

# **RRC** **BERN**



[www.rrcbern.ch](http://www.rrcbern.ch)

***Radspport aus Leidenschaft***

**Cluborgan 2/2013**

## Liebe Radsportfreude, RRCBler und Gümmeier

Obschon die Gümmeier-Stunden bereits etwas kürzer werden, freuen wir uns Euch schon bald das neue Clubtrikot und die dazu passenden Hosen zu präsentieren. Hans-Peter Hauenstein hat dem Vorstand so ausgezeichnete Varianten ausgearbeitet, dass gerade mehrere Designs auf Begeisterung stiessen. Der Vorstand hat sich nun für eine schlichte eher im Retro-style anzusiedelnde Gestaltung entschieden. Farblich haben wir uns ebenfalls, ganz dem Retrostyle- und der Clubtradition- verpflichtet, für die traditionellen Berner Farben entschieden. Wir geben die Designs nun so rasch wie möglich in die Produktion und hoffen zumindest auf die etwas kühleren Tage Euch die neue Kleiderauswahl anzubieten. Es würde uns natürlich riesig freuen, wenn wir Euch alle auch in den neuen Dress sehen könnten! **Ein ganz grosses Dankeschön an Hans-Peter, ohne ihn würden wir vermutlich noch im nächsten Jahr mit den „alten Hudle“ unsere Runden drehen.**

Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei den Organisatoren der Sommer-tour. Simon, Roger und Peter haben eine super Tour an die Blumenriviera organisiert. Bei hochsommerlichen Temperaturen, die zwar bei einigen Teilnehmern die Angriffslaune dämpften, jedoch sich keinesfalls auf die Moral und die Stimmung auswirkte, konnte die Tour nur mit zwei kleineren Zwischenfällen respektive Stürzen durchgeführt werden. Die Stimmung war hervorragend und das organisierte Essen war, wie meistens in Italien, ausgezeichnet. **Herzlichen Dank Jungs für die Organisation und die super Durchführung der Tour!**

**An dieser Stelle möchte ich Andri Ruesch gute Besserung und alle Kraft auf dieser Welt wünschen, damit er raschmöglichst wieder bei seinen Liebsten sein kann. Andri wir denken an dich und freuen uns riesig, wenn du wieder unter uns sein kannst!**

Ich wünsche allen noch einen wunderbaren Velo-Herbst und bleibt mir alle unfallfrei und gesund!

Jean-François „Fräne“ Andrey



Am Samstag, den 20. Juli fuhren wir zu dreizehnt ab Bern in Richtung Süden. Bis nach Kandersteg begleiteten uns auch zwei fleissige Sommertour-Teilnehmer, Ruedi Mathys und Sam Niederhauser, die dann jedoch wieder nach Bern zurückkehrten. Eine Premiere auf einer Sommertour war der Verlad durch den Lötschberg, um ins Wallis zu gelangen. Ab der Simplonpasshöhe erwartete uns anschliessend eine 45 km lange Abfahrt bis nach Domodossola. Diese 45 km wurden in 50 Minuten gefahren – das ist Stundenweltrekord verdächtig. Die erste Etappe endete im bekannten Eisenbahnerort Domodossola. Der Pool im Hotel wurde rege benutzt, denn die Hitze machte uns bereits am ersten Tag zu schaffen.



*Der Radrennclub Express auf dem Weg nach San Remo*

Der zweite Tag führte zuerst zum Lago di Mergozzo. Dort erlebten wir das Mekka der Radler am Sonntagmorgen. Ganze Horden von Radlern kreuzten unseren Weg. Anschliessend erreichten wir den Lago d'Orta um von

dort in Richtung Westen die Hügellandschaften zwischen der Po-Ebene und den Alpen zu durchqueren. Abends erreichten wir bei 34 Grad im Schatten den grösseren bekannten Ort Ivrea. Die Hitze zehrte an den Kräften und der Durst war immens gross. So genossen wir abends ein 7-Gang Menu, mit Wein, Grappa etc. für einen Pauschalpreis von 38 Euro. In der Schweiz undenkbar.

