCS

Das Velo richtig ausgerüstet

Gesetzlich vorgeschrieben sind:

- zwei kräftige Bremsen (vorn und hinten)*
- ein weisser Frontreflektor und ein roter Rückstrahler*
- nachts ein weisser Scheinwerfer und ein rotes Schlusslicht, fest montiert oder abnehmbar*
- Rückstrahler an den Pedalen*
- eine gut hörbare Glocke (andere Warnvorrichtungen sind untersagt)*
- ein Veloschloss*
- eine gültige Velovignette*

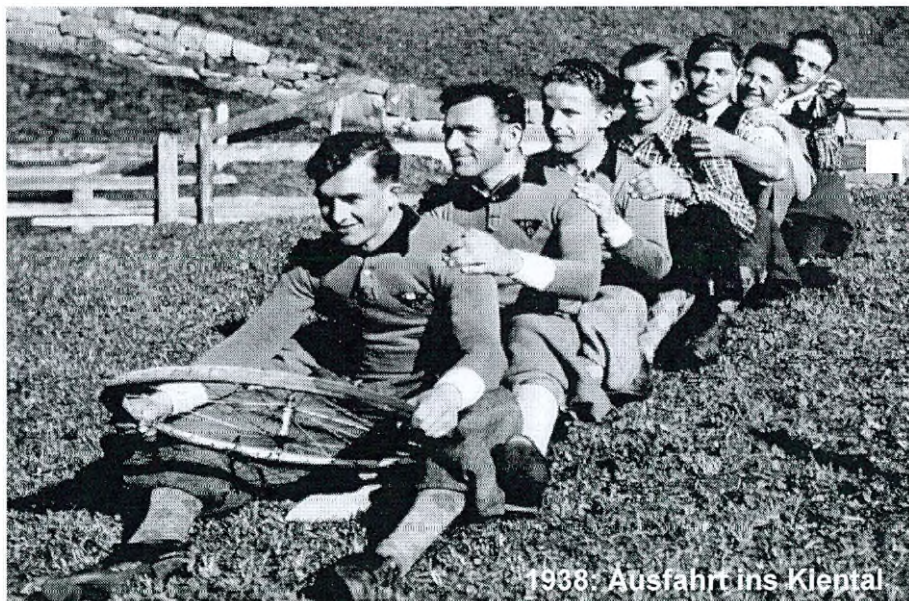
Jubiläumsfest «75 Jahre RRC Bern»

8. November 2008, Restaurant Jardin Bern

In der Zeit von 1933 bis 2008 ist vieles geschehen. Unzählige Menschen prägten den Verein – mit grossen und mit kleinen Geschichten. Die schönsten, spannendsten und lustigsten Geschichten werden wir am Jubiläumsfest Revue passieren lassen. Einige Trouvailles wie das Bild zur Clubausfahrt ins Kiental von 1938 haben wir schon gefunden. Und auch Geschichten dazu, von den Gründerjahren bis heute.



Unter dem Motto «weisch no ...» wollen wir mit euch alte Bekanntschaften und Erlebnisse auffrischen. Zum Jubiläumsfest sind alle eingeladen – die Einladung kommt später mit separater Post – die ein Teil der grossen RRC-Bern-Gemeinschaft sind oder irgendwann mal waren. Falls ihr noch eine Adresse kennt, Margrit Dreyer nimmt sie gerne entgegen (Telefon 031 829 33 22 oder E-Mail mdm.ro@bluewin.ch). **Also, wir sehen uns spätestens am 8. November 2008 im Jardin in Bern.**



1938: Ausfahrt ins Kiental

BÄRE Gümüeler „fressen“ in der Toskana Kilometer (pru)



Das auf den Radrenn Club Bern basierende BÄRE Team bereitete sich in der Toskana auf die Gümüeler Saison vor. Gerry Spichiger organisiert die Velowoche schon seit 1995.

Immer wenn die Zugvögel aus dem Süden wieder in die Schweiz zurückgekehrt sind, zieht es unzählige begeisterte Hobbyvelofahrer in den Süden. Auch das BÄRE Team Bern reiste mit einem Car des früheren Thuner Eliteamateurs Stefan Straubhaar Richtung Süden. Der Einladung von Gerry Spichiger, der die Velowoche ohne geschäftliche Interessen schon seit 1995 perfekt organisiert, sind 31 BÄRE Team Gümüeler gefolgt.

Als Trainingsstützpunkt hat Spichiger wieder einmal den in der Toskana gelegene Küstenort Marina di Bibbona erkoren. Das Strassennetz der Maremma, so nennt man das Gebiet zwischen Cecina und San Vincenzo, ist für die Anfahrt in das hügelige Hinterland ganz besonders geeignet. Das Viersterne Hotel Marinetta hat sich in der Vorsaison auf Veloferien spezialisiert. Mit den Fancars des FC Aarau und der Kloten Flyers wurden in dieser Woche weitere radelnde Mit eidgenossen zum Marinetta gefahren. Auch der Veloclub Kirchberg (Toggenburg) bereitete sich an gleicher Stätte auf die Saison vor.

Gerry Spichiger hat seine Leistungsgruppen Rapido, Forte, Bene, Moderato und Piano getauft. Dem letztes Jahr pensionierten langjährigen Gemeindeschreiber von Münsingen, stehen erfahrene und regionskundige Gruppenführer zur Seite.

