

# KETTEN-BLATT

Offizielles Vereinsorgan des Velo-Clubs Reinach BL



**Ausgabe Nr. 88**

**November 2004**

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Inhaltsverzeichnis	1
Editorial	2
Häuptlings Worte – die MTB-Szene	3
Saisonberichte Team VCR	7
Einrad	16
Clubweekend	17
Piemont	22
(Tor-)Tour nach Nizza	27
Bikelager Arosa	35
Südalpentour	37
Jahresbericht der Tourenmeisterschaft	41
Raidler, die Bikefamilie	45
Aufgeschnappt	47
Bike-O-WM	49
Bike-O-WM News	51
Teufelsküche	53
Internetlinks	53
Vorankündigung Saison 05	54
Swisspower Cup 2005	55
Gold am Swisspower Cup	55
Sponsorenfahren	56
Mutationen	57
Letzter Aufruf	58
Preisliste	58
Marktplatz	58
Wer ist Wer im VCR	59
Vorschau Ketten-Blatt Nr. 89	60



## Titelbild

Piemont und Clubreise



## **Editorial**

**Von Heinz Studer**

Liebe Clubkameradinnen  
Liebe Clubkameraden

Wenn dieses Ketten-Blatt erscheint, ist das Sponsorenfahren vom 17. Oktober 2004 bereits Geschichte. Da gab es ja im Vorfeld die unglaublichsten Vermutungen, wofür das «erfahrene» Geld Verwendung finden würde. Das hartnäckigste Gerücht war, dass der Gewinn nur dem Rennteam zugute kommen würde. Dies ist natürlich absolut nicht wahr. Der Erlös wird samt und sonders in die Clubkasse fliessen und der Vorstand wird an seiner nächsten Sitzung darüber beraten, wie das Geld verwendet wird.

Ein weiteres Thema, das zu Diskussionen Anlass gab, ist unsere Clubbekleidung. Es hiess, man sei daran, einen neuen Dress für den Gesamtverein anzuschaffen. Stimmt auch nicht! Im Gegenteil; das Design mit den speziellen Farben ist so einmalig, dass wir den Teufel tun werden, diese Identifikation mit dem VCR zu zerstören. Hingegen kann das Rennteam – wenn der Sponsor es will und auch bezahlt – jedes Jahr einen anderen Dress haben. Das machen andere Mannschaften auch. Aber selbst wenn dies der Fall sein sollte, wird es auf jedem neu geschaffenen Maillot einen Platz für unser VCR-Logo haben.

Nun ist es Zeit, das Velo in die Ecke zu stellen und einen Ausgleichssport zu betreiben. Die montägliche Fitnessstunde ist sicher eine Alternative. Es gäbe aber noch eine andere – wahrscheinlich längst vergessene – Möglichkeit: An jedem Donnerstagabend im Winter kann man sich um 18.15 Uhr am Dorfbrunnen einfinden und zusammen joggen gehen. Wenn sich dies herumspricht, ist unser Vizepräsident bald nicht mehr alleine dort ...

## Häuptlings Worte – die MTB-Szene

Von Thomas Kaiser



Na, die Sommersaison hat ihre Unschuld endgültig eingebüsst und mit den Herbstschulferien stand das Ende bevor.

Rückblickend wars wieder eine einmalig tolle Zeit und ich möchte diese Zeit nicht missen. Obwohl der Sommer nicht mit jenem aus dem Jahre 2003 zu vergleichen war und ein paar feuchtere Perioden zum Alltag gehörten, lachte uns die Sonne doch meistens auf irgendeine Art entgegen.

Für die Reinigung musste öfters wieder zu Wasser und Bürste gegriffen werden, einfaches «Staub abwischen» reichte nicht immer.

Nebst den vielen Rennen, die von vielen Teamfahrern regelmässig besucht wurden, gabs für die Nichtrennfahrer ein breites Angebot an Touren und Weekends.

Das verlängerte Wochenende über die Auffahrt war wohl nicht der heiss begehrte Anlass und nur wenige folgten in den Neuenburger Jura. Eigentlich stimmte wirklich alles, und es wäre für euch Freaks sicher ein unvergesslicher Anlass gewesen. Die beiden Organisatoren verbrachten trotz der enttäuschenden Beteiligung das verlängerte Weekend am Fusse des Chasserals.



Zwei Wochen später organisierte ich ein Weekend für die Kids und alle Junggebliebenen, eine weitere Tour in den Jura. Nach dem Motto «Höhen und Tiefen» folgten wir buchstäblich dieser Idee.

Die Tour führte uns von Läuelfingen über den Belchen nach Waldenburg, wo erneut ein steiler Aufstieg auf die Hintere Egg, den höchsten Baselbieter Berg, auf uns wartete. Das Naturfreundehaus Passwang gewährte uns für eine Nacht Asyl.

Am Sonntag folgten die weiteren Steigungen und Abfahrten in endlose Tiefen. Vom Vogelberg zogen wir über möglichst viele Trails, in Richtung Hohe Winde. Die Abfahrt forderte von einigen Teilnehmern wirklich alles und entsprechende Spuren, an Körper und Seele, blieben zurück. Beim Kloster Beinwil mussten wir die wärmenden Kleider für den Aufstieg auf den Meltinger Berg erneut in den Rucksack verstauen. Kaum spuckte uns die Schlucht bei der Ruine Gilgenberg aus, verschwanden wir schon erneut unterhalb vom Meltingen in einer dunklen Schlucht (Chaltbrunnental).





Beim Chessiloch erblickten wir erneut das Sonnenlicht, und in Grellingen setzten wir zum Finale an: eine Runde Glace!

Das Camp for Freaks X, die (Tor-)Tour nach Nizza, folgte in den beiden ersten Ferienwochen und war wirklich eine verrückte Angelegenheit. Fast Unglaubliches erlebten wir auf dieser Tour und für Nachahmer kann ich nur meine besten Empfehlungen geben. Weiteres dürft ihr unter dem Lagerbericht nachlesen.

Andi Binder und Cristina Dähler organisierten eine «Alternative» für all jene, die nicht an der Tour nach Nizza teilnehmen konnten oder wollten. Nach dem Motto «Biking and more» eroberte der VCR die Gegend um, über und unter Arosa.

Einige nutzten dieses Höhenttraining für den folgenden Bikemasters von Küblis, wo um weitere Ehren gekämpft wurde. Weitere Details könnt ihr dem Bericht von Andi entnehmen.

Am Ende der Schulferien folgte ein weiteres Pünktchen auf dem i: die Clubreise ins Münstertal. Noch nie nahmen so viele Biker an der Clubreise teil und die Stollenreiter konnten gleich ihre Gruppe auswählen. René Schenker führte die gemächlichere Gruppe, während ich die etwas längeren Touren wählte.

Leider konnten wir am ersten Tag die Tour nicht wunschgemäss erleben; zuerst spielte die Technik verrückt und später wollte Petrus nicht mehr so recht. Jedenfalls folgten wir ab Livigno der Teerstrasse über den Ofenpass und mussten das Nachtessen mehrmals auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

Die Tour über die Dreisprachenspitze war der eigentliche Höhepunkt und für die meisten Teilnehmer ein entsprechendes Erlebnis. Die einen wollten die Tour wirklich von A bis Z erleben, die anderen bevorzugten den «Lift» bis aufs Stilsfer Joch, wobei das Aussteigen aus dem Clubbus eher ein peinlicher Moment war. Nach Kaffee und Kuchen folgten noch die letzten Höhenmeter bis zur oben genannten Dreisprachenspitze. Ab diesem Punkt gings den Hang entlang bergab; links noch höhere Gipfel, rechts ein tiefer Abgrund und weit unter uns die Strasse, welche aufs Stilsfer Joch führt. Irgendeinmal hat bekanntlich alles sein Ende und der Talboden bei Glurns war erreicht. Für den letzten «Kick» sorgte der Wasserweg hinauf nach Taufers/Müstair, wo selbst ein erfahrener Tourenleiter mit dem Bike ein kurzes Bad nahm.

Für die Rückreise ins Engadin suchten wir erneut die einfacheren Spuren. Während ich meine Gruppe über den Ofenpass ins Val Bella (ver-)führte, zog René mit seiner Schar über Lü-Pass da Costainas ins Val S-charl. Gemeinsam stärkten wir uns in S-charl mit einheimischen Gerichten und düsten bald einmal Scuol entgegen. Dank den Tipps einheimischer Führer konnten wir den unteren, verbotenen Schluchtausgang ganz

legal befahren und umkurvten die verdutzten Wanderer.  
Allen Teilnehmern/-innen, ob Bikern/-innen, Rennvelofahrern/-innen oder Betreuern,  
ein herzliches Dankeschön für diese tolle Clubreise.

### **Clubrennen/Mountainbike**

Die ganze interne Meisterschaft war erneut eine Angelegenheit der Biker. Mit Ausnahme von Fredi Z. spricht die Gesamtangliste eine deutliche Sprache und ich frage mich immer wieder, wo die vielen Bikes sind. Ich bin überzeugt, dass jeder zweite Rennvelofahrer zu Hause auch ein Bike stehen hat und ohne grössere Probleme an den Bikerennen teilnehmen könnte. Schliesslich sollte es nicht um den Rang gehen, sondern um den persönlichen Nervenkitzel



und ums Ertasten der möglichen Grenzen. Und schaut doch einmal die Ranglisten an: Selbst ich als «Oberbikehäuptling» belege nur noch die hinteren Plätze, und selbst die älteren Kids zeigen mir öfters ihr Hinterrad. Die einzelnen Resultate und die Gesamtangliste könnt ihr dem Internet entnehmen.

### **Höhen und Tiefen, Schnee und Eis während der Winterszeit**

Neu gibts, als Versuch während der Monaten Oktober und November, jeden ungeraden Samstag ein Training für die Kids. Michael Zimmermann organisiert speziell für diese Gruppe ein Training im Bikepark Allschwilerwald. Selbstverständlich dürfen auch alle älteren Biker mit.

Der Treffpunkt ist wie üblich in Reinach, um 13.30 Uhr beim Heimatmuseum.

Weitere Infos findet ihr im Internet.

### **Weiterhin gilt folgendes Programm**

(gültig bis 14./26. März 2005)

#### **Montag \*)**

Was: Turnen in der Surbaumhalle, Reinach

Wann: um 18.15 Uhr

letztes Training: Montag, 22. März

Wer: alle Kids (untere Halle) bis ???

\*) Während der Schulferien und Feiertage findet kein Training statt



### Donnerstag

Was: Lauftraining, ca. 1 Stunde, auf gut befestigten Wegen  
Wann: **um 18.15 Uhr**  
Wo: Ernst Feigenwinter-Platz (Heimatmuseum) in Reinach

Oder

Was: Nachtausfahrt, ca. 1–1½ Stunde, auf gut befestigten Wegen.  
Wann: **um 18.30 Uhr**  
Wo: Radsport Karlen, Aesch  
Mehr Infos bei Roger Gafner, Tel. 061 751 12 54  
(kein VCR-Anlass!)

### Samstag

Was: MTB-Ausfahrt; Schlamm Schlachten bis zum Umfallen! Ca. 2–4 Stunden, je nach Wetter, Lust und Leitung. Powerkids möglich!  
Wann: **um 13.30 Uhr**  
Wo: Ernst Feigenwinter-Platz (Heimatmuseum) in Reinach

Oder (Oktober/November 2004)

Was: Bikepark Allschwilerwald; Leitung Michael Zimmermann  
Wann: **um 13.30 Uhr**  
Wo: Ernst Feigenwinter-Platz (Heimatmuseum) in Reinach; anschliessend fährt man gemeinsam nach Allschwil

### Sonntag

Was: MTB-Ausfahrt; gemütlich bis hart, je nach Wetter, Lust und Leitung. Ca. 2–3 Stunden. Anfänger willkommen!  
Wann: **um 10 Uhr**  
Wo: Vor Pete's Bike Shop in Münchenstein  
(kein VCR-Anlass!)

Weitere Informationen/Events um und über die Bikeszene könnt ihr jederzeit erhalten unter: [www.vcreinach.ch](http://www.vcreinach.ch). Viel Spass und bis bald.



# Saisonberichte Team VC Reinach goldwurst.ch

Von Friedrich Dähler



## Team VC Reinach

Zu Beginn meiner zweiten Saison als Teamchef ergaben sich einige Änderungen im Team und viele Fahrer hegten hohe Ziele, welche sich leider nicht ganz alle erreichen liessen. Durch meinen Abschluss der Ausbildung konnte ich nur sehr wenig dabei sein. In der Saison 2004 bestritt zum ersten Mal ein Triathlet Wettkämpfe für unser Team. Es war Mario Burs erste Wettkampfsaison, er bestritt die nationale Triathlonserie und erreichte beachtliche Resultate bei den U23.

Das Team wuchs durch den Eintritt von Fahrern aus dem Laufental. Ernst Raidler, Stephan Stucky und Sam Sprunger zeigten an den Swissspower- und Langstreckenrennen sehr starke Leistungen und zeigten den jüngeren Teamfahrern immer wieder, «was durchgeht». Ernst Raidler liegt kurz vor Schluss der Saison auf dem 12. Gesamtrang im Swissspower Cup, Stephan Stucky und Sam Sprunger liegen mit den Plätzen 17 und 19 nur knapp dahinter. Für Spannung sollte im Final gesorgt sein!

Andrea Bannwart wechselte auf die neue Saison von der Funkategorie zu den Lizenzierten. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass dieser Wechsel sehr hart ist und viel Biss braucht. Andrea kämpfte sich wacker durch und erzielte einen tollen vierten Platz am Swiss Bike Masters.

Patrick Rohner, Thomas Binder und Mirco Zurbuchen erkämpften sich bei den Fun-Junior und Fun-Herren am Swissspower Cup teilweise gute bis sehr gute Resultate. Patrick und Thomas schnupperten am Swiss Bike Masters erstmals Langstreckenluft, welche für Patrick gegen Schluss recht dünn wurde ... ;-)

Andi Binder bestritt ein sehr breites Rennprogramm und verbesserte sich auf den ganz langen Strecken massiv gegenüber seinen Vorjahresergebnissen. An dieser Stelle möchte ich ihm noch ein grosses Dankeschön aussprechen für das Durchführen der beiden Trainingslager in Massa Marittima und Arosa.

Unser krassester Downhiller, Michael Zimmermann, gewann souverän die Clubmeisterschaft. Auch in seiner letzten Saison bei den Kids lehrnte er seine Gegner in den Abfahrten das Fürchten! Weiter so!

Wie jedes Jahr gab es sehr schöne Momente und auch weniger Erfreuliches. Zu den Toppereignissen gehört Rémy Jabas, der Mitte Oktober die Schweiz als amtierender Schweizer Meister an der Bike-O-WM in Australien vertreten wird und zu den Favoriten zählt. Die beiden jüngsten Fahrer im Team, Luca und Michel Raidler, zeigten in ihren





Kategorien sehr tolle Leistungen, vor allem Michel stand einige Male auf dem Podest und liegt kurz vor Schluss auf dem 12. Rang im Gesamtklassement im Swisspower Cup. Marc Rüdüsühli zeigte bei der Elite, dass auch Reinacher ganz nach vorne fahren können. Im letzten Rennen der Saison am Iron Bike in Einsiedeln fuhr er als Zehnter erstmals in die Top Ten! In früheren Rennen stand ihm das nötige Wettkampfglück nicht bei und Reifendefekte zerstörten bessere Ergebnisse.

Leider gab es Fahrer, welche wegen Motivationsproblemen keine Rennen mehr bestritten. Eine derart negative Einstellung wirkt sich wie ein Teufelskreis aus und zieht andere Fahrer mit. Jonas Zimmermann hat sich auf diese Saison sehr viel vorgenommen, scheiterte aber wegen einer Verletzung und fehlender Motivation. Auf die kommende Saison wird sich im Team einiges ändern, vor allem wird es professioneller aufgebaut werden und leistungsorientierter sein.

Ich freue mich, mit einem starken und motivierten Rennteam die neue Saison in Angriff nehmen zu dürfen. Bei Fragen von Fahrern, die gerne Rennluft schnuppern würden, stehe ich jederzeit zur Verfügung.



### **Saisonrückblick von Friedrich Dähler**

Meine eigene Saison begann erst nach Abschluss meiner Primarlehrerausbildung Ende Juni. Ab diesem Zeitpunkt ging es mit den Leistungen stetig bergauf, wobei die Höhepunkte der 9. Rang im Gesamtklassement am Grand Raid Cristalp und der 20. Rang am Langstrecken-Weltcupfinale in St. Wendel waren. Gegen Ende der Saison traf mich noch zwei Mal das Pech mit irreparablen Reifendefekten.