Der dritte Tag war Roger Wullschlegers Tag. Minutiös hatte er eine rund 170 km lange Strecke geplant, die jedes Velofahrer Herz erfreut. Unzählige Anstiege auf Nebenstrassen in unbekanntem, verlassenem Regionen und einen sehr langen Passanstieg auf den Colle del Lys (westlich von Turin) endeten später in Pinerolo. An diesem Tag passierte leider einiges. Erstens verloren wir unwiderbringbar Gepäck aus dem fahrenden Bus – die Seitentür war offen – und zweitens waren zwei Velodefekte zu beheben. Der hintere Wechsler des Schreibenden verhedderte sich aus unbekanntem Gründen im Aufstieg zum Colle del Lys in den Speichen und brach ab – folglich war Busfahren angesagt – und Roland Steiners Zentralschalter brach ebenfalls kurz vor Ende der Etappe. Glücklicherweise fanden wir ein Velogeschäft mit einem flinken Mechaniker, der uns bis am nächsten Morgen unsere zweirädrigen Ferraris wieder flott machte. Welch' Freude am vierten Tag, die reparierten Velos wieder zu fassen und die Po-Ebene mit 40 km/h zu durchqueren.

Der vierte Tag war die sogenannte „Überführungsetappe“ ins Piemont. Streckenchef war Peter Rütschi. Als Immobilienbesitzer im Piemont kennt er natürlich die Strässchen in dieser Gegend. Obschon auf dem Plan „nur“ 120 km angegeben, wurden es schliesslich 140 km und dies bei wolkenlosem Himmel und wiederum fast 35 Grad. Vor dem Ziel Cortemilia mussten viele Fahrer der Hitze Tribut zollen. Hitzeanfälliger Pedaleure mussten bergauf zwei Ritzel kleiner schalten und piano piano fahren... Cortemilia ist ein herziges, kleines Dorf, durch welches verschiedene Flüsse führen. Ein leckeres Gourmetmenü versüsste uns den Abend. Leider musste Thomas Wegmüller nochmals den Clubbus chartern, um seine am Nachmittag vergessene Bauchtasche (mit Handys, Portemonnaie etc.) in einem Restaurant ca. 50 km entfernt zu holen. Fast wurde die Fahrt zu einem Albtraum,



fuhr doch Thömu auf Reserve im Tank los. Das Schreckensszenario – ein still stehender Bus in einem abgelegenen Ort im Piemont – trat dann glücklicherweise nicht ein. Thömu hatte im Clubbus noch eine Agenda gefunden, in der zumindest 50 Euro steckten, so dass er etwas Diesel tanken konnte. Allerdings musste er dann noch lange eine Tankstelle suchen. Mit einem blauen Auge davon gekommen.....



*V.r.n.l. Roland Steiner, Marcel Wüthrich, Stefan Schwendimann, Peter Rütschi und Sébastien Trachsel beim Mittagessen auf dem Simplon*

Die Schlussetappe wurde entgegen den Gepflogenheiten in der Tour de France nicht zu einem Schaulaufen. Rund 200 km waren schliesslich auf dem Kilometerzähler. Peter Rütschi nahm wohlweislich zwei hohe Berge aus dem Streckenplan mit etwas mehr als 1000 Höhenmeter, so dass es schliesslich nur 3'000 Höhenmeter bis San Remo waren. Nach wiederum über 30 Grad, überraschte uns doch tatsächlich ein heftiges Gewitter. Wir fuhren trotz Donnerwetter weiter, denn es kühlte nur auf gut 20 Grad ab. Das war angenehm und erfrischend und die Regenfahrer freuten sich sehr. Schlussendlich fuhren wir noch über die Cipressa und den Poggio di San Remo. Thomas Wegmüller schwärmte dabei von den guten alten Zeiten

und wer wo angegriffen hatte. Für ihn sicherlich ein spezielles Erlebnis. Ach, den Poggio haben wir übrigens mit der kleinen Scheibe absolviert...Die Kräfte fehlten für mehr.