Erich Bärtschiger, Heinz Bürli, Peter Isenschmid, Armin Reinert, Daniel Reist, Ruedi „Egon“ Schäfer und Walter Schranz erfüllten ihre Aufgabe mit viel Idealismus schlichtweg grossartig. Die auf das Leistungsvermögen der einzelnen Gruppen zugeschnittenen Rundkurse in der malerischen Toskana Landschaft waren einzigartig schön. Nicht nur die „Forte“ Gümüeler wagten sich gar bis zu den Toskaner Aushängorten Massa Marittima, Volterra und San Gimignano vor. Am steilen Aufstieg des Monte Bamboli war der bereits 74-jährige Ernst Jundt in seinem Element. Die unermüdliche „Berggeiss“ gehörte während vielen Jahren dem Tour de Suisse Helfer Team von SCB-Vater Max Sterchi an. Auch in der Schweizer Schneesportszene ist „Aschi“ kein Unbekannter. Bis vor wenigen Jahren war die Velowoche des BÄRE Teams reine Männersache. Mit Marlis, Esther, Barbara und Miriam sind jetzt Partnerinnen von Gruppenführern und Gümüelern dabei,

deren Ausdauer und Leidenschaft verblüfft. Was die Liebe ausmacht! Wenn sich übergewichtige Männer in den Aufstiegen keuchend an den Hinterrädern vorbeisessen, gelang es Esther und Barbara locker über Frauenthemen zu plaudern.

Die Trikots und Rennhose des BÄRE Teams hat Erich Bärtschiger kreiert. „Ich habe mich farblich von den Leibchen der Profi Truppe Gerolsteiner inspirieren lassen.“ verrät der Frührentner. Der frühere Eishockey Spieler des EHC Langenthal strampelt sich die Kilometer mit den Zyschtig's Gümüelern, den Easy Gümüelern und dem Römerclub (vormals Pinocchio) ab. Mit den ehemaligen EHC Thun Stammspielern Stefan Dällenbach, Roger Burkhardt und Hans Winterberger und der Triathletin Franziska Suter mussten sich Bärtschiger und sein Ko-Gruppenleiter Daniel Reist mit „den schnellen Jungen“ herumschlagen. Auch Reist ist wie Bärtschiger seit es Gerry Spichiger in die Hand genommen hat

dabei. Reist ist ein angefressener Pardegümmeler. Da stimmt einfach alles. Sein Pinarello Prince SL Rennvelo (siehe Bild) ist Luxusklasse. Auch Kleidung und Zubehör sind exakt abgestimmt und vom Feinsten.

Ein Leckerbissen für Geniesser war das von Heinz „Hene“ Glur geleitete Morgenturnen am Strand. Geniesser kamen auch beim leckeren Fünfgänger im Hotel auf die Rechnung.

Nach dem Motto: „Das Leben ist zu kurz um schlechten Wein zu trinken“ .

Ruedi „Egon“ Schäfer und Peter Isenschmid, beides Gruppenführer mit Somelier Qualitäten, wählten erlesene „Tropfen“ aus. Auch Isenschmid, dessen Hinterrad wegen der regelmässigen Fahrweise und des perfekten Rundtritts begehrt ist, strampelt sich seine Kilometer bei den Zyschtig's Gümmlern und den Easy Gümmlern ab.



Erinnerungen an die erfolgreiche „RRCB-68er“- Bewegung (mdr)

40 Jahre sind es her, seit Kurt Bart im Jahre 1968 Schweizer Elite-Strassenmeister geworden ist. Grund genug, einen Blick auf das historische Ereignis in der RRCB-Vereinsgeschichte zu werfen. Und wer könnte das nicht besser als die damalige RRCB-Sekretärin und spätere Vereinspräsidentin Margrit Dreyer, die es mit dem damaligen Rennchef Hans Gilgen hautnah miterlebte.



Schweizermeister Kurt Bart inmitten der RRCB-Fans und – Rennfahrerkollegen: v. lks. n. rts: Paul Fiechter, Kurt Däppen, Carlo Wolf, Kurt Bart, Hans Gilgen, Hans Wüthrich, Margrit Dreyer

Weisch no..... Vor 40 Jahren 1968?

Was geschah 1968, wer erinnert sich?

Na ja, die bekannten 68er Unruhen der Studenten und Jugendlichen, in Paris und Berlin, werden die meisten denken oder antworten. Natürlich gingen diese Ereignisse in die Geschichte ein und waren prägend für so manches, was nachher geschah.

Doch wer erinnert sich noch, was aus radsportlicher Sicht 1968 geschah? Speziell aus RRCB-Sicht? Die älteren Jahrgänge unter den Lesern wissen es vielleicht noch, und den heute Jungen sei's verziehen, denn sie waren ja – eben 1968 – noch gar nicht auf der Welt.

Der letzte August-Sonntag des Jahres 1968 war ein denkwürdiger. Kurt Bart, seines Zeichens Elite-Amateur im RRCB, wurde in Zürich **Schweizer Amateur-Strassenmeister.**

Welch ein Tag!!!!

Für mich begann er frühmorgens, als ich den weisen FIAT von Hans Gilgen nach Zürich chauffierte, da Hans von einer Hochzeitfeier am Vortag noch etwas Schlaf nachzuholen hatte und hinten einstieg. Wir nahmen bis Zürich noch meine Mutter mit, die von dort an eine Klassenzusammenkunft weiterreiste. Doch lieber wäre sie mit uns ans Rennen gekommen. Ich hatte sie richtig angesteckt mit dem Renn-Virus, denn: „Dr Küre het ä ächti Chance ...!“ war die Klubinterne Devise.