Den Glanzpunkt der Saison erreichte ich in einer Teamstaffette (Schwimmen, Rennen und Biken). Dort gewannen wir (Natalie Schneider, Gabriel Lombiser und ich) die Schweizer Ausscheidung und dürfen die Schweiz am 5. Dezember in Rio de Janeiro am Finale vertreten. Das Ganze ist ein Wettkampf, der von Red Bull organisiert wird. Wir werden es mit starken Gegnern zu tun haben; die restlichen Teams sind oftmals besetzt mit Olympiateilnehmern oder sogar Medaillengewinnern.

Auf die nächste Saison werde ich beruflich zurückstecken und von Oktober bis Ende März 2005 ein Teilzeitpensum in Steffisburg übernehmen. Ich werde dadurch nur noch an den Weekends in der Region sein, aber ich hoffe, so optimal trainieren zu können.

Zum Schluss geht ein grosses Dankeschön an Peter Haag für die super Unterstützung!





### Patrick Rohner

Meine Saisonziele, Fun haben, 18 werden und Autofahren lernen, erreichte ich zwar, und mich trennt nur noch eine 45-minütige Prüfung vom lang ersehnten Führerschein, doch das mit den Resultaten an den Rennen klappte nicht so ganz, wie ich mir das vorgestellt hatte. Beim Swisspowercup belegte ich regelmässig die Plätze zwischen Rang 6 und 9, was den 9. Gesamtrang bei den Fun-Junioren zur Folge hatte. Ende Saison fuhr ich noch das letzte Argoviacuprennen, um die düstere Resultatliste etwas aufzuhellen, was mir mit einem 2. Platz nicht schlecht gelang. Ich lernte diesen Sommer auch, was der Unterschied zwischen einem Kurz- und einem Langstreckenrennen ist. Bei einem Langstreckenrennen, z.B. Swiss Bike Masters, stopft man während des Rennens konkurrenzlos hässliche Gels und Ähnliches in sich rein, leidet länger und kehrt erst, nachdem man ein XXL-Mc-Menu in Rekordzeit in sich reingeschaufelt hat, wieder unter die Lebendigen zurück. Aus diesen Gründen werde ich mich nächste Saison auf den Swisspower Cup und regionale Kurzstreckenrennen beschränken. Ich danke dem Club und Cicli Patrik für die Unterstützung, ich hatte während der Rennen nie einen technischen Defekt, STORCK!



### Andi Binder

Nach guter Vorbereitung in Zypern und Massa auf die neue Saison, war in meinem ersten Rennen in Reinach Leiden angesagt. Am Start ging es gleich voll zur Sache, was mir nicht so liegt, und ich wurde von Runde zu Runde schneller. Über Pfingsten nahmen ich und Remy an einem 3-Tage-Bike-O teil, was sehr toll war, vor allem der Landschaft wegen. Ich erreichte meine Vorgaben, das Ziel zu finden, immer. Jedoch mit sehr grossen Rückständen, mehr Kilometern und Höhenmetern. Da alle vom OL kamen, war ich als Biker chancenlos, da man beim Kartenlesen mehr Zeit verlieren kann als auf dem Velo. Es war aber ein gutes Training für die Langstreckenrennen, die noch kamen. Ich fuhr noch das Perrefite-Rennen und das Elsa, welche beide gut verliefen. Nach einer längeren Rennpause, in der ich das Bike Masters (wäre Hauptsaisonziel gewesen) wegen Krankheit ausfallen lassen musste, hatte ich viel vor. Ich bestritt drei Langstreckenrennen aufeinander. Eiger, Cristalp und Nationalpark. Am Eiger lief es mir wiederum gut, am Cristalp lief es mir sehr gut und ich war über eine Stunde schneller als letztes Jahr. Am Nationalparkmarathon wurde es doch recht hart. Ich merkte die beiden Rennen, hatte schon am Start schwere Beine und kam nie richtig auf Touren. Dafür war es das schönste Rennen! Am Ende der Saison bestritt ich mit Mario einen Team-Bike-Duathlon in Kleinlützel, den wir gewannen. Und zum Abschluss bestritt ich das Iron-Bike, welches das einzige nasse und kalte Rennen war und auch das schlechteste für mich. Hauptsache, ich kam immer ins Ziel ohne Defekte und Stürze. Besten Dank für die Teamunterstützung!





### Thomas Binder

Meine diesjährige Saison endete genauso, wie sie begonnen hatte, nämlich überhaupt nicht nach meinen Wünschen. Aufgrund einer ziemlich heftigen Grippe, die mich 2 Wochen ausser Gefecht gesetzt hatte und einem äusserst hartnäckigen, nicht enden wollenden Husten konnte ich das Training vergessen. So startete ich leider mit einem Fitnessstand von 0,0 ins Saisonauftaktrennen in Reinach. Das Resultat fiel dementsprechend schlecht aus. Mit der Teilnahme am Trainingslager in Massa erhoffte ich mir, eine Basis zu schaffen, auf der ich schnell aufbauen konnte. Leider ging das Ganze nicht so schnell, wie ich mir das gedacht hatte. Auch mein zweites Rennen in Perrefite war ein absoluter Reifall und liess meine Motivation tief in den Keller sinken. Mitte Mai war ich auf dem Stand, den ich wohl schon in Reinach hätte haben sollen. Das erste Rennen, das mir dieses Jahr Spass bereitete, war die Elsa Bike Trophy in Estavayer, die ich in einer einigermaßen zufriedenstellender Zeit beendete.

Das Swiss Bike Masters kann ich als eigentlichen Saisonhöhenpunkt betrachten, denn die Atmosphäre auf und neben der Strecke war einfach genial, und ich bin es bestimmt nicht das letzte Mal gefahren. Eine zweite interessante Erfahrung machte ich am Bike-Duathlon in Kleinlützel, obwohl ich bei der Laufstrecke gelitten habe wie selten zuvor und ich enorm viel Zeit verlor, beendete ich das Rennen immerhin als zufriedener Sechster. Natürlich war auch das Bikelager in Arosa ein absoluter Knüller und hat mir sehr viel Spass bereitet, es war schön, einfach locker herumzukurven und die Abfahrten zu geniessen mit super Leuten und gutem Wetter.

Mein negativstes Erlebnis war das Rennen in Hasliberg, das ich durchnässt und abgefahren auf einem absoluten Tiefpunkt der Motivation zu Ende fuhr. Da hatte der Husten mich auch schon wieder eingeholt und ich musste das Finalrennen in Volketswil an den Nagel hängen. Die nächste Saison werde ich aufgrund der anstehenden Abschlussprüfung wohl oder übel erst im Sommer in Angriff nehmen können und hoffentlich das Feld von hinten überholen.

Ich möchte mich noch bei allen bedanken, die mich in irgendeiner Form unterstützten und natürlich allen Teilnehmern des Massa- und Arosa-Lagers.

[www.siwag-zeus.ch](http://www.siwag-zeus.ch)

**SIWAG**  
ZEUS AG

#### Sicherheitsdienstleistungen

- Personenschutz
- Objektschutz
- Observationen
- Privatdetektei
- Flugsicherheitsbegleitung
- Videüberwachung
- Alarmsysteme
- Alarmpikett
- Interventionen



### Remy Jabas

In diesem Jahr startete ich absichtlich relativ spät mit dem Aufbautraining, da ich wusste, wie lange meine Saison noch wird. So war ich in Reinach noch mitten im Grundlagentraining und fuhr bei den Amateuren im hinteren Drittel. Dies beunruhigte mich jedoch nicht gross und ich liess mir schön Zeit. Nach dem Trainingslager in Massa kam ich dann wie geplant richtig in Fahrt. Im Mai und im Juni konzentrierte ich mich vor allem auf die Bike-O-Rennen. Ich qualifizierte mich klar für die WM in Australien und konnte zwei internationale Siege in Ungarn und Frankreich erzielen. Mit diesen Resultaten war ich nun definitiv in der Bike-O-Weltspitze gelandet, was mir natürlich noch mehr Motivation für die WM-Vorbereitung gab. Den ganzen Sommer lang waren Lernen fürs zweite Vordiplom an der ETH und Trainieren angesagt. Zwischendurch fuhr ich noch einige Langstreckenrennen als Formtests. Anfang September dann konnte ich meinen Bike-O-Schweizermeistertitel erfolgreich verteidigen und befinde mich nun kurz vor der WM in meiner Höchstform. Mal sehen, wies rauskommt!

Insgesamt habe ich mich in dieser Saison nochmals steigern können, habe regelmässiger und grössere Umfänge trainiert und bin konstanter geworden. In Zahlen gefasst: Es waren fast 20 Rennen, die ich bestritten hatte, davon konnte ich 6 für mich entscheiden.

Herzlich danken möchte ich Pete für das zuverlässige Material, Christoph für die grosszügige Unterstützung, Dominik für die zahlreichen Zeitungsberichte und natürlich auch dem Club für die Finanzierung des Rennteams. Wenn es so weitergeht, freue ich mich schon jetzt aufs Jahr 2005.



### Andrea Bannwart


Da meine letzte Saison eigentlich recht zufriedenstellend ausfiel, entschied ich mich nach langem Hin und Her (... aber alles andere als überzeugt ...), eine Lizenz zu lösen und als Eliteamateurin an den Start zu gehen. Die Entscheidung war wohl falsch, wie sich bald herausstellen sollte ...

Dabei hatte alles so gut angefangen: 3 1/2 Wochen «Trainingsferien» in Spanien (Giverola) – wenn dies nicht eine optimale Saisonvorbereitung ist – doch leider hatte ich schon dort irgendwie das Gefühl, einfach kraft- und saftlos zu sein, obwohl ich schön brav im Grundlagenbereich trainierte. Ich war trotzdem immer müde (wie dann auch während der gesamten Saison) und bekam die schweren Beine gar nicht mehr los (... bis heute ...). Rino und ich hatten trotzdem Grosses vor und meldeten uns für die Eurobike-Extremserie an, welche 5 Marathons in Deutschland/Italien/der Schweiz (langes Bike-Masters) und Norwegen beinhaltet.

Auftakt war der Blackforest-Ultramarathon – das Gefühl war schon irgendwie cool: einen eigenen Startblock ... einstehen neben Sabine Spitz (Olympiadritte) sowie der gesamten deutschen Marathonspitze – und es lief nicht mal so schlecht (war nicht Letzte ...), bis mir bei Kilometer 85 das hintere Schaltkabel riss und ich trotz Bastel-

# Gratis Velohandbuch

Unser Velozubehör- und Trekking-Katalog beschreibt über 7000 topaktuelle Produkte. Ein 540-seitiges Handbuch im Wert von Fr. 8.–, mit praktischen Tipps, Tests, Infos, Montagehinweisen und einer Riesenauswahl an Ausrüstung für Ferien, MTB-Trips, Rennsport und Alltag. Bekleidung, Brillen, Schuhe, Kevlar-Pneus, Beleuchtung, Kindersitze, Werkzeuge, Computer, Anhänger, Shimano-Teile, Komfort-Sättel, Pulsmessgeräte, Karten, Zelte, Schlafsäcke, alles persönlich getestet vom VELOPLUS-Team. Alle Produkte können Sie auch per Post bestellen.

 Senden Sie mir gratis das Velohandbuch im Wert von Fr. 8.–

Name:

Vorname:  Jahrgang:

Strasse:

PLZ/Ort:



**VELOPLUS**  
Rapperswilerstr. 22  
8620 Wetzikon  
www.veloplus.ch  
E-Mail: info@veloplus.ch  
Telefon: 01 933 55 55  
Fax: 01 933 55 56



Läden in  
Basel Leimenstrasse 78,  
nahe Bahnhof SBB und  
Wetzikon beim S-Bahnhof –  
nur 17 Min. von Zürich

**VELOPLUS**  
Ausrüstung für Abenteurer



**www.veloplus.ch**  
VELOBÖRSE • GRATIS PINWAND • 7000 ARTIKEL

künsten von Rino nur noch einen Gang zur Verfügung hatte und nach einigen Kilometern Bikewandern aufgeben musste.

Leider viel zu spät (mitten in der Saison) entschloss ich mich, zum Arzt zu gehen, um mein Blutbild kontrollieren zu lassen, und er bestätigte mir, was ich befürchtet hatte: schwerer Eisenmangel, was für einen Ausdauersportler eine Leistungseinbusse von 30% bedeutet, da der aufgenommene Sauerstoff nur ungenügend verwertet werden kann. Das Tragischere daran jedoch ist, dass es 2 bis 3 Monate dauert, bis die Depots mit Medis wieder aufgefüllt sind, das wäre dann also im November...

Der Rest der Saison ist schnell erzählt: Es lief einfach nicht so, wie ich mir das erhofft hatte ...

Einen Lichtblick jedoch stellte das Rennen in Norwegen dar, welches mit seinen 11 000 Teilnehmern zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde!

Im Moment bin ich fleissig am Eisen schlucken und sehe voller Zuversicht dem nächsten Bikejahr entgegen – das mit der Lizenz hingegen überlege ich mir nochmals sehr gut ... Vielen Dank allen Sponsoren und dem Veloclub für die wertvolle Unterstützung.

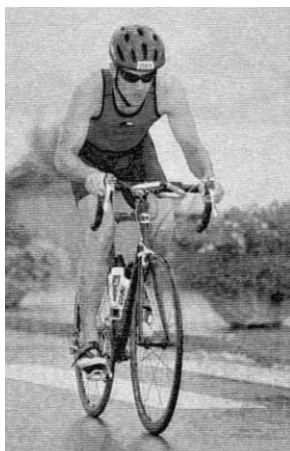
### **Mirco Zurbuchen**

Ich habe im Januar, eigentlich zu spät, mit dem Training begonnen. Mit Andi Binder ging ich viel nachts biken. Manchmal sogar im Tiefschnee. Als es dann langsam Frühling wurde, ging ich mit Andi nach Zypern. Wir hatten eine super Zeit. Zypern ist idael zum Velofahren bei meist wolkenfreiem Himmel.

Als dann die Rennsaison losging, fühlte ich mich recht gut in Form. Aber oha, am Swisspower in Reinach merkte ich, was Sache ist. Meine Resultate blieben mittelmässig und ich war nie richtig zufrieden. Am SBM in Küblis erwischte ich einen richtig guten Tag und ich erzielte persönliche Bestzeit. Danach bekam ich Lust auf mehr Langstreckenrennen. Ich fuhr noch das Eigerbike in Grindelwald. Am meisten Spass machten mir die Biketouren, sei es auf den Chasseral, die Passwang oder in Sta. Maria. Vielen Dank an Tom Kaiser für die Organisation dieser tollen Touren. Danke auch an die Firma FUTEK, die mir in Materialfragen geholfen hat, sodass ein paar Gramm (7075-Schrauben) am Bike eingespart werden konnten.

Danke an Patrick Vögtli, der mir immer, wenn nötig, geholfen hat. Du bist der beste Mech, den ich kenne!





### **Mario Baur**

In Kölliken startete ich meine Saison mit einem Sprintrennen (0.5-20-5) als Vorbereitung. Ich dachte, dass es optimal ist, an einem «kleinen Rennen» die Saison zu starten, um eine gute Klassierung zu erreichen und etwas fürs Selbstvertrauen zu machen. Nichts war mit dem, denn zahlreiche Spitzentriathleten wollten vor dem VW-Circuit ihre Schnelligkeit testen. So blieb ein Rang im Mittelfeld. Dann folgten die Rennen des VW-Circuits über die olympische Distanz (1.5-40-10) in Zug, im Vallée de Joux und in Solothurn. Sie liefen alle ähnlich, eine schlechte Schwimmzeit (ca. 29 Min.), gutes Velofahren (ca. 1:05) und mittelmässige Laufzeit (ca. 40 Min.). Daraus resultierten Ränge fast genau in der Hälfte des Feldes. Nach dem dritten Rennen war ich sogar Achter in der Gesamtwertung, die meisten hatten jedoch weniger Rennen. Ich sah es natürlich trotzdem gerne!

Mein nächstes Rennen war dann die SM in Zürich. Ich startete in der Kategorie U23 und konnte deshalb nebst den Topathleten wie Reto Hug ins Wasser hüpfen. Bei strömendem Regen lief es mir nicht schlecht, sodass ich den anschliessenden Whirlpool genießen konnte. Das letzte Rennen des VW-Circuits in Uster mit einem Rang im ersten Drittel war zugleich das beste Resultat. Am Ende belege ich den 27. Rang bei dieser Rennserie.

Zum Abschluss dieser Saison bestritt ich noch den Mitteldistanztriathlon (2.5-80-20) in Locarno, den ich in 4:53 beendete und von dem ich ein paar hübsche Andenken an den Füssen mitnehmen konnte. Wenn man bedenkt, dass ich das erste Jahr über die olympische Distanz mit einer Lizenz starte und dass in den ersten Rängen immer sehr gute Triathleten mit langjähriger Erfahrung sind, bin ich mit dem Verlauf einigermassen zufrieden und vor allem besteht jetzt schon die Motivation, mich in der nächsten Saison zu verbessern.