San Remo ist ein schmuckes Städtchen am Meer mit vielen Einkaufs- und Einkehrmöglichkeiten. Überrascht waren wir ob der vielen russischen Gäste im Hotel. Aber, viel Zeit für Gespräche oder sonstiges hatten wir sowieso nicht. Die Rastlosen fuhren am Donnerstag bereits mit dem Velo nach Monaco. Am Freitag folgte eine gemeinsame Tour über rund 90 km und einen Pass auf 1'100 m.ü.M.

Ja, was gibt es gesamthaft zur Sommertour 2013 zu sagen? Wieder einmal war es genial, die italienische Kultur zu geniessen. Wir wurden von den Leuten überall sympathisch und gastfreundlich empfangen. Sei es in einem Ristorante über Mittag, wo nach 15 Minuten bereits ein Teller Pasta mit Tomatensauce auf dem Tisch stand. Oder sei es in den Hotels, wo uns sogar einmal ein Hotelzimmer zur Verfügung gestellt wurde, um die Velos einzuschliessen. In Erinnerung bleibt die grosse Hitze vom ersten bis zum letzten Tag. Schwierig war es daher einen guten Schlaf zu finden.

Ergänzung MH: Die RRCB Wäglischmöcker werden immer raffinierter bei ihrer Vorbereitung und so durften wir von zahlreichen verkehrsarmen Nebenstrassen im und ums Piemont profitieren – meist bestens geteert übrigens, danke EU! Keineswegs selbstverständlich war übrigens die grosse Homogenität unserer zusammengewürfelten Männergemeinschaft, welche trotz vielen Höhenmetern und grosser Hitze bis zur letzten Etappe bestens harmonierte. Es hat Spass gemacht, mille grazie Simon, Roger und Peter!

*Kari und Role, die Gentlemen vom  
Museum für Kommunikation in Bern*







*Erich Badertscher an der Spitze der Gruppe / Thomas Wegmüller, quo vadis?*



Wie verläuft eine Trainingseinheit für die jungen Bikerinnen und Biker? Das fragen sich einige Leserinnen und Leser des Cluborgans. Aus meiner Sicht möchte ich gerne erzählen, wie ein Mittwochabendtraining abläuft.

### Treffpunkt

Wie immer trifft der Chefleiter relativ knapp um 18 Uhr beim Forstzentrum Halenstrasse ein. Die meisten Kids stehen bereits parat und haben Helm und Brille montiert. Zuerst werden Hände geschüttelt, ein paar Sprüche geklopft und dann schon die ersten Fragen gestellt. Was machen wir heute? Gehen wir zum Downhill? Können wir heute in den Wohlensee baden gehen? Meist sind auch Eltern anwesend, die ihre Kids zum Training begleiten. Nach einigen Minuten mit kurzen Fragen und Antworten starten wir meist mit zwei Leitern.

### Training

In den meisten Trainings fahren wir zuerst zum Glasbrunnen, dem mystischen Ort im Bremgartenwald. Dort gibt es einige Übungen auf dem Bike, wie zum Beispiel fürs Gleichgewicht oder ganz einfach Bidons übergeben. Manchmal gibt es einen kleinen Rundkurs mit technischen Schwierigkeiten, die zu meistern sind. Ab und zu machen wir kleinere Wettkämpfe in der Gruppe oder zuden Lötschberg, um ins Wallis zu gelangen. Ab der zweit. Manchmal treffen wir am Glasbrunnen auch seltsame Gestalten, die den Hexenkult pflegen, und sind erstaunt, was es noch alles für Leute auf der Welt gibt. Nach dem technischen Teil von etwa einer halben Stunde fahren wir oft zum Wohlensee. Von dort gibt es verschiedene Strecken nach Hinterkappelen, Uettligen oder bis nach Frauenkappelen. Bei der Fussgängerbrücke nach Hinterkappelen nehmen wir bei warmen Wetter und Wasser auch ein Bad.