Meine Nerven schienen blank zu liegen an jenem Sonntag morgen vor Rennbeginn der Schweizer Meisterschaft und so geschah es,

dass ich höchstwahrscheinlich während der ganzen Fahrt Bern – Zürich meine innere Angespanntheit und Nervosität voll auf Gaspedal übertrug und dieses dauernd durchdrückte bis 160 km/h. Als Zwischenbemerkung für heute gestresste Autofahrer zwischen Bern und Zürich: erstens gab's damals noch keine Tempolimiten, zudem waren an einem Sonntag in aller Herrgottenfrühe sowieso nur Velorennfahrer und ihre Begleiter unterwegs und zweitens schlief Hans zum Glück ja friedlich auf dem Rücksitz. Jedenfalls erreichten wir in Zürich den Startort und ich parkierte. Doch als Hans wenig später das Auto wegfahren wollte, tat der FIAT keinen Wank mehr. Wir mussten ihn zuerst eine Weile „verschrauben“ lassen.

Kurt Bart wurde im Vorfeld dieser Schweizer Meisterschaft nicht unbedingt als Favorit gehandelt. Wir vom RRCB jedoch wussten, dass sein seriöses Training, der sukzessive Aufbau über eine längere Zeit sowie genauste

Buchführung über Form, Ernährung, Leistungssteigerung etc. – alles unter kundigem coaching unseres sportlichen Leiters Hans Gilgen – sich bestimmt auszahlen würde. So fieberten alle RRCB-Begleiter einem spannenden Rennen entgegen. Und siehe da, es gelang Küre seine Gegner in der letzten Runde in einer Steigung stehen zu lassen und ihnen auf den letzten Kilometern sogar noch mehr als zwei Minuten abnehmen zu können. Er konnte einen grandiosen Solosieg feiern. Bravo Küre!!!

Auch Hans Wüthrich (der heutige Inhaber des Rennshop's Wüthrich!) war dabei. Er legte sich dermassen ins Zeug, dass er bei einer der Abfahrten vom „Hüttiker“ (auf der steilen Seite) die Kurve verpasste und „gredi über d'Matte“ fuhr um dann mit geschicktem Manöver wieder auf die Strasse zu gelangen. Wir staunten am Abend nicht schlecht vor

dem Fernseher, als man genau diese Episode zu sehen bekam, weisch no, Hans?

Ich glaube, kaum extra erwähnen zu müssen, dass wir nachträglich in Bern eine tolle Feier für **unseren Schweizermeister** veranstalteten ...

Renn- und Hobbysport (sha)



Mannschaftsfahren

Das 4-er Mannschaftsfahren hat seine Blütezeit hinter sich, weil diese ehemalige Königsdisziplin des Strassenradsports nicht mehr an Weltmeisterschaften oder an Olympischen Spielen durchgeführt wird. Gleichwohl führt Seeland Cycling seit einigen Jahren die Schweizermeisterschaft in Bätterkinden durch. Leider sind die Teilnehmerzahlen im Vergleich zu den glorreichen 80iger und 90iger Jahre sehr tief. Im OK arbeitet seit Jahren unser ehemaliges Vorstandsmitglied Toni Bodenmann mit, der das Rennbüro leitet. Obwohl der RRC Bern keine eigene Mannschaft stellte, waren doch RRCLer in anderen Mannschaften

am Start. Der ehemalige Duathlon-Weltmeister, Urs Dellsperger, fuhr im Team „Tri Power 3athlon Bern“, zusammen auch mit einem weiteren RRCLer, Serge Meyer, auf den dritten Rang in der Kategorie Hobby 1. Im Team pro cycling Aarau erzielte Iris Zwahlen den feinen vierten Rang.

MTB-Rennen

Einige Funfahrer des RRC Bern beteiligen sich ab und zu an grossen Jedermann-Rennen. Ein Klassiker ist dabei die ELSA-Biketrophy in Estavayer-le-lac. Das Hauptrennen mit 514 Fahrern über 60 km wurde vom bekannten Profi Alexandre Moos gewonnen, der eine Woche später bereits wieder die Tour de Suisse bestritt. Die Klassierungen der RRCLer an verschiedenen Bikerennen:

La Glânoise, 24. Mai 2008

- 21. Ronny Schweizer U17
53.48
- 7. Simon Hasler Masters
1.51.23
- 4. Alexandra Bähler F
1.48.10

ELSA Bike-Tropy, 8. Juni 2008

- 71. Philip Handschin 3.00.01
- 88. Simon Hasler 3.04.21
- 108. Marco Della Ducata
3.08.54
- 173. Bernhard Gilomen 3.19.35

*Coupe du Chasseron,
29. Juni 2008*

- 22. Roger Wullschleger
2.10.35

Gigathleten in Action

Lorenz Ryffel aus Schwarzenburg ist auf verschiedenen Rädern, im Wasser und zu Fuss ein polysportives Multitalent. Im äusserst stark besetzten Feld des „R’adys Biennathlon“, in Biel klassierte er sich am 5. Juli unter 99 Startenden im 17. Rang der Kategorie Single. Gewonnen wurde das Rennen über 22,5 km MTB, 15 km

Inline, 1,5 km Schwimmen und 12,5 km Laufen vom Gewinner des siebentägigen Gigathlon 2007, Roger Fischlin. An der gleichen Veranstaltung kamen Madeleine Bähler Hubschmid und Walter Hubschmid aus Meikirch als Couple auf den 48. Rang.