### Ernst, Michel und Luca Raidler

Die Saison begann nicht optimal. Beim Swissspower Cup in Reinach kam Michel zu spät von der Streckenbesichtigung zurück und musste dadurch aus der hintersten Reihe starten. Das Resultat viel dementsprechend aus. Danach ging es aber aufwärts und er erreichte sogar diverse Podestplätze am Argovia-Cup und an der Trophée Jurassienne. Beim Swissspower Cup platzierte er sich im Schlussklassement auf dem elften Rang. Meine Saison bei den Fun-Senioren war von Verletzungen geprägt. Dadurch geriet ich in einen Trainingsrückstand. Das erhoffte Ziel unter die ersten Zehn im Swissspower Cup verpasste ich um einen Rang.

Luca startete in der Kategorie Cross. Es lief ihm mittelmässig, da er sich nicht immer für das Training motivieren konnte. Das Training bei den Kids war für ihn noch zu hart. Immerhin ist er an neun von zwölf Rennen gestartet und klassiert worden und kam auf den 22. Schlussrang.

Da die Rennen der Cross und Rock nicht am gleichen Tag wie die der Fun-Senioren stattfinden, ist der Reiseaufwand gross. Bei Rennen in Graubünden oder im Wallis geht es nur mit Übernachtung am Rennort.

Für die Unterstützung bedanken wir uns bei Yvonne und Alex Scheller (Radcenter Scheller Reinach) und dem Rennteam.



### Stephan Stucky: Meine erste Saison im Rennteam als Senior

Die Atmosphäre im Team und an den Rennen fand ich super. Ich konnte mich auch im Vergleich zur letzten Saison verbessern. Aber in meiner liebsten Disziplin, dem Freeride, klappte es nicht so gut, hatte Pech, die Kette wollte nie wie ich, trotz Rohloffnabe. Im CC verliere ich noch Zeit im Uphill (Gewicht) und hatte 2-mal Platten, was sonst nie vorkommt (dicke, fette Pneus). Darum muss auf nächste Saison ein leichtes Bike her. Viele Bikergrüsse an alle Rotwild.

## Wir halten Bauten fit

- Maurerarbeiten
- Gipserarbeiten
- Malerarbeiten
- Um- und Erweiterungsbauten
- Hauskanalisationen
- Fassadenrenovationen
- Fassadenisolationen
- Betonsanierungen
- Grundwasserabdichtungen
- Verbundsteinwege

Unser 25 Mann starkes Renovationsteam kann fast alles, wenn Beton, Gips, Farbe, Steine und fachmännische Arbeit gefragt sind.



**PROREFA AG**

Fabrikmattenweg 21, 4144 Arlesheim  
Tel. 061 701 33 10 FAX 061 701 35 14



# Einrad

Von Olivia Menzi



Mit Michelle Rohner können wir als Einradgruppe unseren ersten internationalen Erfolg verbuchen. Am Einradrennen in Safenwil gewann sie über 100 m in einer Zeit von 25:10 den 2. Platz in der Kategorie Schülerinnen 1. Herzlichen Glückwunsch!

Mit Daniel Matti bekommt unsere Einradgruppe einen tatkräftigen und wertvollen Jugend-und-Sport-Leiter aus dem Bereich Outdoor-Radsport. Daniel ist dem Verein schon seit längerer Zeit als Mitglied und Trainer zur Verfügung gestanden. Umso grösser ist unsere Freude, dass er sich entschlossen hat, uns ab den Herbstferien zu unterstützen.

Weitere Termine:

12. Dezember Freestyle-Meisterschaft in Schaffhausen



## Clubweekend 2004 Münstertal

Von Peter Stocker

### Freitag, 6. August

Das Wirkungsgebiet der Clubreise lag weit entfernt, auf der anderen Seite der Schweiz im und um den Nationalpark. Deshalb war frühes Aufstehen angesagt, um den Schnellzug Richtung Chur, Abfahrt um 5.53 Uhr ab Basel SBB, zu erwischen. Nach der sehr langen Bahnfahrt grüsste Zernez mit einem netten «Allegra» (freue dich; Rätoromanisch); denn eine faszinierende Bergwelt rundherum und blauer Himmel empfingen uns. Ein paar weisse Wölklein um die Bergkuppen verschönerten noch das Bild. Auch der Begleitbus stand schon auf dem Bahnhofplatz, und wer einen Fotoapparat bei sich hatte, der schnappte sich eine Aufnahme der perfekt in einer Reihe aufgestellten vier- und dreissig Velos – Rennräder und Mountainbikes aller Farben und Marken, in Sauberkeit glänzend und von der Engadinersonne beschienen.

Die verschiedenen Gruppen strömten alsbald aus. Die Rennvelogruppe 1 das Engadin hinauf. Die Bikegruppe 2 mit dem Bus auf den Ofenpass. Die Rennvelogeniesser und Bikegruppe 1 samt ihren fahrbaren Untersätzen in die Rhätische Bahn. Diese hatte es nicht sehr eilig, hielt immer wieder, musste verspätete Bahnanschlüsse abwarten, und so hatten die vorher so harmlos erschienenen Wölklein genügend Zeit, sich zu sammeln, um sich mächtig zu vergrössern, sodass in Pontresina, dem Startort für beide Gruppen, von der Sonne nichts mehr zu sehen war.

Von dort bewegten sich Velogeniesser auf der wettermässig günstigeren Seite des Tals gemächlich aufwärts, während die Biker auf der anderen Seite in einem Wäldchen verschwanden und wenig später von einem kräftigen Regenguss erfasst wurden. Die Berninastrasse liess sich gut befahren und die Gefahr von Nässe von oben war für den Moment gebannt. In den zwei, drei Kurven bestaunten wir, wie auch einige Touristen am Wegrand, das grossartige, von Gletschern bedeckte Massiv des Piz Bernina und des Piz Palü. Das Berninabähnlein rumpelte gleich neben der Strasse vorbei und die Japaner konnten es natürlich nicht lassen, von diesen tollen Rennvelofahrern ein Bild zu knipsen! Auf der Passhöhe, 2328 m ü. M. zeigte sich die Sonne wieder.

Auf der steilen Abfahrt in ein kleines, baumloses Tal begegneten wir bereits dem Begleitfahrzeug, das nach seinem Einsatz für die Biker wieder zu unseren Diensten stand. Die zweihundert Meter, die wir verloren hatten, mussten wir wieder mühsam hochschwitzen, denn hier, in diesem steinernen Kessel, kochte eine dumpfe Wärme. Als Velofah-

rer wurden wir beim italienischen Zoll auf der Forcla di Livigno problemlos durchgelassen. Wir preschten ins Tal hinunter, wo uns in der ersten Beiz rechts der Strasse die Schnellfahrer Platz machten. Sie zogen nämlich gleich weiter über den Passo d'Eira und den Passo di Foscagno nach Bormio und noch über den Umbrailpass nach Sta. Maria.



Die Geniesser schätzten die Mittagsverpflegung im Trockenen, denn zu jenem Zeitpunkt schlugen dicke Regentropfen an die Fenster und glücklicherweise genauso lang, bis wir uns mit den nötigen Kalorien versorgt hatten. Also ging die Fahrt auf nasser Strasse weiter durch das riesige «Einkaufszentrum» Livigno zum Stausee. Dort in langen Galerien dem See entlang bis zur Tunnelleinfahrt. Genau auf unser Herannahen abgestimmt, schaltete die Ampel auf «Grün» für freie Fahrt durch den Tunnel! Dieser – schmal, unfreundlich

und holperig, jedoch beleuchtet, – ging zum Glück abwärts. Als wir wieder draussen beim Zoll waren, zeigte die Höhentafel 1706 m. Auf den Ofenpass, der auf 2149 m liegt, fehlten noch 443 m Höhendifferenz. Bei mässig ansteigender Strasse fühlten wir uns wie im Niemandsland – keine Häuser, keine Telefonstangen, unberührte Wälder, tote Bäume, die auf dem Waldboden moderten und die von niemandem entfernt werden – wir befanden uns also mitten im Nationalpark. Von Sonne keine Rede mehr, die



Berge verhangen! Die Gruppe zerriss sich, die Schnelleren eilten voraus. Die etwas Langsameren wurden zirka einen Kilometer vor der Passhöhe plötzlich von sehr intensivem Regen überrascht. Der Begleitbus war zur Stelle – man drängte sich um ihn und in ihn, denn der Regen schien ernst zu machen. Einladen oder «pflotschnass» weiterfahren lautete dann die Frage. Während wir noch diese Gedanken wälzten, liess der Regen nach. Hopp auf die Räder, nach einem kleinem Spurt war die Passhöhe erreicht.

Auf anfänglich nasser Strasse war etwas Vorsicht geboten, jedoch bald erlaubte der trockene Belag wieder freie Fahrt und siehe da, beim Eintreffen in Santa Maria schickte die Sonne noch ein paar schüchterne Strahlen auf das nette Bündnerdörfchen und auf das nicht übersehbare Hotel Stelvio auf der linken Seite. Nach der Dusche: ein Bier auf der Terrasse zusammen mit den Bikern. Danach im Speisesaal brachte uns die sympathische Chefin des Hotels, die Sonja, ein paar nützliche Ausdrücke in Rätoromanisch bei, wie zum Beispiel «Allegra» für freue dich – auf das feine und ausgiebige Abendessen, mit dem sich alle wieder den Magen vollschlagen konnten!



### **Samstag, 7. August**

Kein «Allegra» für das Wetter, denn eine Wolkendecke sorgte für einen düsteren Eindruck. Dass es kühl war, merkten wir (die Geniessergruppe) besonders bei der schnellen Fahrt hinunter nach Müstair und weiter nach Glurns. Wir befanden uns auf der italienischen Seite und hatten eine flache Einrollstrecke, um uns aufzuwärmen. Ein kurzer Vorbereitungshalt in Prad (915 m). Danach machten wir uns behutsam auf den langen Weg, der uns über 48 Kehren auf eine Höhe von 2757 m führen sollte. Da waren also 1842 Meter hochzuklettern. Schon beim Einfahren ins Suldenbachtal merkten wir, dass wir nicht die Einzigen waren, die aufs Stilfser Joch wollten – beträchtlicher Verkehr und besonders viele Motorräder donnerten an uns vorbei. Nach längerer, angenehm steigender Strasse durchfuhren wir Gomagois und später schwenkten wir in die ersten Kehren ein. Die Steigung dürfte dann bereits über 10% gewesen sein. Die Gruppe hatte sich schon vorher aufgeteilt und jeder fuhr nun seinen Rhythmus und kämpfte sich in aller Stille nach oben. Endlich ein Zwischenhalt – verschnauften, einen Riegel hinunterwürgen, Tee in die Kehle schütten, Schweiß abtrocknen!



Noch vor Trafoi der überwältigende Anblick über die restlichen zirka 30 Kehren, die man bis zum Pass hinauf bestens erkennen konnte. Es lag immer noch eine Riesenarbeit vor uns. Immerhin umgaben uns angenehme Temperaturen, so um zwanzig Grad. Die Kräfte liessen etwas nach – doch Kehre um Kehre wurde genommen und kurz nach halb zwei Uhr erlebte auch die/der Letzte der Geniessergruppe auf der Passhöhe des Stillser Jochs das erhabene Gefühl «Ich habe es geschafft!»

Nach längerem Aufenthalt verliessen wir diesen Rummelplatz und rollten hinunter. Bei Cantoniera Abzweigung nach rechts Richtung «Svizzera» nicht verpassen! Eine harmlose kurze Erhöhung, und wir standen auf dem Umbrailpass. Nichts mit Hinunterblocken, im Gegenteil, eher ein behutsames Hinunterrutschen auf steiler Strasse mit engen Kurven und mit einem längeren Abschnitt Naturbelag. Aus dem Einkehren ins Panoramarestaurant wurde auch nichts, denn dunkle Wolken trieben uns voran und wieder direkt in einen kräftigen Regenguss hinein genau wie am Tag zuvor. So flüchteten wir eiligst nach Santa Maria direkt ins Hotel.

### **Sonntag, 8. August**

Der letzte Tag brachte uns doch noch die Sonne zurück. Die Geniessergruppe hatte sich entschieden, über den Reschenpass nach Scuol zu gelangen, und bewegte sich deshalb erneut talabwärts nach Glurns. Angesichts des sehr starken Verkehrs auf der Hauptachse vom und nach dem Reschenpass folgten wir einem ruhigen Nebensträsschen rechts des Tales. Doch Naturnähe und Ruhe forderten einen kleinen Preis – das Strässchen wies nämlich zeitweise eine Steigung von 15% auf. In Sankt Valentin vor dem Reschensee benutzen wir erneut einen Radweg, auch der, so genussreich er war, stieg nochmals zirka 200 m hinauf. Von der Anhöhe aus erblickten wir auf der anderen Seite des Sees den auf die Hälfte versunkenen Kirchturm – eine kleine Sehenswürdigkeit! Der Radweg traf dann kurz vor dem Reschenpass wieder auf die Hauptstrasse.

In Nauders schwenkten wir links ab und fuhren ein kleines, anscheinend namenloses Pässchen hinauf. Es war schön und heiss geworden, man schwitzte wieder. Dann kosteten wir einen Leckerbissen dieser Clubreise, ein herrliches «Hinuntergleiten wie auf Pulverschnee» auf der neu asphaltierten Strasse über viele Kurven durch den Tannenwald nach Martina im Engadin. Mit knurrendem Magen erreichten wir das Endziel Scuol und schätzten dort direkt beim Bahnhof in der Gartenwirtschaft Spaghetti und Wurstsalat! Das Begleitfahrzeug traf ein, die Biker trafen ein und kurz vor vier sassen alle

im zweithintersten Wagen der Rhätischen Bahn. Die lange Heimfahrt konnte beginnen, bevor sich – wie hätte es anders sein können – nochmals eine Regenwolke entlud.

Die «Unersättlichen» (d.h. jene Rennvelofahrer, die ihren Hunger an den Alpenpässen einfach nicht stillen können) jagten von Sta. Maria aus über den Ofenpass, erkletterten den Flüelapass, überwand den Wolfgangpass und rollten vermutlich in horrendem Tempo das ganze Prättigau hinunter nach Landquart. Hier war auch für sie das Velofahren zu Ende. Nach der schnellen Bahnfahrt nach Zürich und Basel gehörte die Clubreise 2004 der Vergangenheit an.



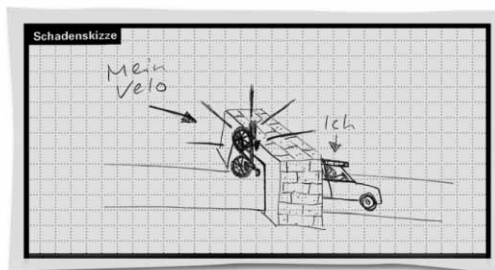
Ein grosser Dank geht an die Organisatoren und an die Fahrer des Begleitbusses, der immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort war und dies auch ganz am Schluss der Clubreise, nämlich um 20 Uhr auf dem Ernst Feigenwinter-Platz in Reinach.

# ELEKTRO brodbeck

4153 Reinach  
4116 Metzerlen  
www.eb-ag.ch

061 711 19 19  
061 731 38 38  
info@eb-ag.ch

ISDN – ADSL – GGA  
SERVICE – BAU  
SECURITY



Was immer Ihnen auch passiert,  
wir helfen Ihnen schnell und  
unbürokratisch aus der Patsche.

## Die Mobiliar

Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Hans-Ulrich Flückiger  
Eisengasse 8, 4001 Basel  
Telefon 061 266 62 62, Fax 061 266 62 00  
Ihr Berater: Andreas Aellig  
www.mobibas.ch

## **Piemont; ...Schlemmen und Leiden... Wies wirklich war!**

**Von Urs Jacob**



### **Samstag, 28. August 2004; Hinreise und Rundfahrt südlich von Alba**

In aller Herrgottsfrühe treffen wir uns zum Beladen des Clubbusses und zur Abfahrt beim Heimatmuseum. Michael verschläft und verliert beim frühmorgendlichen Heranrasen wertvolle Energie, die er tags darauf bestens hätte gebrauchen können.

Kurz nach Mittag treffen wir in Alba ein – unserem Startort; Stefan, Kurt und Fabienne, die mit dem Zug vorausgefahren sind, empfangen uns. Umziehen, Velo pumpen und los gehts. Wir tauchen ein in eine wunderbar warme Spätsommerwoche und durchstreifen beim Einrollen das Weingebiet der Langhe – Barolo, Barbaresco, Barbera, Dolcetto, Moscato und andere typische Traubensorten gehören dazu. Ein wahrlich traumhaftes Gebiet.