Mathis Buri aus Bern; Foto: A. Bähler.

## **Gespräche auf dem Bike**

Unterwegs erzählen dann die Kids, was sie in der Schule gemacht haben oder was sie am Wochenende mit den Eltern unternommen haben. Ferien sind ein beliebtes Thema und bei dieser Gelegenheit merkt man als älterer Leiter, dass Ferien machen und fort gehen im Sommer und Herbst heute zur Gewohnheit geworden sind.

## **Bikerennen in Kiesen**

Wie jedes Jahr fahren wir an die Bikerennen in Kiesen. Der Regionalverband Oberland Emmental organisiert diese Rennen mit minimaler Infrastruktur, aber immer einwandfrei. Auf einem kurzen Rundkurs mit viel Waldanteil ist es ein idealer Ort. Meistens starten insgesamt über 100 Fah-

er, davon etwa die Hälfte unter 15 Jahren. Am 22. Mai war es leider noch recht kalt, aber immerhin regnete es nicht.

## **Rangliste vom 22. Mai 2013**

### **Mega Giele**

08. Vital Müller

10. Luzius Müller

12. Nick Läderach

*Ausgeschieden: Lars Wälchli nach Materialdefekt*

### **Cross Giele**

3. Luc Bouquet

6. Mathis Buri

### **Hard Giele**

*Ausgeschieden: Noah Schriber nach Materialdefekt*

### **Damen**

4. Katjana Schriber



V.l.n.r. Noah und Katjana Schriber, Nick Läderach, Lars Wälchli, Alexandra Bähler, Mathis Burri und Simon Hasler am Bikerennen in Kiesen, 22. Mai 2013



## Einleitung zum Bericht der Velowoche 2013 in der Toskana von Ernst Schüpbach



*Aschi, wie bist du zum BÄRE Team bern gekommen?*

Vor einigen Jahren hat mir ein ehemaliger Vereinskamerad (LWV) von seinen Rennvelotouren mit den Easy-Gümmelern erzählt. Zu dieser Zeit war das Fahren in der Gruppe (da ungewohnt) nicht mein Ding - heute ist es gerade umgekehrt.

Im August 2008 schlossen sich René Hugi und ich einer Gruppe um Lucien Junker zu einem Ausflug ins Elsass an; eine Gegend, die mir seit Jahren gefällt.

Bei diesem Gruppenerlebnis sprang der Funke.

*Welches waren deine bisherigen Höhepunkte im BÄRE Team bern?*

Spontan kommen mir drei Schlüsselerlebnisse in den Sinn. 2009 durfte ich als 'Neuling' an der dreitägigen Jahres-Klassik im Graubünden und 2010 am verlängerten MTB-Weekend (Oberland/Wallis) teilnehmen. Unvergesslich sind und bleiben meine vier Teilnahmen an der Velowoche in der Toskana.

*Was gefällt dir besonders an der Velowoche in der Toskana?*

Diese Frage wird zum Teil im folgenden Bericht beantwortet. Daneben gefällt mir die entspannte Atmosphäre, die gute Kameradschaft (man kennt sich und weiss, wie die meisten 'ticken') sowie die 'KK' (Kulinarische Köstlichkeiten).

*Du fährst heute leidenschaftlich Rad. Was hast du früher für Sport gemacht?*

Ich war jahrelang mit viel Freude (aber wenig Talent) Gelände- und Langstreckenläufer. Im Gegensatz zu den wenigen Wettkämpfen liebte ich das

Training in der Natur über alles. Wegen Rückenschmerzen wechselte ich aufs Rennvelo; die Begeisterung hielt sich anfänglich in Grenzen. Während gut 20 Jahren bin ich auch Delta geflogen. Nach tödlichen Abstürzen von zwei guten Fliegerkollegen (exzellente Piloten) habe ich mich nach rund 600 zum Teil phantastischen Flügen (ohne nennenswerte Verletzungen) 'gegroundet'.