Lorenz Ryffel auf dem Bike am R’adys Biennathlon, Biel

Im aargauischen Wegenstetten, startete der Schreiber an der 2. Go4it Staffette, die durch die früheren hügeligen Trainingsreviere im Tafeljura führte. Als Single-Starter über 33 km MTB, 42 km Rennvelo, 6,5 km Inline und 11 km Laufen kam er nach 4 Stunden Renndauer mit knapp einer Minute Rückstand als zweiter ins Ziel in Wegenstetten.



Beim Wechsel vom Rennvelo zu den Inline-Skates kann der Schreibende immerhin kurz sitzen

Zurück als Sieger

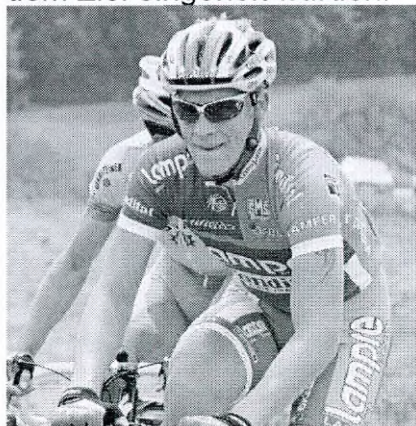
Das Siegen nicht verlernt hat der frühere Elite-Amateur Giovanni Pizzuto. Der Polizei-Schweizermeister 2005 und 2007 sowie ehemalige Sieger vom bernischen Frühlingsschwarzhäusern startete am 3. Mai an der Berner-Rundfahrt und am 25. Mai am Strassenrennen in Märwil mit einer Tageslizenz im Feld der Amateure. Nach einem erfolgreichen Auftakt mit dem 11. Rang am grössten Berner Rennen in Lyss hatte Giovanni in Märwil bereits die Nase wieder ganz vorne, indem er eine Dreiergruppe im Sprint meisterte und sich als Sieger feiern liess.

David Loosli in beneidenswerter Form

David Loosli gehörte zu den auffälligsten Fahrern der Tour de Suisse 2008. Bereits in der ersten Etappe, die beinahe vor seiner Haustüre stattfand, gelang im in der ersten Abfahrt vom Chuderhüsi mit Steve Zampieri und Inigo Landa eine Flucht, die erst nach über 120 km im hügeligen Emental beendet wurde. Trotz gutem Vorsprung bei der letzten Passage auf dem Chuderhüsi wurde das Trio kurz vor dem Ziel vom holländischen Rabobank-Express eingeholt. Schade für den aktiven Dävu, der einen Triumph an der Schweizer Landesrundfahrt mehr als verdient hätte. Ein kleiner Trost war es trotzdem, dass David sowohl das Bergpreis- als auch das Sprintleader-Tricot in Langnau anziehen durfte. Dank weiteren ersparteten Bergpreispunkten in den folgenden Etappen reichte es schlussendlich zum sensationellen 2. Rang im Bergpreisgesamtklassement.

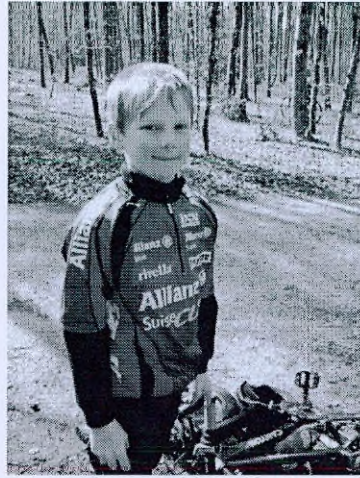
Etwas ärgerlich ist natürlich, dass David lediglich einen Punkt hinter dem besten Bergfahrer, dem Kasachen Maxim Iglinsky, lag. Generell war David einer aktivsten Profis und zeigte sich immer wieder in Fluchtgruppen.

Seine ausgezeichnete Form holte sich der Lampre Profi sicherlich am Giro d'Italia. Der 63. Rang im Schlussklassement war verdienter Lohn einer dreiwöchigen Anstrengung mit vielen Steigungen und teils recht schlechten Wetterbedingungen. Bereits in der zweiten Etappe fuhr Dävu zusammen mit dem Franzosen Jérémy Roy über 150 km dem Feld voraus, ehe sie 40 km vor dem Ziel eingeholt wurden.



MTB-Training

Das MTB-Training der Kids war bei schönem Wetter sehr gut besucht (ca. 6-10 Kids). Nach einigen sehr regnerischen Mittwochabendtrainings reichte es in den letzten Trainings vor den Sommerferien auch für einen Erfrischung im Wohensee. Das Springen von der Fuss- und Velobrücke in den Wohensee beim Ruderclub war jedenfalls sehr beliebt.