Beim Nachtessen stellen wir fest, dass die angekündigten Höhenmeter um 50% überschritten wurden – bei insgesamt 900 Hm lachen wir (noch). Ohne Ortskenntnisse sind exakte Angaben zu den Höhenmetern mit Autokarten kaum zu bestimmen. So hügelig ist es hier.

### **Sonntag, 29. August 2004; Alba–Peveragno (Frazione Pradeboni!)**

Hochsommerwetter. Überschreiten wir heute die angekündigten Tageshöhenmeter erneut um 50%? Ein Spruch ergibt den nächsten. Wir lachen herzlich. Die Fahrt gegen Südwesten wird abwechslungs- und höhenmeterreich. Flache Passagen fehlen. Rauf und runter.

Fabienne, Michael, Kurt, Stefan, Heinz und Pablo halten an für ein stärkendes Mittagessen; Pete, Werner, Piero und ich fahren durch. Die Aussicht auf ein Bierchen in der Sonne treibt uns vorwärts. Endlich treffen wir in Peveragno ein. Das Hotel ist vorerst nicht auffindbar. Ein paar Teenies weisen mit ihren Händen lächelnd in die Höhe: Frazione Pradeboni – dort oben befindet sich das einzige Hotel Posta weit und breit! Ungläubig und mit schweren Beinen begeben wir uns in die Bar auf den Dorfplatz, bestellen sicherheits-



halber Cola statt Bier und überprüfen die schauerliche Botschaft. Erfolglos. Bittere und vor allem steile Kilometer folgen. Oben angekommen, informieren wir per Handy (leicht schadenfreudig) die zweite Gruppe. Auch sie schütteln verwirrt den Kopf und beissen sich durch. Die Tageshöhenmeter überschreiten wir tatsächlich um 50%! Das Bier ist wohlverdient. Ein supergutes Nachtessen folgt später.

### **Montag, 30. August; Peveragno–St-Martin-Vésubie (F)**

Bei schönstem Sonnenschein ziehen wir gen Süden. Der Colle di Tenda ist gesperrt – wir sind nicht unglücklich, weil uns auf der Abfahrt nach Frankreich sowieso Schotter erwartet hätte. Im Eilzugtempo rasen wir durch den Tunnel, Pablo schirmt mit dem Bus hinter uns ab. Anschliessend speeden wir das Tal hinunter. Die entgegenkommende Meeresbrise weist auf die Nähe zum Mittelmeer hin. Nizza, Discos, Shoppen und Dolce-farniente wären greifbar nahe – wir drücken den Kopf nach unten und interessieren uns für schweisstreibende Schönheiten.



Weiter gehts über den Col de Brouis und den Col de Turini (sensationell schöne Abfahrt) nach St-Martin-Vésubie. Unsere Voreingenommenheit betreffend die kulinarischen Unterschiede zwischen Italien und Frankreich wird bestätigt (später noch einmal in Briançon): Das Abendessen ist qualitativ weit unter dem, was wir zuvor im Piemont aufgetischt erhielten. Dennoch: Speicher füllen, sonst bleibst du stehen!

### **Dienstag, 31. August; St-Martin-Vésubie–Demonte (I)**

Wieder Postkartenwetter. Dem Col St-Martin folgt die Auffahrt auf den Col de Lombarde. Wir passieren die Skiretortenstation Isola 2000 – wirklich keine Schönheit. Damit der Verkehr im Winter flüssig rollt, entspricht die Strasse hinauf einer halben Autobahn. Nach Isola gleicht die Strasse augenblicklich einem geteerten Feldweg. Das gilt leider auch für die Abfahrt nach Italien hinunter. Durchgerüttelt kommen wir in Demonte an. Die Hotel- und Küchenchefin empfängt uns herzlich. Schon üblich: prima piemontesi-



sches Nachtessen. Pete verspürt im Rücken gesundheitliche Schwierigkeiten, nach Rücksprache mit dem Hausarzt entscheidet er sich, ab morgen mit Pablo das Buscockpit zu teilen.



### Mittwoch, 1. September; Demonte–Sampéyre (I)

Super Wetter. Gleich ausgangs Dorf zieht die Strasse hinauf zum Colle di Valcavera, der auch Fauniera heisst und auf dem diesen Sommer Marco Pantani ein Denkmal gewidmet wurde. Für mich ist dieser Aufstieg der absolute Höhepunkt der Woche. Wir durch-

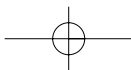
streifen eine atemberaubend schöne und einsame Landschaft, von einer üppigen Vegetation ausgehend, hin zu einer schroffen Fels- und Steinwüste. Zuhaut Marmeltiere in nächster Nähe, die wohlernährt und vorbereitet für den nahenden Winter, kaum auf uns reagieren.

Gleich zu Abfahrtsbeginn verpassen wir allesamt eine Abzweigung, was wir aber erst weit unten im Tal bemerken. Aufziehende Wolken und die Aussicht auf zusätzliche 1500 Hm veranlassen uns, Sampéyre über einen Umweg anzufahren. Somit fehlt die Fahrt über den Colle di Sampéyre – leichter Nieselregen tröstet uns darüber hinweg. Pete und Pablo holen in Cuneo Philipp ab, der aufgrund der Beerdigung seines Vaters erst heute zu uns stösst.



### Donnerstag, 2. September; Sampéyre– Briançon (F)

Traumwetter. Los geht's auf den Colle dell'Agnello. Wie der Valcavera ein wunderschöner Aufstieg. Ein Klassiker, 2748 m.ü.m. Lang. Steil. Pete und Pablo fotografieren erneut unser Leiden. Auf einer Alp organisieren sie rezenten Käse – fehlt auf dem Pass eigentlich «nur» noch das Glas Weisswein! Angesichts des noch folgenden Aufstieges auf den Col d'Izoard bleiben wir bei Wasser, Apfelschorle oder anderen persönlichen Trösterchen. Philipp, noch frisch, schießt aus allen erdenklichen Positionen auf und neben dem Velo ebenfalls Fotos – auf die Resultate sind wir gespannt.



Die Abfahrt hinunter nach Frankreich ist ein Genuss. In einem Talkessel zweigt die Passstrasse ab hinauf zum Isoard. Der frische Abfahrtswind weicht augenblicklich drückend heisser Sommerluft. Die Auffahrt ist in der Hitze anstrengend, flachere Passagen fehlen, Schatten bietende Bäume ebenso. Unterhalb des Passes begrüsst uns eine bizarre Felslandschaft. Danach folgt die Abfahrt nach Briançon – höchstgelegene Stadt Europas. Alte Festungen und eine schöne Altstadt. Damit hat sich, ansonsten enorm viel Verkehr und die erwartet mässige Gastronomie.



### Freitag, 3. September; Briançon – Turin

Nichts Neues zum Wetter: Sonne und Wärme. Col de Montgenèvre und Sestriere läuten die Heimfahrt ein. Sestriere ist eigentlich gar kein Pass – dafür abermals wie Isola 2000 eine Retortenskistation. Riesige Baustellen weisen auf die kommende Winterolympiade 2006 in Turin hin. Ein Teil der Wettkämpfe wird hier stattfinden.

Das Einfahren in Turin scheint nicht enden zu wollen. Dennoch: Wir schaffens. Pablo, Pete

und Fabienne, die zuletzt durch Schmerzen im Knie zu Pausen gezwungen wurde, finden den Weg ebenso mitten ins Zentrum. Abends zeigt Pablo weltmännische Fähigkeiten – er erkundigt sich auf der Strasse nach guten Restaurants – wir speisen in der Fussgängerzone Turins noch einmal herrlich. Danke Pablo.



### Samstag, 4. September; Heimfahrt

Packen und losfahren. Wir sagen uns teilweise Adieu: Stefan, Kurt und Fabienne fahren wieder mit der Bahn nach Hause (im Gotthardstau werden wir später ihrem Cisalpino nachwinken), Michael ziehts über den Flughafen Bergamo gleich nach Hamburg. Eigentlich wäre der Tag keine weiteren Bemerkungen wert, wenn sich da nicht noch folgendes zugetragen hätte:

Radio. Gotthard-Stau-Meldung. Pete verlässt die Autobahn – im nächsten Dörfchen folgt trotzdem ein Stau – wie wir haben sich andere schlauerweise für die Fahrt über den Pass entschieden. Noch stimmt alles.

Plötzlich verändert sich Werners Gemütslage (er sitzt neben Pete): Pete lässt den Bus in der Staukolonne langsam eine Unterführung hinunterrollen, rutscht unruhig auf seinem Fahrerthron hin und her, kuppelt aus und sagt zu Werner: «Übernimm!». Gleichzeitig öffnet er die Fahrertüre und verschwindet rasch hinter dem nächsten Busch! Werner hechtet geistesgegenwärtig vom Beifahrersitz ans Lenkrad, übernimmt den herrenlosen Bus und bringt ihn sicher zum Stillstand. Wir atmen alle auf – Pete auch, sein Wässerchen ist er los.

Im Verlauf des Nachmittags kommen wir gesund in Reinach an. Wir blicken auf eine wirklich tolle Woche zurück – im Gegensatz zur letztjährig verregneten in den Pyrenäen. Stefan und Kurt gehört an dieser Stelle ein «dickes» Danke für die Planung und die Durchführung dieser Woche, Pablo ebenso für seinen Fahrdienst und für seine liebevoll-aufmunternden Sprüche. Knapp 800 Kilometer und etwas über 16 000 Höhenmeter in 7 Tagen sind das Leidensergebnis, vom Schlemmen habe ich schon berichtet.



# **(Tor-)Tour nach Nizza: Camp for Freaks X, 25. Juni – 11. Juli 2004**

**Auf den Spuren des GR 5 = Grande Randonnée 5  
(Weitwanderweg von Amsterdam nach Nizza)**

**Von Thomas Kaiser**

## **Vorgeschichte**

Schon fast zu Urzeiten machten wir uns Gedanken, wie wir das zehnte Camp for Freaks würdig ehren könnten, und sehr exklusive Reisen schwebten in unseren Köpfen. Ja, selbst Arizona/USA wäre so ein Wunschziel gewesen, wo der Club ein entsprechendes Sponsoring hätte auftreiben müssen. Zu jener Zeit fand auch die Rennvelowoche Reinach–Nizza statt, wo der damalige Bikehäuptling mitfuhr und mit einer vagen Idee zurückkehrte, dass so etwas sicher auch mit dem Bike möglich sei. Der besagte Häuptling gehört nicht mehr zu den «Unsrigen», dafür überlebte seine Idee und entwickelte sich bis zur:

Gleich vorweg: Es war eine megageile Tour durch eine sehr unbekannte und weite Bergwelt. Und für alle Singletrailfans: Eigentlich führt vom Genfersee bis zum Mittelmeer ein anspruchsvoller und nicht enden wollender Trail. Ehrlich!

Von den vielen Interessenten nahmen schliesslich nur Ernst Raidler und Martin (Dino) Streich teil. Leider! Doch was sie respektiv wir erleben durften, kann nicht mehr so schnell wiederholt werden und wird wohl eine einmalige Tour bleiben.

Rund 27 000 Meter kraxelten wir bergauf, schoben, trugen das Bike beinahe 25 Stunden durch Geröll und über Schneefelder und legten rund 720 Kilometer zurück.

Eigentlich wars eine verrückte Idee, mit dem Bike über den GR 5 zu fahren. Nebst viel unbekanntem Gegebenheiten waren schon viele Knacknüsse vor der Abreise bekannt und stellten die Ansprüche auf ein hohes Niveau. Doch nur wer manchmal verrückten Gedanken nachgeht, erreicht auch besondere Dinge.

Sicher standen wir manchmal am Rande des Zumutbaren, wars doch mehr als nur eine «Tortour für hammerharte Kerle»; ein Rucksack, der von Tag zu Tag mehr schmerzte; der «Hinterteil», der sich auf dem Sattel plötzlich nicht mehr so richtig wohl fühlen wollte. Doch das Ziel trieb uns Tag für Tag an und liess das Beschwerliche bald einmal in Vergessenheit geraten.

Und, Erlebnisse mit erzürnten Wanderern gabs keine. Jene, die nicht grüssten, konnte man an einer Hand abzählen. Für uns Schweizer fast paradiesische Verhältnisse!

Obwohl ich mich mit bestem Gewissen und Wissen vorbereitete, blieb ein mulmiges Gefühl; ich war froh, als wir endlich in Montreux aufs Bike steigen konnten. Die ersten Kilometer waren mir von anderen Reisen noch sehr vertraut. Doch dies sollte sich bald ändern.

Der erste Pass war bereits bezwungen, den wir über einen Zubringer zum GR 5 ab der Schweizergrenze erreichten. Die ersten Tragpassagen waren noch gütig und die Wanderer zollten uns ihren Respekt. Auf den ersten Abfahrten konnten wir uns sehr schnell mit den Trails anfreunden, wir konnten fast nicht genug davon erleben.

**26. Juni.** Für die erste Übernachtung in Savoyen schleppten wir die Bikes in irgendeine Berghütte. Der Hüttenwart war von unserem Vorhaben so begeistert, dass er gleich sämtliche Kochkünste anwandte.



**27. Juni.** Am Folgetag überschritten wir im Gebiet von Portes du Soleil noch mehrmals die schweizerisch – französische Grenze und erlebten das erste kurze Gewitter in einem Bergkessel. Auf dem Col de Coux hielten wir symbolisch ein letztes Mal unsere IDs in die Höhe und glitten durch steile Waldwege in die Tiefe. Nördlich von Chamonix suchten wir in einem weiteren Talende eine entsprechende Unterkunft.

**28. Juni.** Dass Dino in den ersten Tagen keine feste Nahrung aufnehmen konnte, hatten wir nur so am Rande erfahren. Entsprechend waren wir überrascht, als wir uns deshalb kurzfristig trennen mussten: Dino reiste auf direktem Weg nach Les Houches, wo er sich für die nächsten Tage eine entsprechende Erholung erhoffte.

Ernst und ich machten uns an die ersten hohen Übergänge und erlebten die weit abgelegenen Gebiete in den französischen Alpen. Schnee und Nebel waren unsere Begleiter. Aus diesem Grund änderten wir unseren geplanten Weg ab. Lange Querungen durch steile Schneefelder erachteten wir als zu grosses Risiko. So erreichten wir noch am selben Tag Les Houches und für Dino gabs keinen Erholungstag!



**29. Juni.** Westlich vom Mont Blanc-Massiv folgten wir dem Rundweg des genannten Massives, die einzige Gegend, wo viele Fusstouristen in dieser weiten Berglandschaft unterwegs waren. Um diesem Massentourismus zu entgehen, verabschiedeten wir uns von der Route «Tour du Mont Blanc» und fanden unterhalb der «Cormet de Roselend» eine entsprechend ruhigere Unterkunft. Nebst 35 «Rotsocken» waren wir die einzigen Hüttengäste mit einem fahrbaren Untersatz, somit die entsprechende Attraktion.

**30. Juni.** Dino war erneut am Ende seiner Kräfte und wollte direkt nach Val d'Isère reisen, um endlich seinen Ruhetag einhalten zu können. Doch so weit kam er nicht mehr. Ein fliegender Händler fuhr ihn nach einem Kollaps, ohne zu fragen, warum und wieso, direkt ins Spital von



Albertville. Noch am gleichen Tag reiste Dino zurück in die Schweiz. Somit nahm seine Reise ans Meer vorerst ein vorzeitiges Ende.

Ernst und ich wussten von diesem Vorfall zuerst nichts und kraxelten erneut über einen 2500 Meter hohen Pass. Unten im Tal stellten wir fest, dass ein Durchfahren des Vanois-Nationalparks mit dem Bike fast eine Todsünde sei und entsprechend gebüsst werde. Zusätzlich sollten auf dem 2750 Meter hohen Pass noch überdurchschnittliche Schneemengen liegen. Erneut änderten wir unsere Route und umfuhren den Park über die Ostseite. Leider mussten wir rund 25 Kilometer auf der Hauptstrasse bis Val d'Isère zurücklegen und waren entsprechend froh, endlich die Metropole im Hochgebirge erreicht zu haben. Die einzige Hotelnacht konnten wir entsprechend geniessen, obwohl Dinos Schicksal da nicht so richtig hineinpasste.

**1. Juli.** Bis auf den Col de l'Iséran folgten wir dem schwarzen Teerband, da sich der GR beinahe der Falllinie entlang in die Höhe zog. Anschliessend, d.h. nach dem Nationalpark, folgten wieder Trails und Wirtschaftswege. Die Festungen aus vergangenen Jahrhunderten kündeten Modane an, ein scheusslicher Ort an einer Transitautobahn, wo sämtliche Unterkünfte ihre schäbigen Zimmer zu Wucherpreisen an zwei ausgelaugte Biker vermieten wollten. In einer Stiftung fanden wir für wenig Geld eine Ferienwohnung und konnten uns, zu meiner Überraschung, in der Kantine der französischen Bähler verpflegen. Ob wir entsprechende Verpflegungssubventionen erhielten, konnte ich nicht in Erfahrung bringen.