### *Rennvelo oder Bike?*

Rennvelo UND Bike! Das erwähnte MTB-Weekend ins/im Wallis weckte meine Liebe zum Biken im hügeligen/alpinen Gelände. Zu schaffen machte mir anfänglich meine dilettantische Bike-Technik - ich arbeite noch heute daran (der Mensch soll bekanntlich bis ins hohe Alter lernfähig sein)...

### *2011 hast du uns per Mail über den ersten Teil deiner Solo-Biketour informiert. Wie ging diese Tour weiter?*

Hier habe ich tatsächlich noch eine 'Bringschuld'; wer A sagt, sollte auch B sagen. Der erste Teil der «Alpine-Bike Nr. 1 Scuol-Aigle» endete wie in den Mail berichtet nach 9 Etappen wegen leeren Batterien (nicht am Bike) in Meiringen. Ende Juli 2012 habe ich ein stabiles Azorenhoch ausgenützt und das verbleibende Teilstück Meiringen-Aigle in 4 Etappen (Meiringen-Lauterbrunnen-Adelboden-Château-d'Oex-Aigle) bewältigt.

Hinter mir lagen (verteilt auf zwei Jahre) 13 Etappen, 738 Kilometer (die Originalroute habe ich noch mit diversen Zusatzschlaufen ergänzt), 22'419 Höhenmeter und eine reine Fahr- und Schiebezeit von 74 Stunden - wunderschön und unvergesslich. Jeder Tropfen Schweiß hat sich gelohnt!



## Velowoche in der Toskana 26. April - 4. Mai 2013

**Warnung:** Der Bericht enthält Spuren von Ironie; zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker.



### Fattoria Belvedere - wir kommen!

Endlich ist sie vorbei, die kalte Jahreszeit, der lange Winter. Die Tage werden länger und zaghafte wärmer - untrügliche Zeichen, dass die Veloferien in der Toskana unmittelbar bevorstehen.

Mit seinem wie gewohnt ruhigen Fahrstil überführte unser Chauffeur die rekordverdächtig grosse, durchmischte Velo-Gruppe bei garstigem Wetter sicher in die vertraute Umgebung von Casino di Terra.



Gruppenbild Velowoche 2013 in der Toskana, Hotel Fattoria Belvedere

## Liebeserklärung an die Toskana

"Reisen ist Begegnung mit Landschaften, Kulturen, Menschen..."; so zu lesen im Info- und Willkommbüchlein der Fattoria Belvedere.

Toskana heisst für mich sanfte Hügel, blühender Mohn, silbrig glitzernde Olivenbäume, Pinien und Zypressen, mittelalterliche, pittoreske Städtchen auf Anhöhen mit schönen Plätzen, Gebäuden und Kirchen; alles sauber und gepflegt! (In der ganzen Woche habe ich vom Rennvelo aus weniger Glasscherben und Müll am Strassenrand gesehen als bei uns an einem einzigen Nachmittag...)

Toskana heisst auch topografisch traumhafte, abwechslungsreiche Gegend, ideal zum Radfahren. Keine nicht enden wollende Steigungen - aber viele kleine Hügel geben in der Summe schliesslich auch einen grossen Berg! Einziger Abstrich: der Strassenzustand ist leider mässig bis saumässig.





So warteten dann täglich die Teilnehmer der fünf Stärkegruppen Rapido, Forte, Bene, Moderato und Piano erwartungsvoll auf das Startzeichen ihrer GruppenleiterIn; kurze Velohosen, rasierte und massierte Beine, getönte Brillen (dahinter garantiert nur leuchtende Augen) und die Mundwinkel nach oben, stoben sie in alle Richtungen 'uf u dervo'.