Daniel Frei, MTB-Kid aus Bümpliz

Fun Fun Fun Fun Fun Fun Fun Fun Fun Fun Fun



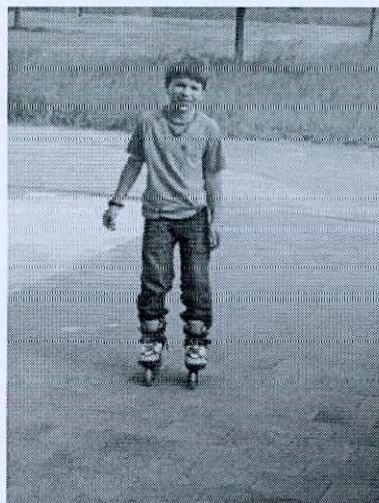
RRCBiker (sgh)



Name, Vorname:
Lars Wälchli

Geburtsdatum:
17. Juni 1999

Grösse: **128 cm**
Lieblingsessen: **Spaghetti**
Lieblingsgetränk: **Ice Tea**
Lieblingsmusik: **Florian Ast**
Lieblingfilm: **Ice Age**
Lieblingsfach: **Turnen**



Name, Vorname:
Nick Läderach

Geburtsdatum:
28. Februar 1999

135cm
Raclette
Cola Zero
Polo Hofer, DJ Ötzi
Herbie
Sport

In welchem Alter bist du erstmals in die Pedale getreten?

Lars: Ich war 3 Jahre alt.

Nick: 4 1/2

Wie viel Zeit verbringst du pro Woche auf dem Bike?

Lars: Ungefähr zwischen 5 – 10 Stunden (je nach Lust und Laune)

Nick: 5 Stunden

Wie sieht dein Training aus?

Lars: Bike Training mit Simon oder Päpu ist immer anstrengend

Nick: Immer am Mittwoch

Wer putzt dein Bike?

Lars: Selbst ist der Mann....

Nick: ICH

Wann und weshalb bist du dem RRCB beigetreten?

Lars: Frühling Ferienwoche des RRC Bern 2007

Nick: Weil ich gerne Bike

Was schätzt du am RRCBern?

Lars: Der Badeplausch in der Aare.. das vielseitiges Training mit Simon

Nick: Das Training und das Lager im Tessin

Du bist im April mit dem Club im Trainingslager gewesen. Was hat besonders Spass gemacht und bist du nächstes Jahr wieder dabei?

Lars: Das verrückte Läderach/Wälchli Zimmer. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei

Nick: Das Bikefahren und das Schanzenspringen. Ja, ich bin dabei.

Was würdest du im Club anders machen?

Lars: Gut so, weiter so

Nick: Nichts

Welche Bike-Ziele hast du in den nächsten 5 Jahren?

Lars: Fun und gute Sprünge (Waden wie Simon....)

Nick: Weiss ich noch nicht

Ist Rennvelo ein Thema für dich?

Lars und Nick: Nein

Welches waren deine schönsten Erlebnisse beim Biken?

Lars: Schanzen springen im Wald

Nick: Baden im Wohlensee

Gab es schon Stürze oder Verletzungen und wie steckst du Rückschläge weg?

Lars: Stürze gehören nun mal dazu, keine bleibende Schäden

Nick: Ich hatte noch keine schlimmen Stürze

Welche Rennen bestreitest du im August und September?

Lars und Nick: 800 Jahre Bike Rennen in Schüpfen (ende August)



Welche Sportarten betreibst du sonst noch?

Lars: Turnen, Skifahren, Wandern, Baden, Wandern

Nick: Skifahren

Wer ist dein sportliches Vorbild?

Lars: Simon Hasler ist und bleibt der GRÖSSTE

Nick: Simon

Herzlichen Dank Lars und Nick für das Interview und weiterhin schöne Sommerferien!

Gueti Bessrig!!!

Roger Wullschleger und Ruedi Mathis sind bei zwei unabhängigen Velounfällen verletzt worden, benötigten medizinische Versorgung und sind mehrere Wochen rekonvaleszent. Wir wünschen den beiden Geduld und alles Gute!

Zwei ehemalige Lizenzierte vom RRCB am Start des Jura Raid Aventure vom 7.6.2008 (abi)

Alexandra Bähler und Adrian Bitterli bildeten zusammen ein Team an diesem X-Adventure im Jura. Für die lange Strecke "strong" lauteten die Streckendaten 80 Kilometer und 1800 Höhenmeter. Unterteilt wurde das "Abenteuer" in 9 Sektionen plus eine "section surprise". Wann, wo und was das sein wird, wussten wir Athleten nicht. Am Morgen früh standen in Couvet 130 Zweiertteams am Start. Davon bestritten 35 Teams die lange Strecke. Die Disziplinen waren mit MTB, Inline, Lauf, Dorf-OL und Kanu polysportiv. Die ganze Strecke absolvierten wir mit Hilfe von verschiedenen Karten mit den eingezeichneten Posten, ohne fest vorgegebene Route.