**2. Juli.** Wegen den italienisch-französischen Kriege sind die Alpen mit vielen und relativ guten Wegen durchzogen. Diese Wege folgen ziemlich dem Grenzverlauf entlang, und ich fragte mich manchmal, was es da eigentlich zu verteidigen gab. Nur steile Bergflanken und viel Geröll. Wohl kaum kämpften sie für irgendwelche Alpwiesen oder -rechte. Dafür entstanden für uns die herrlichsten Bikewege!

Noch am selben Abend erreichten wir die schönste «Gîte d'Etape» auf unserer Reise. Leider nutzte dieses Bijou unseren hungernden Bäuchen wenig, und mit knurrenden Mägen stiegen wir ins Bett. Dafür meldete sich Dino mittels SMS und erkundigte sich, wo wir seien. Er sei wieder gesund und würde gerne nachreisen! Na, ein Bravo an Dino.

# Herzlichen Dank an die Hauptsponsoren:



## Die TOP-Bikeshops der Region:

**scheller**  
RAD CENTER  
Hauptstr. 23 4153 Reinach Tel-Fax 061 711 46 21

**CICLI - PATRIK**  
MTB - Trekking - Rennräder - Parts  
<http://www.cicli-patrik.ch>  
Muthweg 4, 4144 Arlesheim

Peter Haag  
**pete's bike shop**  
Gartenstadt 2, 4142 Münchenstein  
Tel: 061 / 411 32 76  
E-Mail: [pete@petesbikeshop.ch](mailto:pete@petesbikeshop.ch)  
Internet: <http://www.petesbikeshop.ch>

**RADSPORT KARLEN**  
Inh. Roger Gafner  
Hauptstrasse 66  
4147 Aesch  
Tel. 061 751 12 54  
Fax 061 751 23 90

**CRESTA**  
**GIANT**  
**CENTURION €**

**VELOPLUS**  
Ausrüstung für Abenteuer  
Leimenstrasse 78, 4051 Basel  
Telefon: 061 273 19 28, Fax: 061 273 19 27  
E-Mail: [info@veloplus.ch](mailto:info@veloplus.ch), [www.veloplus.ch](http://www.veloplus.ch)

Schrade's Mobilität  
«Smoby»  
Innovation just - Play - Smoby  
Testen Sie eines der besten Mountainbikes!  
[www.smoby.ch](http://www.smoby.ch)

- Alltagsweis mit 8 Gängen
- Beste Belüftung + Bremsen
- Regenverriegelung + Stahl
- Design und Konzept Frey Zaugg
- Viele Optionen - Ausbaue nach Wunsch

**VeloSchrade**  
in Therwil  
Innovative Freizeitsport  
Obererlstrasse 9  
4106 Duggingen  
Tel. 061 721 14 11

**OPTIKER REINIGER**  
Dein **OAKLEY** Premium Dealer in Reinach mit der grössten Auswahl der Region!

**FÜCHTER**  
Erlenweg 11 / Baslerstrasse 61  
4310 Rheinfelden  
Das Fachgeschäft mit der grössten Auswahl der Region  
Dienstag - Freitag bis 19.30 Uhr (!) geöffnet  
Tel 061 831 75 00  
[www.fuechter.ch](http://www.fuechter.ch)

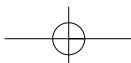
**VOTEC**  
D.I.B. danny's import bikes  
CH-4105 Biel-Benken/BL  
[www.votec.ch](http://www.votec.ch)

**Mountainbike-Reisen**  
[www.eng-him-tours.ch](http://www.eng-him-tours.ch)  
**HARDER REINACH**

**Danke für die ärztliche Betreuung:**  
**SRS Rettungsdienst, Basel**  
[www.nothilfe.org](http://www.nothilfe.org)



Rennvelo & MTB Training in verschiedenen Gruppen  
MO & DO 18.15 h beim Heimatmuseum Reinach  
SA Touren 13.30 h Abfahrt beim Heimatmuseum  
Infos: [www.vcreinach.ch](http://www.vcreinach.ch) Heinz Studer 061 711 08 77



# Herzlichen Dank an die Bussponsoren:



**BIRSECK GARAGE**  
Hauptstrasse 68, 4153 Reinach  
Telefon 061 711 15 45, Telefax 061 713 95 55  
birseckgarage@tiscalinet.ch

**Ed. Borer AG · Schreinerei · Basel**  
Telefon 061 631 11 15

**Kompetenz in Holz**



Gartenpflege, Gartenservice, Baumschnitt  
Wir kümmern uns mit Fachwissen, Fantasie und «Gärtnerliebe» um Ihren Garten.

**Wir gestalten Gärten. Natürlich.**



**Sturzwiler Gartenbau**

Walter Goldwiler GmbH (Gesetzlich)  
Dünenstrasse 21, 4106 Therwil, Telefon 061 721 57 66

**Restaurant-Pizzeria Trapezio Da Angelo**



Cucina Italiana  
Grosse Sonnenterrasse  
2 automatische Kegelbahnen

Famiglia Profeta  
Ecke Aumattstr./  
Sonnenweg 18  
4153 Reinach (BL)  
Tel. 061 711 44 10  
Fax 061 711 66 50

Sonntag Ruhetag  
Mo.-Fr. 10-14 + 18-23.30 Uhr  
Sa. 18-23.30 Uhr

**RAIFFEISEN**



**Goldwurst**



**POWER**

Weiterhin viel Erfolg !




**NATIONAL VERSICHERUNG**

Generalagentur Reinach, Thomas Theiler  
Hauptstrasse 6, 4153 Reinach, Tel. 061 717 93 00  
www.national.ch

**GORGONZOLA**



**SELEZIONE REALE**

**HOTEL GASTHOF ZUM OCHSEN**



35 Hotelzimmer, 52 Betten  
Bankette bis 100 Personen  
Seminare bis 40 Personen  
Catering und Partyservice

Ermitagestrasse 16, 4144 Ariesheim  
Tel: 061 706 52 00 E-mail: gasthof@ochsen.ch

**pete's bike shop**



**CICLI - PATRIK**



MTB's - Trekking -  
Rennräder - Parts

<http://www.cicli-patrik.ch>  
Mathweg 4, 4144 Ariesheim




**Bongrain AG**

La Ferme Bongrain  
1785 Cressier  
Tél. 026/674 22 22  
Fax 026/674 22 26



**VCN SRB**  
**velo-club reinach**



Rennvelo & MTB Training in verschiedenen Gruppen  
MO & DO 18.15 h beim Heimatmuseum Reinach  
SA Touren 13.30 h Abfahrt beim Heimatmuseum  
Infos: [www.vcreinach.ch](http://www.vcreinach.ch) Heinz Studer 061 711 08 77





**3. Juli.** Es war ein kalter Morgen und wir waren froh, dass der Weg steil anstieg und unser Blut auf entsprechende Betriebstemperatur brachte. Obwohl Samstag, war keine Menschenseele unterwegs – die Berge gehörten beinahe uns alleine. Über die Strecke der französischen Bikemeisterschaft erreichten wir Clavière, die Passstrasse und die menschliche Zivi-

lisation. Erneut auf dem GR und der anderen Talseite der Hauptverkehrsachse, steuerten wir Briançon an, wo der erste Ruhetag unsererseits eingeplant wurde.

**4. Juli.** Wer kennt schon Briançon? Irgendeine Stadt in den südlichen Alpen mit einer stark geprägten militärischen Vergangenheit, wo sich schon viele auf ihrer Durchreise über die verstopften Strassen geärgert haben. Mehr nicht! Da wäre es einmal an der Zeit einen längeren Halt einzulegen und die Stadt mit ihren Gassen zu erleben und von einer anderen Seite kennen zu lernen.

Am späteren Nachmittag war unser Trio erneut komplett und der EM-Titel an Griechenland rundete diesen Tag entsprechend ab.

**5. Juli.** Wieder mit frischen Kräften stiegen wir erneut auf einen 2500 Meter hohen Pass und erreichten den Regionalpark von Queyras sowie bald das gleichnamige Schloss. Ich wünschte noch, den «Sommet Bucher» zu erklimmen und den «Col de Fromage» über den Höhenweg zu erreichen. Dass dieser Höhenweg noch diverse zu überquerende Schultern aufwies, entdeckte ich erst nachträglich auf der Karte.

Kurz vor der «Gîte» zogen dicke Wolken auf und erste schwere Tropfen klatschten auf den Weg. Das feine Essen an einem riesengrossen Tisch liess uns die Gewitterwolken bald vergessen.

**6. Juli.** Erneut lachte uns die Sonne entgegen und die ersten steilen Steigungen schmerzten noch in den Beinen. Erneut mussten über 2700 Meter erstiegen werden, und die Abfahrt war stellenweise so steil, dass ein Gehen beinahe unmöglich war.

Nachmittags zogen erneut dicke Wolken auf und mehrmals mussten wir die entsprechenden Schutzkleider anziehen. An vielen zerfallenen, in Nebel gehüllten Militäranlagen führte der Weg gespenstig vorbei, und eine gewisse Nachdenklichkeit über Sinn und Unsinn machte sich in meinem Kopf breit. Dafür waren die Nachschubwege in der Steilheit zum Fahren sehr angenehm und die Höhen konnten ohne grosse Trageinlagen bewältigt werden.

Nach dem Regen scheint bekanntlich die Sonne und mit den letzten Strahlen fuhren wir ins Tal.



**7. Juli.** An diesen Tag mussten wir den Mercantour-Nationalpark durchqueren. Der Hüttenwart in Larche gab uns noch entsprechende Tipps, wann man im Park fahren darf und wann nicht. Leider war schon ab Parkgrenze Schieben angesagt und mit um 180° gedrehten Sättel wollten wir jedem Risiko und jeden Verdacht entgegen, dass wir doch gefahren sein könnten.

Nach mehreren Stunden Fussmarsch bei Regen und einer Affenkälte (7 °C) erreichten wir beim Col Fourches die Strasse, die auf die «Cime de la Bonette» führt. Selbstverständlich durfte da ein Erinnerungsfoto auf dem höchsten Punkt unserer Reise nicht fehlen. Über eine Schotterstrasse erreichten wir zur späten Stunde und halb durchfroren eine parkeigene Unterkunft an der Strasse zum Col de la Cayolle.

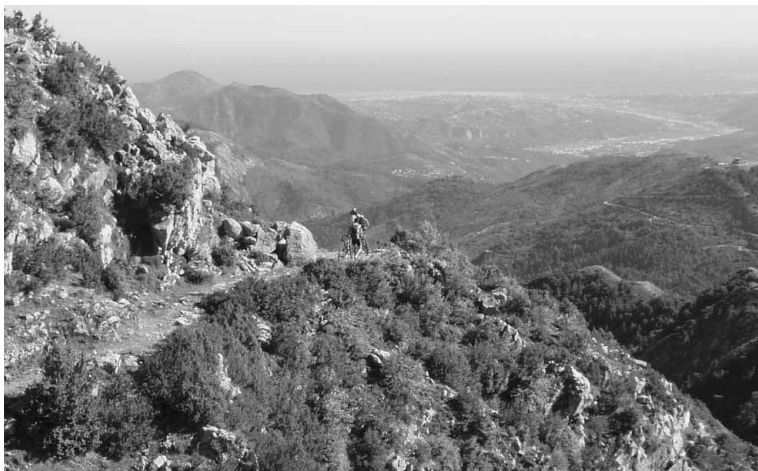


**8. Juli.** Regen und Gewitter rissen uns aus dem Tiefschlaf. Wie kommen wir nun weiter? Ein ausgiebiges Frühstück und anschliessendes «Liegen» half uns, die Zeit zu überbrücken.

Eine längere Regenpause verleitete uns zur Weiterfahrt und schliesslich konnten wir, während Gewitterpausen, den Pass überqueren. Erst weit unten im Tal liess der Regen nach und in irgendeiner Gaststätte gabs eine herrliche Begegnung mit zwei älteren Herren aus München, die heute noch den Weg nach Münchenstein (Werbeaufdruck auf Petes Windstopper) suchen.

Trocken erreichten wir St- Sauveur und erneut den GR südlich vom Mercantour-Nationalpark.

**9. Juli.** Ab St- Sauveur folgten wir wieder der geplanten Route und stiegen bei besten Wetterbedingungen durch steile Bergflanken. Dass eine solch lange Biketour einiges an Energie und Konzentration braucht, erfuhr Ernst bei einer kurzen Abfahrt: eine kurze Unaufmerksamkeit, und schon lag er auf dem Weg! Selbst ich stolperte über einen lächerlichen Zweig und schürfte gleich eine grössere Hautfläche ab.



Immer wieder zeigte sich das Meer, und trotzdem standen wir noch auf über 2000 Meter Höhe in einer wilden Gebirgslandschaft. Steile Grashänge und Felswände und irgendwo schlängelte sich unser Weg hindurch. Wiederum mussten wir längere Tragpassagen zurücklegen und die Zeit drängte immer mehr, damit wir noch zur rechten Zeit unsere Unterkunft aufsuchen könnten.

Dass der Ort, wo wir die «Gîte» reserviert hatten, wie ausgestorben war, konnten wir nicht errahnen. Wir stellten uns auf eine ausserordentliche Fastenzeit ein. Ein Teil der Bevölkerung erbarmte sich unser und übergab uns einiges an Lebensmitteln, sodass wir doch noch gestärkt zu Bett gehen konnten.

**10. Juli.** Eigentlich waren es nur noch 40 Kilometer bis zum Meer und trotzdem verbrachten wir eine Nacht in einem ganz abgelegenen Ort hoch über dem Tal. Für heute hatten wir die grosse Ankunft in Nizza geplant. Irgendwie war die «Luft draussen» und wir wollten so schnell als möglich die Promenade des Anglais erreichen. Da Ernst mit seiner rechten Hand nur unter Schmerzen den Lenker halten konnte, waren wir gemeinsam überzeugt, dass eine schöne Nebenstrasse ein grösserer Genuss für alle wäre, als auf Biegen und Brechen noch die letzten Trails zu erkämpfen.

Den Nachmittag verbrachten wir wie tausend anderer Touristen in Nizza: baden, in der Altstadt «lädele» und durch die unzähligen Gassen promenieren.

**11. Juli.** Für die Heimreise kann ich nur so viel sagen: Es ginge auch viel einfacher und bequemer!

Bilder und die genaue Route findet ihr weiterhin im Internet. Die jeweiligen Daten beziehen sich auf die entsprechenden Tage.



## Bikelager Arosa

Von Andi Binder



Am frühen Sonntagmorgen trafen wir uns, um uns auf den Weg in Richtung Arosa zu machen, dabei muss wohl nicht erwähnt werden, dass R.J. aus Bottmingen erwartungsgemäss zu spät auftauchte und wir uns schon Gedanken darüber machten, eine Vermisstenanzeige aufzugeben. Glücklicherweise kreuzte er doch noch auf und wir konnten endlich losfahren. Nachdem wir in «Arosa City» angekommen waren, wurde sofort unsere super Pfadihütte in Beschlag genommen, und wir fuhren los auf eine kleine Erkundungstour, natürlich wurde auch die «City» abgecheckt.



Am Montag starteten wir zur ersten Tagestour bei eigentlich ganz ordentlichem Wetter. Nach den Steigungen kommen bekannterweise die Abfahrten und die hatten es z.T. mächtig in sich, sodass sich die so genannte Hardtailfront bildete und sich die vom Anstieg schon geschwächten Fully-Fahrer mit diversen Bodenproben begnügen mussten.

Am Abend wurde jeweils eine Runde Monopoly gezockt, betrogen und gelogen, bis sich die Balken bogen und irgendwann mal einer seine gescheffelten Millionen hatte und der Rest enttäuscht zu Bett ging und dem Frust mit fliegenden Kissen Luft machten. Auch am Dienstag ging es ab aufs Bike und wir fuhren auf dem legendären Schaanf.....-Höhenweg, der nach einmaligem Befahren schon Kultstatus errungen hatte. Nebst der allabendlichen Monopoly-Zockerei wurde auch kräftig genascht und Ritter Sport in grossen Mengen in den Magen befördert. Nebst dem Höhenttraining wurde natürlich auch geruht und so verbrachten wir den Mittwoch mit Bootfahren, Baden, Moonwalken und 3-m Staffetli im sehr kalten See.