### **«Gruppo 'Bene': tutto perfetto!»**

In der Gruppe 'Bene' herrschte im flachen Gelände sowie in den vielen angenehmen Schleichersteigungen meist eine fast andächtige Ruhe; nur das leise Surren der Ketten war zu hören. Erst mit dem Übergang in den zweistelligen Prozentbereich änderte sich schlagartig auch die 'Tonlage'. Es krachte und knarrte im Schalt- und Kettengefüge. Die letzten Gespräche verstummten, die sonst recht homogene Gruppe zog sich sofort in die Länge. Vorne weg ein Mann, kompakter Wuchs mit 'Scheiche wie Eiche' - sie nannten ihn "Stahlwade". Seine Kraftwerke strapazierten in den Steigungen nicht nur die Kettenglieder... Praktisch täglich wiederholte sich in den Steigungen das selbe Szenario; Stahlwade voraus, das Gruppetto hechelte mit pfeifenden Lungen, verklärtem Röhrenblick und rapide nachlassender Bewegungsenergie besagter Wade hinterher. Einzig ein schlankes, leichtgewichtiges Oberländerbürschchen vermochte ihm mit der Kadenz einer frisierten Nähmaschine annähernd zu folgen.

Gott-sei-dank wartete nach jedem Aufstieg eine (meistens) erholsame Abfahrt. Hier setzte sich aber schon nach wenigen Kurven ein rennerfahrener Adrenalin-Junkie mit subtiler Kurventechnik in hohem Tempo an die Spitze der Gruppe; Otto's Motto: "Wer später bremst, ist länger schnell".

Beim abendlichen "Schlumberbier" resp. Grappa wurde jeweils nicht nur angeregt über Waden, Zahnkränze, Kettenblätter, elektronische Schaltungen, Carbon/Alu/Titan und Ernährung gefachsimpelt. Die Teilnehmer der andern Gruppen wurden immer auch ausführlich über die Abenteuer und

Erlebnisse des Tages, kuriose Pannen und unerklärliche Plattfüße aufdatiert.

### **Verstand vor Ehrgeiz**

Dank umsichtiger Gruppenführung und der Disziplin sämtlicher TeilnehmerInnen konnten wir geschätzte 25-30'000 km unfallfrei (von einem oberflächlichen 'Tapetenschaden' abgesehen) abspulen. Scheinbar nimmt mit zunehmendem Alter die Risikobereitschaft ab, und das ist gut so.



Was bleibt, sind die faszinierenden Eindrücke einer Gegend, wo die Schönheit der Landschaft einfach überwältigend ist sowie von der wie immer tadellosen Organisation. *Aschi*





## Info Umsetzung neue Mitgliederstruktur

### Geschätzte Klubmitglieder, was ändert sich für euch?

- Jedes an der Jahresversammlung eines Veloklubs stimmberechtigte Mitglied wird bei Swiss Cycling als ‚Passivmitglied‘ erfasst. (inkl. Frei-, Ehrenmitglieder, o.ä.).
- Der Klub schickt einmal pro Jahr eine Mitgliederliste an Swiss Cycling. Diese enthält folgende Angaben: Name, Vorname, Adresse, Nationalität, Geburtsdatum, Mailadresse.
- Für jedes Klubmitglied wird von Swiss Cycling CHF 10.--/Jahr direkt an den Klub in Rechnung gestellt. Diese 10.-/Jahr entsprechend dem Beitrag für eine Passivmitgliedschaft.
- Da der Klub diesen Beitrag für alle Klubmitglieder bezahlt, reduziert sich damit der Beitrag für die Aktivmitgliedschaft (bisher: Doppelmitgliedschaft) um CHF 10.-/Jahr und beträgt neu CHF 75.-/Jahr. Dieser Beitrag wird von Swiss Cycling direkt an das Aktivmitglied verrechnet.
- Swiss Cycling stellt jedem Klub vorgängig eine Datenschutzerklärung zu. Die Mitgliederdaten der Klubs werden unter keinen Umständen an Dritte weitergegeben.
- Passivmitglieder verfügen an der Delegiertenversammlung von Swiss Cycling über kein Stimm- oder Wahlrecht.
- Um in den Genuss von Stimm- oder Wahlrecht, sowie den Mitgliedervergünstigungen (Checkheft, Ready to Ride) von Swiss Cycling zu kommen, muss eine Aktivmitgliedschaft (bisher: Doppelmitgliedschaft) gelöst werden. Nur Swiss-Cycling-Aktivmitglieder haben die Möglichkeit, Sportlizenzen zu lösen.
- Der Jahresbeitrag von Aktivmitgliedern (bisher: Doppelmitglieder) wird von CHF 85.- auf CHF 75.- gesenkt, da die Klubs CHF 10.-/Jahr übernehmen.