Als erstes war der Dorf-OL an der Reihe, gefolgt vom ersten Lauf. Danach sahen wir schon den Wechselfosten mit den Inline-Skates und wurden kurz davor zuerst in die "section surprise" eingeleitet: Ein OL in einem stillgelegten Bergwerk mit der Stirnlampe! Nach dem Inline-Split ging es erstmals

aufs Bike, mit welchem wir den Lac des Taillères erreichten. Klar war, dass der Abschnitt mit dem Kanu folgte. Auf den ersten Metern im See hatten wir unsere Mühe mit der Fahrtrichtung und unfreiwillig drehten wir uns mehrmals um die eigene Achse. Lacher unter den Zuschauern waren uns garantiert. Erst nach und nach gelang es uns, das Kanu in der gewünschten Richtung zu halten. Anschliessend war ein zweiter Lauf zu absolvieren. Die Wege und Pfade waren vom vorangehenden intensiven Regen nass, aufgeweicht und rutschig. In dieser Sektion führte unsere Route und auch diejenige von anderen Teams an einem grossen Stall vorbei. Kanalisiert zwischen Stacheldrahtzäunen mussten wir einen rund zehn Meter langen knöcheltiefen "See", bestehend aus Regenwasser, Schlamm und Kuhfladen passieren. Nass waren die Schuhe schon lange, jetzt waren sie auch noch voll schmutzig und stinkig. Zurück beim See stiegen wir ein zweites Mal aufs Bike, diesmal war es mit sehr vielen Höhenmetern auch anstrengend und die Nässe verlangte gute Steuertechnik. Der nächste Lauf war mit einer Karte als Roadbook zu bewältigen. Zum Schluss folgte der dritte MTB-Split, welcher uns wieder zum Startort in Couvet und ins Ziel führte. Dieses erreichten wir nach 8 Stunden und 15 Minuten. Da wir unterwegs alle 59 Posten quitiert hatten, die vorgeschriebene und kontrollierte Ausrüstung dabei hatten, wurden uns auch keine Strafminuten aufgerechnet.



Ein feiner 3. Rang bei den "Mixte Strong" war unser Resultat. Alleine über vier Stunden waren wir mit dem Bike unterwegs und unsere langjährige Erfahrung im Radquer kam uns in den heiklen Abfahrten und auf den rutschigen Wegen entgegen.



Nur wenige Frauen wagten sich beim Jura Raid Aventure auf die Strecke "strong". Hut ab von der Leistung von Lexä! Sie ist immer noch sehr gut im Schuss und leistungsmässig waren wir in allen Disziplinen sehr ausgeglichen. Wir kennen uns seit über 25 Jahren und haben sehr gut harmoniert. Auch deshalb war der Jura Raid Aventure für uns keine Tortur, sondern ein eindrückliches und kurzweiliges Erlebnis. Bereits liebäugeln wir mit dem nächsten X-Adventure am Walensee im August.

Web: <http://www.neuchaventure.ch/>

Ranglisten:

http://www.theraid.ch/reslutat_jra_2008/resultat.htm



Was ist los mit den RRCB'lern?

Die Donnerstagstrainings des RRCB weisen eine lausige Beteiligung auf. Positiver Rekord war einmal die Bildung einer je 6 Mann starken 1. und 2. Gruppe. Normalerweise stehen aber lediglich 3-6 Leute beim Forstzentrum! Dies ist für einen Club mit über 200 Mitgliedern und einigen aktiven (Hobby)-Fahrern bedenklich. Klar war während langer Zeit Wetterpech zu beklagen - nur damit ist die mangelnde Präsenz aber nicht zu erklären. Sogar die glänzend organisierten Touren wurden nicht entsprechend besucht.

Demgegenüber stehen die Dienstage!

Die Trainingsgemeinschaft mit den Zyschtigsgümmelern und dem Bäre-Team hat sich bis jetzt bewährt - die Trainingsausfahrten am Dienstag sind mit bis zu 30 Teilnehmern sehr gut besucht. Auch an den traditionellen Ausfahrten der Gümmeler kommen grosse Gruppen zustande. Dies sollte doch auch an den Donnerstagen zu schaffen sein?

Nach einigen vom RRCB organisierten Rennvelo-Touren stehen für die zweite Saisonhälfte noch 3 MTB-Touren an - ich hoffe doch, dass an diesen Daten die roten Clubdresses zahlreich präsent sein werden!

Das Interview mit Bart Küre (oha)

Vor 40 Jahren ist Kurt Bart Schweizer Elite-Strassenmeister geworden ist. Was denkt und weiss Kurt 40 Jahre später über seine sensationelle Leistung? Otto Hauenstein stellte für unsere Heftlilenser dem erfolgreichsten „RRCB-68er“ einige Fragen.



Otto Hauenstein (O.H.): Weisch no vor 40 Jahren 1968? Mit diesen Zeilen ruft die damalige RRCB-Sekretärin und spätere Vereinspräsidentin Margrit Dreyer in ihrem Heftlieitrag in Erinnerung, wie sie damals mit Rennchef Hans Gilgen erlebte, wie du in Zürich Schweizer Amateur-Strassenmeister geworden bist. Kennst du das genaue Datum noch, welche Erinnerungen sind dir geblieben und welche Emotionen werden heute wach, wenn du zurückdenkst?

Kurt Bart (K.B.): Einen Tag wie diesen vergisst man nicht; es war der 25. August. Das Rennen startete in Zürich Höngg und ging bei strahlendem Wetter über 8 Runden à 23 Km. Ich war, wie ich es mir vorgenommen hatte, bei jeder Fluchtgruppe dabei, schonte meine Kräfte aber soviel wie möglich. 14 Km vor dem Ziel konnte ich am Hüttikerberg der letzten Gruppe entweichen und solo dem Ziel „entgegenfliegen“ und mit über 2 Minuten Vorsprung gewinnen. Es war ein unbeschreibliches Gefühl. An diesem Tag verlief wirklich alles zu meinen Gunsten. Das Glück war auf meiner Seite.