Am späten Abend bekamen wir noch Besuch aus dem Ausland und ein Zürcher namens Reto schloss sich unserer Arosa-Gang an. Donnerstags unternahmen wir noch die letzte kleine Biketour, während sich Crissy und Reto auf ihren Downhillstühlen austoben, fuhren wir in die Höhen um Arosa. Um am Bike Masters das Maximum aus sich rauszuholen, setzten die einen beim Mittagessen auf diverse Mittelchen aus der Apotheke, während andere auf die Karte «Landjäger» setzten. Welches die beste Vorbereitung war,



kann wohl nie in Erfahrung gebracht werden. Jedenfalls vermochten weder Remis, Detlefs, noch Patricks Cornichons restlos zu überzeugen. Abends gings dann noch ins Dorf auf einen kleinen Eistee, während sich die Landjäger-Fraktion auf ein kühles Blondes beschränkte.



Am Freitag wurden noch die letzten Schrauben angezogen und das Bike wurde aufs Maximum getunt, damit am Sonntag auch wirklich alles in bester Ordnung sein würde. Das abendliche Dorffest durfte auf keinen Fall ausgelassen werden und war ein Riesengaudi, und wir liessen es uns nicht nehmen, in einer Biker-Bar gemütlich mit den netten Arosianern zu feiern.

Am Samstag wurden dann alle Siebensachen in die Taschen gestopft und die Hütte wurde auf Vordermann gebracht, bevor es für die einen in Richtung Küblis ging und die anderen den Weg in Richtung Heimat antraten. An dieser Stelle möchte ich mich noch bei allen recht herzlich bedanken: bei Andy und Crissy für die gute Organisation, bei Remy, Fridi, Patrick, Jonas, Reto und Benny für die Teilnahme und natürlich bei Federico und Elisabeth für das wunderbare Essen, das wir meistens zu halsbrecherischen und akrobatischen Aktionen von Bonita geniessen durften. Jedenfalls konnte Jonas seine geplante Diät des guten Essens wegen in den Sand stecken!

Am Sonntagabend tuckerten wir nach einer tollen Woche und einem Hammerrennen müde, aber zufrieden in Richtung Nordwestschweiz, wobei ich mich auch noch bei Mirco für das sichere Nachhausefahren bedanken möchte.



## **Eine Südalpentour** oder **Wie man bei schlechtestem Wetter trocken bleibt** **Bikewoche 11. bis 17. Juli 2004**

**Von Saskia Schenker**

**Teilnehmer:** René Schenker (Organisator), Yvonne Wullschleger, Heinz Rudin, Jürg Breitschmid, Björn Hänsler, Saskia Schenker



Es regnete seit Tagen wie aus Kübeln und auf uns warteten eine Alpenüberquerung, eine Woche Nässe und Kälte und keine Aussicht auf Sonne. Es war Juli und wir standen vor der schwierigen Aufgabe, einen kleinen Rucksack für eine ganze Woche in Regen und Schnee und mit möglichst wenig Gewicht zu packen. «Gewicht sparen und trotzdem möglichst trocken bleiben», das sollte das Motto unserer diesjährigen Bikewoche sein. «Wir» sind sozusagen der «alte Kern» der seit vier Jahren von René organisierten Bikewoche. Nachdem wir die ersten zwei Jahre in unserer liebsten Bikeregion, dem Val Müstair in Sta. Maria, stationär waren und wir im dritten Jahr zusätzlich auch den Geheimtipp unter

den neuen Bikeregionen, Livigno, getestet hatten, wollten wir uns in diesem Jahr einer neuen Herausforderung stellen: einer Alpenüberquerung von Sargans nach Locarno ohne Begleitfahrzeug. Die Witze im Zug über das schlechte Wetter endeten spätestens mit der Ankunft in Sargans, wo der Regen in Strömen auf uns niederprallte und wir uns schnell entschieden, mit dem nächsten Zug weiter Richtung Scuol, auf der anderen Seite der Alpen, zu fahren. Seit dieser Richtungsänderung erwartete uns eine Woche in traumhaftem und trockenem Gebirge auf der Alpensüdseite mit viel, viel Sonne und Wärme. Wenn es schon keine Alpenüberquerung wegen schlechten Wetterbedingungen und zu viel Schnee werden sollte, so doch eine Bikewoche der besonderen Art!

Auf unserer ersten Tour mit Start in Scuol folgten wir der Teilstrecke des Nationalparkmarathons via S-charl über den Passa d. Costainas nach Sta. Maria, unserer Bikeheimat. Diese Route bietet alles, was man als unerfahrener «Rucksack-Biker» benötigt. Langgezogene Anstiege, um sich an das Gefühl eines Lastesels zu gewöhnen, enge Trails, um zu spüren, dass Gleichgewicht mit Gepäck nicht ganz so einfach ist, und steile Abfahrten, bei denen sich jene, deren Helm vom Rucksack nach vorne geschoben und deren Sicht nun vom Helm verdeckt wurde, ein erstes Mal über ihren Rucksack nerven konnten ...



Der Montag sollte gleich einmal zeigen, wie fit wir sind: 1300 Hm hoch auf den Umbrailpass! Fürs Mountainbike ungewohnt: die Teerstrasse. Für uns immer noch ein wenig ungewohnt: der 6 bis 9 Kilogramm schwere Bikerucksack. Langsames Starten war angesagt! Nach ersten Rückenschmerzen und Einschlafen von gewissen Körperteilen trafen wir einzeln auf dem Umbrailpass ein. Hier wäre der Zeitpunkt gewesen, unsere Regenkleidung zu testen, denn es kam vom Val Müstair her eine grosse Regenfront

und wir froren ziemlich in unseren vom Aufstieg verschwitzten Kleidern. Warm wurde es uns aber schnell wieder, denn vom Passo di Umbrail ging es auf Singletrails weitere 300 Hm hoch nach Forcola. Dort trafen wir auch auf ein wenig Schnee, der Regen hatte sich aber nicht bis zu uns gewagt und so genossen wir die Höhe trotz Kälte in vollen Zügen. Nach einer kurzen Pause forderte die Abfahrt durchs Val Forcola ins Val Fraele unsere Biketechniken heraus. Durch eine vom Schnee gefleckte Gebirgswelt ging es auf alten, ausgewaschenen Serpentinestrassen steil hinunter, bis unser Blick vom Lago di Canzano angezogen wurde. Dort unten, bei den drei Seen ganz hinten im Tal, warteten die Türme von Fraele, von wo aus man seine Blicke noch weiter hinunter ins Valdidentro schweifen lassen konnte. Von Schweifenlassen war aber bei uns nicht die Rede, denn unsere unruhigen Bikes wollten weiter. Im Hotel Li Arnogo, das an der Strasse auf den Foscanopass steht, bevor man ins Val Viola fahren kann, fanden wir eine unsere Erwartungen übertreffende Übernachtungsmöglichkeit. Ein italienisches Hotel, mit an die Zeit von Heidi erinnernden Zimmern aus hellem Holz und einem extra für uns aufgeheizten Wellnessbereich, für den wir natürlich gerne unser Abendessen verschoben!

Am Dienstag folgte eine wunderschöne Tour hinauf ins Val Viola und über seinen Pass. Kraft- und Technikakte waren auf der fast unfahrbaren Strecke gefragt und wer seinen Blick zu sehr auf die am Wegerand stehende verletzte Kuh richtete, der kam so schnell nicht wieder auf sein «bici». Die Abfahrt stellte sich erst einmal als anstrengende Kletterpartie heraus, bevor wir voller Freude den holprigen Trail zur Saseo-Hütte geniessen konnten. Weiter ging es hinunter ins Bündnerdorf Poschivao und über Le Prese am See vorbei, wo uns eine traumhafte Fahrt in die Abenddämmerung erwartete. In der kleinen Ortschaft Campocologno, wieder kurz vor der Grenze zu Italien, fanden wir eine etwas «kurlige» Übernachtungsmöglichkeit. Das B&B Albergo Stazione ist eine Mischung aus antiken, schön und lieblich eingerichteten Zimmern und Mikrowellen-Fertiggerichten.

Wir sind uns heute noch uneinig darüber, ob wir zufrieden waren oder eher nicht, für den Moment hat es aber allen gepasst und wir waren einfach froh, ein gemütliches Zimmer zu haben und nicht hungrig ins Bett gehen zu müssen.

Der Mittwoch galt ursprünglich als Erholungstag, wobei wir ihn später in «Verschiebungsetappe» umtaufen. Es ging nämlich trotz allem 90 km flach von Campocologno nach Tirano und im Veltlin bis an den Comersee. Auf dieser Tour schwitzten wir erstmals nicht nur wegen dem Strampeln, sondern auch aufgrund der heissen Sonne, die nun endlich richtige Sommergefühle aufkommen liess. Nach ein paar Sackgassen im Pflanzenlabyrinth neben dem Fluss, mussten wir gegen Abend auf die Strasse wechseln, was unsere Bikes mitsamt Fahrer ein wenig angurkte. Dafür hatten wir unser Zugpferd Björn, der über die restlichen Kilometer Tempo machte und uns im Windschatten mitzog. Im Ort Sorico am Comersee fanden wir ein Appartement auf einer Campinganlage am eiskaltem See. Die Herren unserer Gruppe sassen an diesem Abend noch lange zusammen und wir beiden Frauen fragten uns am nächsten Morgen dann, ob wir die wieder einmal alleine lassen durften. Sie sahen beim Aufstehen ziemlich verkater aus – der italienische Grappa lässt grüssen!

Wir hatten uns entschieden, zwei Nächte am Lago di Como zu verbringen und somit am Donnerstag eine Tour in der Umgebung zu machen. So konnten wir die Gegend erkunden und uns ab Mitte Nachmittag an den See legen. Die Tour führte uns direkt über unserer Ortschaft auf den «Hausberg». Die Befürchtung der Frauen, dass man die Männer wegen des Grappas nun nicht zum Biken gebrauchen konnte, erwies sich als falsch. Nach unserem nicht sehr langen, aber sehr schwitzen Aufstieg hatten wir eine wunderschöne Aussicht auf den tiefblauen See und allen war die Freude ins Gesicht geschrieben. Nach leider viel zu kurzen Singletrails, die nach Wiederholung verlangten, ging es zurück auf unseren Campingplatz, wo wir diesmal wirklich den Ruhemittag genossen.





Der wohl schönste und unvergesslichste Tag war der Freitag. Der Aufstieg vom Lago di Como auf den Passo San Jorio ist eine lange Tour, bei der man kein einziges Mal hinunterfährt. Der Aufstieg führte uns erst auf der Teerstrasse durch schöne italienische Dörfer. Der ständige Blick auf den See entschädigte einen für jede Anstrengung und wir konnten während dem Treten geradezu beobachten, wie wir konstant an Höhe gewannen und der See unter uns immer kleiner wurde. Nach etwa 700 Hm ging die Strasse in einen schmaleren Steinweg über. Dort bestand auch die letzte Möglichkeit, sich für die übrigen 1100 Hm in einer Hütte zu verpflegen und genügend Flüssiges nachzufüllen. 300 Hm vor der Passhöhe hatte man einen faszinierenden Blick auf die umliegenden grünen Berge und drei Berghütten, über die langsam der Abend hereinbrach. Diese übrigen 300 Hm waren so steil, dass man mit Laufen wahrscheinlich schneller gewesen wäre. Eine Herde Bergziegen kam uns entgegen und es war für eine kurze Zeit nicht ganz klar, wer nun auf den Hang neben dem Weg ausweichen musste – anscheinend hatten diese Ziegen erst wenige Radfahrer angetroffen! Nach 1800 Hm am Stück in der Berghütte San Jorio anzukommen, war trotz der Müdigkeit ein beschwingliches Glücksgefühl! Die Berghütte San Jorio wird seit einigen Jahren von einer Gruppe von Freiwilligen geführt, welche den ganzen Ertrag an die Finanzierung eines Krankenhauses in Peru spenden. Die Hütte hat 25 Schlafplätze und zu unserer Freude auch eine Dusche mit Warmwasser. Bis 22 Uhr gab es elektrisches Licht über einen Generator. Das Abendessen schmeckte besser als in jedem guten Hotel. Die Mischung auf Salaten, Spaghetti, Schweinshaxe, Kartoffeln, Gemüse und Kuchen zusammen mit der erfrischenden Bergluft und der Anstrengung des Tages liessen einen den Abend so richtig geniessen. Von der Hütte aus konnte man die Bergziegen und ein paar Pferde und Esel, die sich im gebirgigen Gelände zurechtzufinden versuchen, beobachten und zusehen, wie es dunkel wurde. Die letzte Nacht unserer Tour verbrachten wir also doch noch in einer Berghütte, weit abseits von der Welt.

Der Heimreisetag bestand nur noch aus einer Abfahrt hinunter nach Bellinzona. Leider war nicht alles fahrbar und die «Singletrail-Bedürfnisse» wurden nicht mehr ganz erfüllt. Dies war aber weiter nicht schlimm. Langsam kam bei uns Müdigkeit auf und wir liessen diese auch zu, weil wir wussten, dass kein weiterer Pass auf uns wartete. Schade! Als dann auf der Heimreise im Zug das Tessin an uns vorbeizog, wurde uns auch plötzlich bewusst, was wir in dieser Woche nie hatten auspacken müssen: unsere Regenkleidung! Trotzdem werden wir sie das nächste Mal wieder mitnehmen – als Rucksackfüllmaterial!

# **Jahresbericht der Tourenmeisterschaft 2004**

**Von René Bourquin**

Erstens kommt es anders und zweitens, als man denkt.

Dies war ungefähr das Motto des Jahres 2004 für mich. Das wenigste, was ich geplant habe, privat sowie mit dem VC Reinach, konnte ich in die Realität umsetzen. Aber dazu später.

Die Saison begann mit dem Waldlauf am 21. März. Auf der Strasse traf man sich dann ab 29. März wie gewohnt beim Heimatmuseum am Ernst Feigenwinter-Platz, um ab 18.15 Uhr miteinander gemeinsam in die Pedale zu treten. Ich möchte an dieser Stelle allen, die sich spontan mit Namen beim Tourenleiter meldeten, danken. Es ist für mich nicht möglich, alle Namen, vor allem die der Biker, auswendig zu kennen. Daher bin ich froh um jegliche Unterstützung, damit die Rangliste der Tourenmeisterschaft möglichst hundertprozentig in Ordnung ist. Gewohnheitsgemäss führen die erste sowie die letzte Ausfahrt des Jahres über Laufen, Wahlen, Brislach, Breitenbach und zurück, ca. 40 km.

Nach sechs Ausfahrten, wovon eine wegen schlechten Wetters sogar noch ausfiel, am 19. April, nach einer kalten Schönwetterfahrt ins Elsass, ging meine, eigentlich so gut begonnene Saison jäh zu Ende. Im Kreisel in Dornach, eine Ölspur, Sturz, und das Resultat, Beckenbruch. Spitalaufenthalte, Rehaklinik und 16 Wochen nicht Velofahren waren die Folge.

Während dieser Zeit übernahm Kurt Jungblut in seiner bewährten Art freiwillig und aus eigener Initiative das Regime der Tourenfahrer. Dies ist, wenn man weiss, wie viel Aufwand und Engagement dieser Job braucht, absolut nicht selbstverständlich. Ich möchte Kurt an dieser Stelle noch einmal im Namen aller Tourenfahrer herzlich danken. Denn dank Kurt konnte eine reguläre Tourenfahrermeisterschaft 2004 doch noch durchgeführt werden. Ausser meinem Unfall, der nicht direkt etwas mit dem Verein zu tun hatte und auf der Heimfahrt einer schönen kalten Montagabendtour passierte, sind mir keinerlei nennenswert Unfälle bekannt. Diese Tatsache ist, bei so grosser Beteiligung von im Durchschnitt 27 Fahrern und bei entsprechender Fahrweise, keine Selbstverständlichkeit. Ich möchte an dieser Stelle allen für die mehr oder weniger disziplinierte Fahrweise danken und noch einmal, obwohl ich nicht mehr so glaubwürdig klinge, darauf hinweisen, dass wir die Schwächsten auf der Strasse sind.

Ab Mitte Juli war ich dann auch wieder aktiv und konnte die Touren mehr oder weniger gut organisieren. Meistens sah ich aber die Fahrer nur am Start oder später im Trapez. Wettermässig sind wir nicht mehr so sehr verwöhnt worden wie im vergangenen Jahr. Trotz vielen Widerigkeiten konnten wir aber doch über 50 Ausfahrten verbuchen.

Einer der Höhepunkte war sicher das Clubweekend im Engadin, von dem auch im Nachhinein sehr viel gesprochen wird, wobei der Schreibende ganz neidisch zuhören muss. Das Erlebnis Stelvio und die folgenden Abfahrten werden denjenigen, die dabei gewesen sind, sicher noch lange in Erinnerung bleiben.