- So 15.09.-10.00h**      **RRCB Clubmeisterschaft / Zeitfahren Flamatt**
- Sa 05.10.-09.00h      QUER & BIKE Wiedlisbach, [www.vcwiedlisbach.ch](http://www.vcwiedlisbach.ch)
- Sa/So 05./06.10.      DOWNHILL Bellwald, [www.ixsdownhillcup.com](http://www.ixsdownhillcup.com)
- Sa 12.10.-09.00h      QUER & BIKE Oensingen, [www.vcwiedlisbach.ch](http://www.vcwiedlisbach.ch)
- So 03.11.-10.00h      GURTEN Classic, Lauf & MTB [www.gurtenclassic.ch](http://www.gurtenclassic.ch)
- Sa 16.11.-13.00h      Kant. RADQUER Bärau, [www.swiss-cycling-boe.ch](http://www.swiss-cycling-boe.ch)
- So 17.11.-09.00h      CROSS Flückiger, Madiswil
- So 17.11.-09.00h      Kant. BAHNmeisterschaft Grenchen, [www.rcob.ch](http://www.rcob.ch)
- Mi 27.11.-Sa 30.11.      Sechstagerennen Zürich [www.sixdays-zuerich.ch](http://www.sixdays-zuerich.ch)
- So 01.12.-09.45h      STEINHÖLZLI-Lauf, [www.steinhoelzlilauf.ch](http://www.steinhoelzlilauf.ch)
- Sa 25.01.-11.00h**      **RRCB Wintersporttag**
- Fr 28.02.-18.30h**      **RRCB Hauptversammlung Hotel Rest Kreuz Bern**

**weitere Infos [www.rrcbern.ch](http://www.rrcbern.ch)**



- Dienstag 17.45h**     **STRASSENTRAINING**, Köniz-Bären (gerade Wochen) bzw. Rubigen-Denner (ungerade Wochen)  
**Letztes Training: Di 1.10.2013**
- Dienstag 18.30h**     **LAUFTRAINING** 1h, Parkplatz Rest. Dählhölzli Bern, Roger Wullschleger & Martin Häuselmann  
**Beginn: Di 15.10.2013**
- Mittwoch 18.00h**     **MTB-TRAINING**, Bern-Forstzentrum Länggasse  
Für Jugendliche ab ca. 10 Jahren. Simon Hasler.  
**Letztes Training: Mi 25.9.2013**
- Donnerstag 18.00h**     **STRASSENTRAINING**, Bern-Forstzentrum Länggasse, Roger Wullschleger & Martin Häuselmann  
**Letztes Training: Do 26.9.2013**
- Donnerstag 20.00h**     **HALLENTRAINING**, Turnhalle Laubegg Bern, Gymnastik, Kondition und Spiel, Simon Hasler  
**Beginn: Do 17.10.2013**
- Samstag 13.30h**     **STRASSENAUSFAHRT** Bern-Thunplatz, 60-80 km, Roger Wullschleger & Martin Häuselmann  
**Beginn: Sa 21.9.2013**

**weitere Touren, Trainings & Ausfahrten: [www.rrcbern.ch](http://www.rrcbern.ch)**

**(Bahntrainings in Grenchen in Vorbereitung)**