O.H.:Margrit Dreyer erwähnt, dass dein seriöses Training, die genaue Buchführung darüber sowie dein Ernährungsplan der Schlüssel zum grossartigen Erfolg gewesen sei. Wie war es aus deiner Sicht, wie hat deine Trainingsvorbereitung im Allgemeinen und in den letzten zwei Wochen vor der Schweizermeisterschaft ausgesehen, kannst du das Erfolgsrezept beschreiben?

K.B.: Erfolg will erarbeitet werden und verlangt zielgerichtetes und ausdauerndes Handeln. Ich trainierte damals nach den Grundsätzen der Biorhythmik, die mir Hans Gilgen zum Studieren gegeben hatte. Dank meinen diversen Aufzeichnungen konnte ich schnell einen Bezug zwischen Training und Erfolg herstellen und stellte vor allem fest, dass Steigerungen des Trainings nur in der positiven Phase der Kraftkurve erfolgreich sind. In der dritten und zweiten Woche vor der Meisterschaft steigerte ich das Training von 300 auf 400 Km pro Woche mit je einem längeren Training. Mitte Woche nahm ich dazu einen Tag frei für eine Fahrt von 240 Km über die Pässe Saanenmöser, Pillon und Mosses. Am Sonntag eine Woche vor der Meisterschaft gewann ich das schweizerische Strassenrennen in Pfaffnau und reduzierte dann das Training in der letzten Woche auf das normale Mass.

O.H.: Mit welchem Vorsatz und welcher Hoffnung bist du an den Start gegangen, hast du mit dem Meistertitel gerechnet?

K.B.: Auf Grund meiner guten Ränge seit dem Frühling konnte ich mir Hoffnungen auf eine gute Klassierung an der Meisterschaft machen. Ich bereitete mich deshalb seriös darauf vor und ordnete alles andere in meiner Freizeit dem möglichen Erfolg in diesem Rennen unter.

O.H.: Soweit mir bekannt ist, bist du ein ausgezeichnete Bergfahrer gewesen. Was war neben dieser Qualität und der mentalen Vorbereitung sonst noch deine Stärke?

K.B.: Ich war ein Allrounder ohne Qualitäten in Massensprints. Daneben ertrug ich Rhythmuswechsel im Rennen ausgezeichnet. Ich nutzte diese Stärke, indem ich durch wiederholte Angriffe versuchte eine Entscheidung herbeizuführen.

O.H.: Du hast als Rennfahrer einige Rennen gewonnen und zahlreiche Ehrenplätze belegt, welche deiner schönen Erfolge haben dich neben dem Meistertitel am meisten gefreut?

K.B.: Die Reiat Rundfahrt im Mai 1968, mein erster Sieg als Elite-Amateur in einem schweizerischen Rennen und der Etappensieg in Saas-Fee beim Grand-Prix-Suisse de la Route im Juni 1969. Im Tal unten „stinkte“ es mir in der vierten Etappe. Es gab immer wieder Fluchtgruppen, dabei hätte ich es doch gerne etwas gemütlicher gehabt. Dank gutem Zureden von meinem Trainingskameraden Kurt Däppen blieb ich trotzdem im Feld und im Aufstieg lief es mir dann plötzlich hervorragend. Ich fuhr dem Feld davon und im steilen letzten Km überholte ich auch noch den letzten Ausreisser und gewann. Anschliessend gab es ein Dorf-fest mit Raclette-Schmaus.

O.H.: Für Sportler gibt es nicht nur Erfolge zu feiern, sie müssen auch Niederlagen und Enttäuschungen (Stürze, etc.) verkraften können, welches war deine unangenehmste Erinnerung an deine Aktivzeit?

K.B.: Stürze hatte ich nicht viele. Zwei endeten wegen starken Schürfwunden und kaputtem Velo aber immerhin im Besenwagen. Sie beschäftigten mich nicht lange. Was mich noch heute ärgert ist die zweitletzte von neun Etappen der Englandrundfahrt. Dort war ich aus Unachtsamkeit plötzlich mit einem anderen Schweizer leicht abgehängt am Endes des Feldes im Wind draussen und schafften auch zu zweit den Anschluss nicht mehr. Kurz darauf gab mein Kollege auf. Selber fuhr ich noch 90 Km alleine bis ins Ziel und verpasste den Kontrollschluss um 2 Minuten und fiel aus dem Rennen. Das tat weh!

O.H.: Wie bist du zum Radsport und in den RRCB gekommen?

K.B.: Mit sechzehn Jahren machten mein Bruder und ich diverse längere Velotouren. Er hatte recht schnell genug von den anstrengenden Fahrten, bei denen er nur mit Tricks erreichen konnte, vor seinem jüngeren Bruder oben an den Steigungen anzukommen. Mich aber hatte der Velovirus endgültig erwischt. Mit siebzehn Jahren fuhr ich in acht Tagen alleine über elf Schweizer Pässe. Der Zufall wollte es, dass ich kurz darauf eine junge Frau kennen lernte, die drei radsportbegeisterte Brüder hatte. Ich nahm Kontakt mit den Mäusli-Giele aus Gümmenen auf und landete kurz darauf beim Veloklub Tulipa Kerzers. Dort war ich der einzige Junior. Bei den kantonalen Rennen kämpfte ich immer wieder mit den Junioren des RRC Bern. Dort war etwas los und ich wollte auch Mitglied dieses Klubs werden. Auf Anfrage verwies man mich an Rennchef Hans Gilgen. An der HV 1966 wurde ich dann in den RRC Bern aufgenommen.