Ein paar Zahlen zur Tourenmeisterschaft. Es wurden 1489 Punkte auf 135 Klubmitglieder verteilt. Diese konnten in 55 Anlässen kassiert werden (inklusive Waldlauf, Swisspower Cup, Clubweekend), 3 Touren mussten wegen allzu schlechten Wetters abgeblasen werden. Mit 51 Teilnehmern war der 10. Mai ein absoluter Spitzenabend und im Schnitt waren 27 Reinacher beim Heimatmuseum.

Das besonders Erfreuliche in diesem Jahr ist die Rangliste. Ich konnte beim Erstellen der Liste mit einem bewundernden Lächeln feststellen, dass erstmals in der über 20-jährigen Geschichte des VC Reinach eine Dame die Clubtourenmeisterschaft gewinnt. Vor ein paar Jahren hat man noch über unsere Eva gelächelt, zählte sie doch schon nach wenigen km zu den Abgehängten und kam nur mit Mühe über die Distanz. Heute hat sich ihr Trainingsfleiss ausbezahlt und sie ist zuoberst auf dem Podest. Auch wenn es manchmal sehr knapp mit der Zeit war und die Luft in den Reifen fehlte, war sie stets da und radelte mehr oder weniger lautstark mit. Eva, wir alle gratulieren dir mit tosendem Applaus zu deinem Erfolg und wünschen dir noch ein paar Meistertitel. Im zweiten Rang steht unser Redaktor Philipp Venerus und im dritten Rang ist der erste Biker Andre-as Binder. Die weiteren Rängen in der folgenden Rangliste.

Zum Schluss möchte ich noch allen Teilnehmern der Touren für ihr Mitgefühl und ihre Toleranz mir gegenüber herzlich danken, ihr habt mir den Wiederaufstieg aufs Velo sehr erleichtert und mir, auch wenn es nicht so richtig wollte, sehr viel Kraft gegeben. Ich freue mich schon auf die Saison 2005. Im diesem Sinne wünsche ich allen eine schöne und abwechslungsreiche Wintersaison und hoffe, dass wir uns wieder ab dem 4. April 2005 regelmässig montags und donnerstags für schöne Ausfahrten treffen.

Rang	Name	Vorname	Punkte	Rang	Name	Vorname	Punkte
1	Dekan	Eva	33	39	Wellenreiter	Kurt	19
2	Venerus	Philipp	32	40	Jakob	Urs	18
3	Binder	Andreas	31	41	Stucky	Stephan	18
4	Gschwind	Heinz	31	42	Bannwart	Andrea	17
5	Jungblut	Kurt	31	43	Degen	Miriam	17
6	Gschwind	Ruedi	30	44	Jenzer	Christoph	17
7	Bergamo	François	29	45	Schenker	René	17
8	Gasser	Werner	29	46	Raidler	Ernst	16
9	Gschwind	Margrit	29	47	Jungblut	Margret	15
10	Zubler	André	29	48	Kirchhofer	Rolf	15
11	Baur	Mario	28	49	Klingler	Fabienne	14
12	Binder	Thomas	27	50	Rohner	Patrick	14
13	Nägelin	Fritz	26	51	Dähler	Friederich	13
14	Stoll	Philipp	26	52	Zimmermann	Jonas	13
15	Kaiser	Thomas	25	53	Aegler	Hansjörg	12
16	Kaiser	Etienne	25	54	Gasser	Stefan	12
17	Zimmermann	Fredi	25	55	Studer	Heinz	11
18	Cottens	Romain	24	56	Bergamo	Silvio	10
19	Kobbe	Volker	24	57	Weis	Andreas	10
20	Neumayr	Frank	24	58	Jabas	Rémy	9
21	Niklaus	Heinz	24	59	Quagliano	Piero	9
22	Sabatino	Nip	24	60	Wirz	Dominic	9
23	Zimmermann	Michael	24	61	Wyss	Franziska	9
24	Zurbuchen	Mirco	24	62	Fanti	Basil	8
25	Rubez	Andreas	23	63	Hasenfratz	Severine	8
26	Zingg	Jürg	23	64	Lunardelli	Ennio	8
27	Bourquin	René	22	65	Stocker	Peter	8
28	Jenny	Rafael	22	66	Dürning	Hans	7
29	Saladin	Andi	22	67	Schneider	Peter	7
30	Flubacher	Caroline	21	68	Fischer	Michael	6
31	Cimeli	Manuela	20	69	Herzog	Andi	6
32	Fischer	Guido	20	70	Jungblut	Barbara	6
33	Haag	Peter	20	71	Meier	Michael	6
34	Hurter	Andreas	19	72	Simonato	Mirco	6
35	Piatti	Rinaldo	19	73	Fueg	Michael	5
36	Rahm	Peter	19	74	Jungblut	Brigitte	5
37	Raidler	Michel	19	75	Nebel	Michael	5
38	Sprunger	Samuel	19	76	Saladin	Dominik	5

Rang	Name	Vorname	Punkte	Rang	Name	Vorname	Punkte
77	Trächslin	Yves	5	115	Schüepp	Patrick	2
78	Aschwanden	Bea	4	116	Weber	Jürg	2
79	Blaser	Esra	4	117	Breitschmid	Jenny	1
80	Kneuss	Thomas	4	118	Grunder	Stephanie	1
81	Lichtblau	Christian	4	119	Gschwind	Herbert	1
82	Matti	Daniel	4	120	Gschwind	Simon	1
83	Müller	Marco	4	121	Güenschmann	Marc	1
84	Schmidli	Mario	4	122	Heid	Andreas	1
85	Schneider	Corinne	4	123	Pepe	Benny	1
86	Streich	Martin	4	124	Ramseier	Lukas	1
87	Struck	Michael	4	125	Schaub	Sämi	1
88	Wetzstein	Alex	4	126	Schmutz	Jonny	1
89	Zoller	Hanspeter	4	127	Schulter	Peter	1
90	Dähler	Cristina	3	128	Schulter	Ramil	1
91	Gerwig	Fabio	3	129	Spahr	Roland	1
92	Klaber	Fabian	3	130	Spahr	Denise	1
93	König	Simon	3	131	Stanic	Slobodan	1
94	Oberer	Kurt	3	132	Steiner	Simon	1
95	Raidler	Lucca	3	133	Steiner	Sandra	1
96	Rüdisüli	Marc	3	134	Vogel	Stefan	1
97	Schindelholz	Toni	3	135	Wanner	Urs	1
98	Sittner	Roland	3				
99	Stücheli	Michel	3				
100	Wanner	Hanspeter	3				
101	Bänninger	Dominik	2				
102	Becker	Tobias	2				
103	Blery	Daniel	2				
104	Fellmann	Christoph	2				
105	Frei	Benny	2				
106	Gerber	Hannes	2				
107	Heuberger	Suresh	2				
108	Hoffmann	Daniel	2				
109	Jeker	Christian	2				
110	Kaiser	François	2				
111	Kaiser	Chantal	2				
112	Lüthi	Tamino	2				
113	Marfurt	Stefan	2				
114	Meier	Oliver	2				

## Raidler, die Bike-Familie

Von Philipp Venerus



Die Raidlers, Rennfahrer aus Himmelried, reisen Wochenende für Wochenende an Bike- Rennen. Vater Ernst und die Söhne Michel (12) und Luca (10) drehen ihre Runden in den Kategorien Fun Senioren, Rock und Cross. Mutter Monika reist nicht mehr so viel mit. Sie zieht im Hintergrund die Fäden. Alle drei bestreiten den Swissspower Cup und noch andere Rennen. Michel hat das grösste Programm mit Swissspower, Argovia Cup, Trophée Jurassienne und noch anderen kleineren Rennen. Er ist auch der «Angefressene» und Luca sagt: «Mein Bruder hat mehr Biss als ich.» Aber woher nimmt er diesen Biss und wie motiviert er sich?

Michel: «Ich will den Fahrer vor mir einholen und mich besser klassieren. Dabei denke ich an die Kleber, die Bello (Michael Zimmermann) an seinem Lenker hat, wo drauf steht: «Fight!».» Luca nimmt es lockerer und ist nicht so verbissen. Er sagt: «Ich bin ein Schönwetterfahrer.» Neben dem Biken spielen Luca und Michel Fussball beim FC Zwingen und sind noch im Schwimmclub Reinach und der Jugendriege. Das ergibt ein strenges Trainingsprogramm. Zweimal Fussball und Bike, einmal Schwimmen und Jugendriege. Daneben noch Stunden für Keyboard und Gitarre. Hinter dem Haus im Wald haben sie einen kleinen Parcours mit Schanzen. Die grosse ist 1,5 Meter hoch. Michel jumpst über die Grosse während Luca über die Kleine fegt. Ob sie das von Bello gelernt haben? Am Renntag geht es frühmorgens los. Ernst hat am Vortag schon alles vorbereitet. Monika streicht noch die Sandwichs. Und los gehts. Wenn die Rennen an einem weiter entfernten Ort stattfinden, gehen sie schon am Samstag und übernachten dort. Michel geht wie ein Profi vor: «Wenn ich mich nach dem Warmfahren gut fühle, greife ich vom Start weg an, sonst drehe ich langsam auf, Rang für Rang schiebe ich mich nach vorne.»

Wieder zu Hause, werden die Velos geputzt und alles wird verräumt. Mutter Monika hat dann Schwerarbeit. Die manchmal stark verschlammten Kleider waschen, die oft von Hand vorgespült werden müssen. Die Resultate lassen sich sehen. Michels beste Ergebnisse sind zwei erste Plätze bei der Trophée Jurassienne in Moutier und Mervelier. Im Rapperswil/Argovia Cup reichte es zum zweiten und am Swissspower in Volketswil zum sechsten Platz. Das ist alles das Ergebnis von Training und Freude am Fahren. Aber die Ziele sind höher gesteckt. Michel: «Im letzten Winter habe ich ein bisschen geplämpert. Diesen Winter muss ich härter trainieren. Schliesslich will ich einmal Elite fahren, wie Thomas Frischknecht, Bart Brentjens und Friedrich Dähler.» In der nächsten Saison steigen beide auf in eine höhere Kategorie. Michel zu Mega. Luca zu Rock, wo er dann schauen will, wie es läuft und ob er weiter Spass hat.

<b>Michel Raidler, 11. von 123 Kl.</b>	<b>Rock</b>	<b>VC Reinach goldwurst.ch</b>	
Anmeldungen:	Rang	Zeit	Pkte.
Reinach BL	21	0:43:59	45
Buchs SG	9	0:18:30	57
Gränichen AG	13	0:30:51	53
Innertkirchen BE	17	0:9	49
Perrefitte BE	7	0:22:31	59
Grächen VS	9	0:22:04	57
Samedan GR			
Savognin GR	10	0:30:48	56
La Chaux-de-Fonds NE	9	0:15:45	57
Bern BE	11	0:29:45	55
Hasliberg BE	11	0:27:27	55
Volketswil ZH	6	0:29:29	
Gesamtwertung:	11		401

<b>Luca Raidler, 22. von 84 Kl.</b>	<b>Cross</b>	<b>VC Reinach goldwurst.ch</b>	
Anmeldungen:	Rang	Zeit	Pkte.
Reinach BL	26	0:07:04	40
Buchs SG	32	0:06:22	34
Gränichen AG	17	0:04:16	49
Innertkirchen BE	27	0:04:25	39
Perrefitte BE	20	0:03:50	46
Grächen VS	19	0:05:29	47
Samedan GR			
Savognin GR	24	0:06:26	42
La Chaux-de-Fonds NE			
Bern BE	30	0:03:36	36
Hasliberg BE			
Volketswil ZH	32	0:11:35	
Gesamtwertung:	22		297

**Ernst Raidler, 11. von 168 Kl. FunSenioren VC Reinachgoldwurst.ch**

Anmeldungen:	Rang	Zeit	Pkte
Reinach BL	13	1:18:37	53
Buchs SG			
Gränichen AG	12	1:01:44	54
Innertkirchen BE	7	1:20:57	59
Perrefitte BE	19	2:00:21	47
Grächen VS	10	1:11:06	56
Samedan GR			
Savognin GR	11	1:18:21	55
La Chaux-de-Fonds NE	9	2:31:55	57
Bern BE		n.a.S.	
Hasliberg BE			
Volketswil ZH	13	1:19:14	
Gesamtwertung:	11		334

Quelle: [www.swisspowercup.ch](http://www.swisspowercup.ch)

## Aufgeschnappt

**Achtung, sonst passiert's ...**



**... schon zu spät.**



## Ein bisschen zu viel ...

### Velofahrer mit 3,65 Promille im Blut erwischt

**Basel.** BaZ. Bei einer Verkehrskontrolle in der Feldbergstrasse hat die Polizei am frühen Freitagmorgen gleich drei Personen aus dem Verkehr ziehen müssen, die an- oder gar volltrunken unterwegs waren. Ein Velofahrer balancierte mit rekordverdächtigen 3,65 Promille auf seinem Gefährt, ein zweiter Velofahrer brachte es auf 1,68 Promille. Zudem wurde ein Autolenker erwischt, der mit 1,08 Promille umherkurvte.

## Darf man das?

### Dürfen Radfahrer nebeneinander fahren?

Kürzlich fuhr ich zusammen mit meiner Frau mit meinem PW über einen Pass im Bündnerland. Vor uns fuhr auf der Bergstrecke eine Gruppe von etwa zwei Dutzend Velofahrern, teilweise zu dritt nebeneinander. Trotz dichtem Gegenverkehr bequemen sich die Hobby-Rennfahrer nicht, sich in einer Eierkolonne zu formieren, um uns das Überholen zu ermöglichen. Ich wollte meinem Unmut bereits mit der Hupe Ausdruck verleihen, als meine Frau behauptete, einer Gruppe von Radfahrern sei es erlaubt, nebeneinander zu fahren. Stimmt das? S.N. aus G.

Ihr Ärger ist verständlich. Es ist nicht jedermanns Sache, mehrere Minuten einer Gruppe von bergaufkriechenden Velofahrern zu folgen und auf den passenden Moment zu warten,

um ein möglicherweise riskantes Überholmanöver auszuführen. Mit Hupen würden sie aber ausser Kopfschütteln und blöden Sprüchen kaum etwas erreichen, obschon sie eigentlich im Recht sind.

Radfahrer dürfen grundsätzlich nicht nebeneinander fahren. Indes kann der Bundesrat laut Artikel 46 Abs. 2 des Strassenverkehrsgesetzes Ausnahmen vorsehen. Dies hat die Landesregierung getan. Der im Jahre 1997 geänderte Artikel 43 der Verkehrsregelnverordnung bestimmt, dass das Nebeneinanderfahren zu zweit – nicht aber zu dritt oder zu vier – gestattet ist.

Voraussetzung ist allerdings, dass erstens der übrige Verkehr nicht behindert wird, und es sich zweitens um einen geschlossenen Verband von mehr als zehn Radfahrern handelt.

Die gleiche Regelung gilt übrigens auch für Motorfahrräder. Vor 1997 war Gruppen von Radfahrern gestattet, bei mehr als acht Meter breiten Strassen nebeneinander zu fahren.

In ihrem Fall haben sich die Hobby-Rennfahrer also in doppelter Hinsicht falsch verhalten: Sie hätten wegen des herrschenden Verkehrs gar nicht nebeneinander fahren dürfen, schon gar nicht zu dritt. Leider ist immer wieder zu beobachten, dass sich Velofahrer – oft auch aus Unkenntnis – nicht an die Verkehrsregeln halten. Grösseren Velogruppen ist zu empfehlen, sich bei regem Verkehr gestaffelt hintereinanderfahrend fortzubewegen. Auf diese Weise bleibt dem übrigen Verkehr genügend Platz, auszuscheren und die einzelnen Gruppen zu überholen.

UPI

## Tramp rein in die Pedale!

### Der Energievergleich

Radrennfahrer haben im Vergleich zu Hobby-sportlern zwar ein enormes Leistungsvermögen, sie würden aber nicht reich, wenn sie mit Treten elektrische Energie erzeugen müssten. Am diesjährigen Bergzeitfahren an der Tour de France, auf die Alpe d'Huez, haben die Spitzrennfahrer eine durchschnittliche Leistung von 460 Watt auf die Pedalen gebracht. Da diese Leistung während einer Dauer von rund 40 Minuten erbracht wurde, betrug die erzeugte Energiemenge etwa 310 Wattstunden oder 0,31 Kilowattstunden. Diese Menge an Strom kostet etwa 5 Rappen.