O.H.: Hattest du ein sportliches Vorbild, wer war während deiner Aktivzeit bezüglich Persönlichkeit und Können der beste Rennfahrer gewesen?

K.B.: In dieser Zeit überragte Eddy Merckx alle anderen Fahrer. Er war unglaublich vielseitig und hat sowohl alle grossen Rundfahrten wie auch alle Monumente der klassischen Eintagerennen gewonnen. Eddy Merckx ist mir zum ersten Mal aufgefallen als er 1964 mit 19 Jahren Amateur-Weltmeister geworden ist.

O.H.: Du hast relativ früh im besten Rennfahreralter mit dem Rennsport aufgehört, warum?

K.B.: Ich habe mit 22 Jahren aufgehört, wenn ich nicht irre, etwa in dem Alter, in dem Thomas Wegmüller angefangen hatte, intensiv Radsport zu betreiben. In den kühlen Jahreszeiten hatte ich immer wieder Schmerzen in den Knien, was mich im Frühling oft hinderte die nötigen Trainingskilometer zu fahren. Als ich nach einer Trainingsfahrt am 14. März 1970 über 100 Km bei Bise aber schönem Wetter am anderen Morgen beim Aufstehen die Knie kaum biegen konnte, habe ich das Velo in den Keller gestellt und bin drei Jahre lang keinen Meter mehr gefahren. Laut Spezialisten verursachte eine Gewebeschwäche bei der intensiven Beanspruchung diese Schmerzen.

O.H.: Welchen Rat würdest du heute einem Jungen geben, der in den Rennsport einsteigen möchte?

K.B.: Der Einstieg in den Radrennsport macht nur Sinn, wenn ein Fahrer oder eine Fahrerin gewillt ist regelmässig zu trainieren und einen wesentlichen Teil der Freizeit dafür zu verwenden. Wer dies tut, stellt schnell fest, dass die Bewältigung von Steigungen und grösseren Strecken dadurch leichter fällt. Mit der Form steigt dann auch wieder der Spassfaktor.

O.H.: Was macht eigentlich Kurt Bart heute, fährt er noch und wie viel Velo, wie weit bist du noch mit dem Radsport verbunden und aus welcher Sicht verfolgst du den Radrennsport heute?

K.B.: Das Velo ist mein liebstes und häufigstes Fortbewegungsmittel. Die täglichen 10 Km auf dem Arbeitsweg (Sommer und Winter, wenn nötig mit Spikes) bilden das Grundtraining für Ausfahrten mit dem Rennvelo und dem MTB. Mit letzterem fahre und wandere ich im Sommer auch im alpinen Bereich über alte Säumerpfade wie z.B. Rawil- und Gries-Pass. Im Sommer-Halbjahr nehme ich zudem seit zehn Jahren regelmässig an den Ausfahrten der Zyschtigs-Gümmeler teil, einer Gruppe von Hobby-Fahrern, die mit viel Spass aber (fast) ohne falschen Ehrgeiz wenig befahrene Strassen in der Umgebung von Bern „unsicher“ macht.

Den Radsport verfolge ich nur noch am Rande. Es ist sehr viel Geld im Spiel mit zu vielen Leuten die dabei reich werden wollen. Selber begrüsse ich eine umfassende Doping-Kontrolle aller Athleten und Athletinnen, egal welcher Sportart. Leider ziehen auch heute immer noch nicht alle Organisationen am gleichen Strick.

Herzlichen Dank Kurt für deine interessanten Antworten

Impressum

Mitwirkende:

sha Simon Hasler
sni Säm Niederhauser
oha Otto Hauenstein
rma Ruedi Mathis
mhä Martin Häuselmann
gsp Gerry Spichiger
mdr Margrit Dreyer
sgh Silvia Gertsch Häuselmann
abi Adrian Bitterli
pru Peter Russenberger

Nächste Ausgabe: Oktober 2008

Redaktionsschluss: 15. September 2008

Beiträge an: Silvia Gertsch Häuselmann, silvia.gertsch@gmx.net

Glanz und Gloria (oha)



Peter Burkhard umringt von Amanda Ammann (Miss Schweiz 08) und Christa Rigozzi (Miss Schweiz 07).

Neben David Loosli stand an der Tour de Suisse in Langnau mit Peter Burkhard ein weiteres ehrenwertes RRCB-Mitglied im Rampenlicht. Nachdem David Loosli als grosser Animator erst zwei Kilometer vor dem Ziel eingeholt und für seine aktive Fahrweise mit dem Bergpreis- und Punkteleadertrikot geehrt wurde, schaffte es auch Peter „aufs Podest“. Als Liebling hübscher Frauen liess er es sich nicht nehmen, mit den beiden schönsten Schweizerinnen zu posieren. Nach dem gelungenen Foto-Shooting hat „Pesche“ echte Chancen für die nächsten „Mister CH-70plus“-Wahlen nominiert zu werden! Zur Erinnerung: Peter Burkhard war derjenige, der den RRCB in den 90er Jahren mit dem damaligen Vereinspräsident Emilio Heimgartner sicher und heil mit dem Car in die Trainingslager in die Romagna und wieder zurück chauffierte.