## Im Wochenblatt gesehen ...

### Mountainbike-Erfolge

Am vergangenen Wochenende fand im Schweizer Nationalpark ein Mountainbike-Marathon-Rennen der Extraklasse statt. Die 140 km lange Strecke mit 4000 Höhenmetern forderte die Biker aufs Äusserste. Zwei Elite-Fahrer vom «Team VC Reinach - goldwurst.ch» waren mit am Start und erreichten beachtliche Resultate. Marc Rüdtsüthli aus Münchenstein beendete das Rennen als Zwölfter und stellte seine Form eindeutig unter Beweis: «Nachdem ich letzte Woche Opfer eines Materialfehlers wurde und nach dem dritten Platfuss aufgab, war ich überglücklich, dass diesmal alles rund lief.» Denn eigentlich wäre der Münchensteiner mit Jahrgang 74 in Höchstform. «Ich habe mich gezielt auf diese Langstreckenrennen vorbereitet. Wenn dann wegen Materialmängeln die

unzähligen Trainingsstunden keinen Erfolg bringen, dann drückt das auf die Motivation.» Ebenfalls nach oben zeigt die Formkurve von Friederich Dähler aus Ettingen. Er erreichte in der Kategorie Elite den 22. Rang und ist überzeugt: «Es geht vorwärts, endlich! Bis vor zwei Monaten steckte ich noch in den Abschlussprüfungen und an Training war kaum zu denken. Jetzt kann ich wieder die gewohnten Umfänge trainieren und das zählt sich langsam aus.» Der frischgebakene Primarlehrer konzentriert sich ebenfalls auf die Marathon-Rennen und hofft, bald zu Marc Rüdtsüthli aufschliessen zu können: «Wenn wir dann die langen Rennstrecken gemeinsam bestreiten können, treiben wir uns erst gegenseitig zu Höchstleistungen.» D. Witz

### Rémy Jabas verteidigt Schweizermeister-Titel

Am Samstag hat in Romont (FR) die Schweizermeisterschaft im Mountainbike-Orientierungslauf, kurz Bike-O, stattgefunden. Rémy Jabas, der wohl erfolgreichste Fahrer aus dem «Team VC Reinach - goldwurst.ch», hat die gesamte Nationale Elite deklassiert und den Schweizermeister-Titel mit rund drei Minuten Vorsprung verteidigt. Das Rennen, das zugleich als WM-Selektionskriterium gewertet wurde, hat gezeigt, dass Rémy auf WM-Kurs ist: «Eigentlich kam mir das flache Gelände überhaupt nicht entgegen», sagt Rémy, der auch reine Mountainbike-Rennen bestreitet und sich am Berg wohl fühlt. Mit nur 500 m Höhendifferenz auf 35 km war das Rennen aber extrem

schnell. «Bei dieser hohen Geschwindigkeit (ø 28 km/h) wirkt sich jeder Kartenfehler fatal aus. Einen Bike-O entscheidet man eben nicht nur mit den Beinen, sondern auch mit dem Kopf», weiss der 23-jährige ETH-Student aus Erfahrung. An diesem Wochenende stimmte auf jeden Fall beides.

Nach einer kaum 24-stündigen Erholungsphase startete der Schweizer Top-Fahrer am Sonntag zu seinem zweiten Rennen mit internationaler Besetzung. Dass Rémy Jabas auch dieses zweite Rennen gewann, zeigt seine Klasse – zumal mit dem Finnen Jussi Mäkilä der amtierende Langstanz-Weltmeister am Start war.

## **Bike-O-WM Australien** Erschienen am 15.10.2004

© National Zeitung und Basler Nachrichten AG

### **Ein Biathlon aus Bein- und Kopfarbeit**

Fredy Widmer

**Vom 18. bis 23. Oktober findet in Australien die 2. WM im «Bike-O!» statt. Der Bottminger Rémy Jabas gehört zu den aussichtsreicheren Teilnehmern.**

«Ja, es besteht wahrscheinlich doch noch die Chance, dass ich an der WM starten kann. Mehr weiss ich, wenn meine Prüfungstermine rauskommen.»

Trieft nicht gerade vor Optimismus, was der Bottminger Rémy Jabas, einer der weltbesten seiner Sportart, in seiner www-Biografie stehen hatte; was er hier sehr zurückhaltend mehr verschwiegen als mitgeteilt hat, ist mittlerweile allerdings überholt: die sportliche Qualifikation ist geschafft und die akademische Prüfung abgelegt. Im Sommer hat sich der Bike-O-Fahrer Jabas für die Weltmeisterschaft in Australien qualifiziert und im Herbst hat der ETH-Bauingenieurstudent Jabas das zweite Vordiplom abgelegt. Das heisst nun aber nicht, dass er für die WM «den Kopf frei» hat. Im Gegenteil: In seiner Sportart ist ein «leerer» Kopf eine schlechte Voraussetzung.



Aber von Anfang an: Der Anfang ist fast zu schön, um wahr zu sein: Rémy Jabas war Orientierungsläufer, erlief sich gute Resultate, gehörte zum Regionalkader – und konnte eines Tages keine Läufe mehr bestreiten, weil ihn das Knie schmerzte. Keinen Sport zu betreiben, konnte für ihn nicht in Frage kommen, also suchte er nach einer schonenden Alternative – und fand sie ganz in der Nähe, im Mountainbike-Orientierung.

Die rudimentäre Definition dieser jungen Sportart: Auf dem Mountainbike werden Posten angefahren, die auf einer Karte eingezeichnet sind; eine Minute vor dem Start erst bekommt der Fahrer die Karte ausgehändigt. Die Karten sind für Bike-O weltweit normiert. Das Velo muss an jedem Posten dabei sein, die offiziellen Verkehrsregeln müssen eingehalten werden. Es dürfen nur Wege befahren werden; «crosscountry» über Wiesen und im Wald (auch zu Fuss) ist verboten. Die «Qualität» der Wege ist ersichtlich, Breite und Beschaffenheit der Wege sind aus der Karte ablesbar, mögliche Geschwindigkeiten abschätzbar; der längere Weg kann also durchaus der schnellere sein.

### **Die Skandinavier waren**

«Erfinden» wurde die Sportart in Skandinavien, wo nicht nur der «normale», sondern auch der Ski-OL grosse Tradition hat; Ski-OL-Sportler suchten für den Sommer nach einer

adäquaten Trainingsform mit vergleichbarer Geschwindigkeit und kamen dabei aufs Velo – fertig war der Bike-OL.

Rémy Jabas hat sich nach seiner Verletzung mit der Bike-Alternative nicht nur ab-, sondern sich darin auch sehr schnell zurechtgefunden. 2003 und 2004 hat er die Schweizer Meisterschaften und den Swiss Cup (Saisongesamtwertung) gewonnen. Seit dem Gewinn des World-Ranking-Events Ende Mai in Ungarn wird er auch seinen internationalen Gegnern zum Begriff geworden sein. Und die angenehme Nebenwirkung des Umstiegs: Nun spürt er auch die Verletzung nicht mehr, die ihn damals am Laufen gehindert hatte. Das ist deshalb von Belang, weil das Laufen immer noch Bestandteil seines Trainings ist, das Laufen mit der Karte selbstverständlich. Aber bei den OL-Trainings gehts viel weniger darum, die Beine schnell zu machen, als vielmehr den Kopf fit zu halten. «Bike-O ist zu einem wesentlichen Teil ein «Kopf-Sport»», sagt Rémy Jabas; «eine gestellte Aufgabe schnell erfassen können, schnell entscheiden können, sich nicht ablenken lassen, dauernd konzentriert sein, immer vorausschauen können» nennt Jabas die geistigen Anforderungen an den Bike-O-Fahrer. «Wer seinem eigenen Rennen nicht ein Stück voraus ist, wen nicht mehr vorausschauen kann und stehen bleiben muss, ist schwer im Nachteil.»

### **Zwei Medaillen im Visier**

Rémy Jabas hatte sich vor zwei Jahren für die erste WM in Frankreich qualifizieren können; mit der Teilnahme hatte er damals das Ziel bereits erreicht. Das ist jetzt nicht mehr der Fall; ein Platz unter den ersten zehn solls schon werden, im Idealfall gar eine Medaille und eine zweite mit der Staffel. Die Zuversicht ist nicht ganz unbegründet: Rémy Jabas hat mal ein Austauschjahr in Australien verbracht und weiss ungefähr, was ihn erwartet; das Gelände ist eher hügelig, was den Schweizern sicher entgegenkommt. Letztens: Erfahrung sei einer der wichtigsten Faktoren in seinem Sport, die Besten der Sparte seien so um die 30 Jahre alt – gute Perspektiven für einen, der mit 23 schon einen Weltcuplauf gewonnen hat. Sollte ihn nicht eine neue Verletzung aus einer lieb-gewonnenen Sportart werfen, so hat Rémy Jabas also noch ein paar Jahre Zeit. Und vielleicht sogar die eine oder andere Stunde, um seine www-Biografie in Ordnung zu bringen. Wenns gut geht und guter Grund besteht, sogar schon nach Melbourne.

# Bike-O Weltmeisterschaft 04 News

Von Philipp Venerus

Bravo Rémy! Herzliche Gratulation zu deinen Topp-Platzierungen an der WM. Vom 10. bis 23.10.2004 fanden in Australien in Ballarat (Victoria) die 2. Weltmeisterschaften im Bike-O statt. Rémy Jabas startete auf der Lang- sowie auf der Mitteldistanz, wo er sich auf dem fünften und dem vierten Rang platzierte.

Mehr über Bike-O auf der Webseite: [www.bike-o.ch](http://www.bike-o.ch)

## Langdistanz 38 km / 850 Höhenmeter

1	Berger Adrian	SUI	94:36
2	Tervala Mika	FIN	95:22
3	Jackson Adrian	AUS	95:45
4	Tomecek Lubomir	CZE	97:09
5	Jabas Rémy	SUI	97:18

## Mitteldistanz 20 km / 450 Höhenmeter

1	Jackson Adrian	AUS	51:47
2	Berger Adrian	SUI	52:33
3	Korchagin Viktor	RUS	53:33
4	Jabas Rémy	SUI	54:05
5	Tervala Mika	FIN	54:22

Der VCR, Jenzer Goldwurst-Power & Pete's Bike Shop gratulieren zu den Topp-Ergebnissen an der WM 04!



# **Sie haben etwas zu sagen!**

Wir setzen Ihre Botschaft  
in Szene.

## Teufelsküche

Von **Philipp Venerus**



Nach der Saison ist auch vor der Saison. Für alle, die auf der Seite «nach der Saison» stehen oder es sich leisten können wie gewisse Hardcorefahrer, dürfen diese Nachsaisonasscherei ohne Reue und Rücksicht auf Fett und Kalorien geniessen.

### Schokoladenkuchen mit Mandeln und Amaretti

200 g	Zartbitterschokolade, in kleine Stücke zerbrochen
180 g	Mandeln, gemahlen
16 St.	Amaretti, zerkrümelt
125 g	Butter
150 g	Zucker
4	Eier
	Kakaopulver

Schoggi in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Butter und Zucker glatrühren, Eier einzeln mit dem Mixer darunterrühren. Mandeln, Amaretti und die geschmolzene Schoggi dazugeben und zu einem glatten Teig rühren. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte, gebutterte Springform füllen.

Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

## Internetlinks

<http://www.bikesport.de/>  
<http://www.veloweb.ch>  
<http://www.velomech.ch/>  
<http://www.world-of-cycling.com>  
<http://www.fattirefotos.com>  
<http://www.mountainbiker.it>



# Vorankündigung Saison 2005

**Von Philipp Venerus**

Für alle, die über Ostern wieder in die «Wärme» Italiens möchten, um sich aus dem Winterschlaf zu wecken, werde ich das traditonelle Rennvelo-Trainingslager in Massa Maritima durchführen. Wir werden am Samstag, 26.3.2005 abends, 24 Uhr losfahren. (Achtung: einen Tag früher als normal!). Ostern werden wir also in Italien verbringen und am Freitag, 1.4.2005 gehts auf die Rückreise (damit wir am Samstag beim Swisspower Cup in Reinach anpacken können).

Es sind 9 Plätze reserviert: Platz hets solangs het, also sofort anmelden.

Kosten: 560 Fr., Azubi 460 Fr.

Infos bei:

Andeas Binder, 061 721 34 11, a\_binder@bluewin.ch

---

## Anmeldung Trainingslager Massa Maritima

Name  Jg.

Adresse

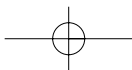
Tel.

E-Mail

Datum/Unterschrift:   
(Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/-r)

Einsenden an: Andreas Binder, Amselweg 1, 4108 Witterswil

**Anmeldung ist verbindlich!**



## Swisspower Cup 2005

**Von Christoph Jenzer**

2345, das sind die wichtigen Zahlen. Am 2. und 3.4.2005 findet der 10. Swisspower Cup bei uns in Reinach statt. Achtung: 1 Woche nach Ostern, also Osterferienende. Ich wäre froh, wenn trotzdem alle Helfer da sind! Wir konnten das Datum nicht schieben, da wir uns als europäische MTB-Saisonpremiere etabliert haben. Der Swisspower Cup ist auch eine Visitenkarte des VCR. Ich zähle auf jeden, damit wir wieder auf eine perfekt durchgeführte Veranstaltung, die immer mehr an internationaler Bedeutung gewinnt, zurückblicken können.

## Gold am Swisspower Cup

**Von Philipp Venerus**

Beim diesjährigen Swisspower Cup in Reinach waren neben etlichen Stars auch fünf Goldmedaillengewinner am Start. Weltmeister und Olympiasieger. Und dies in Reinach, im Fiechten. Nicht im St. Jakob-Park oder auf dem Tennisplatz in Gstaad.

1994	WM	Vail (USA)	Alison Sydor	(CAN)
1995	WM	Kirchzarten (D)	Alison Sydor	(CAN)
1995	WM	Kirchzarten (D)	Bart Brentjens	(NL)
1996	WM	Cairns (AUS)	Alison Sydor	(CAN)
1996	WM	Cairns (AUS)	Thomas Frischknecht	(CH)
1996	OLYMP	Atlanta (USA)	Bart Brentjens	(NL)
2002	WM	Kaprun (A)	Gunn Rita Dahle	(N)
2003	WM	Lugano (CH)	Sabine Spitz	(D)
2003	WM	Lugano (CH)	Thomas Frischknecht	(CH)

Am Swisspower Cup in Reinach werden auch Weltmeister und Olympiasieger gemacht. Gunn Rita Dahle hat dieses Jahr WM-Gold in Les Gêts und ebenfalls Gold an den Olympischen Spielen in Athen gewonnen. Bei den U23 wurde Manuel Fumic Weltmeister. Und, nicht zu vergessen: Bei den Junioren räumten in Les Gêts Nathalie Schneitter und Nino Schurter die Goldmedaillen ab. Alle diese Fahrer klassierten sich in Reinach schon in den ersten vier Rängen.



# Sponsorenfahren

## Von Philipp Venerus

Am 17. Oktober fand im Kägen bei kühlen und regnerischem Wetter das 1. Sponsorenfahren des VCR statt. Die Idee wurde von einigen Rennfahrern um Friedrich Dähler geboren, um neben den Mitgliederbeiträgen und dem Erlös aus dem Swisspower Cup eine weitere finanzielle Quelle für den Club zu erschliessen. Es galt, auf einer ca. 1,1 Kilometer langen Rundstrecke in 30 Minuten möglichst viele Runden zu absolvieren. 11 Einradfahrer, 25 Biker und Rennvelofahrer nahmen den Rundkurs, der zu dieser Zeit gerade trocken war, unter die Räder. Und alle legten sich mächtig in die Sache, angefeuert von Angehörigen, Eltern und Sponsoren. Es wurden mehr Runden erzielt, als manche gedacht haben, und das Sponsorenfahren wurde ein Erfolg. Danach gab es noch Würste vom Grill, Apfelsaft, Bier und Mineralwasser, und die ersten Hochrechnungen wurden gemacht. Vielleicht gibt es im nächsten Jahr wieder ein Sponsorenfahren mit noch mehr Teilnehmern.



# Mutationen

**Von Jonny Schmutz**

## **Eintritt aktiv**

Cottens Romain (87), Traubenweg 34, 4108 Witterswil, Tel. 061/721 83 40  
Rubez Andreas (74), Blumenstrasse 2, 4142 Münchenstein, Tel. 061/411 31 25  
Schulter Peter (68), Apfelseestrasse 10, 4143 Dornach, Tel. 061/701 97 46  
Fanti Basil (91), Grossmattweg 14a, 4106 Therwil, Tel. 061/721 39 01  
Bergamo Silvio (93), Schützenrainstrasse 24, 4147 Aesch, Tel. 061/751 83 20  
Wipf Alain (92), Im Egg 53, 4147 Aesch, Tel. 061/751 39 14

## **Eintritt aktiv (Einrad)**

Amacher Linda (92), Im Pfeiffengarten 14, 4153 Reinach, Tel. 061/711 96 83  
Rossi Rachel, Thiersteinerstrasse 23, 4153 Reinach, Tel. 061/712 09 22  
Raas Rachel (95), Christoph Merian-Strasse 4, 4142 Münchenstein  
Staub Alexandra, Oerinstrasse 75, 4153 Reinach, Tel.061/711 69 19  
Weihardt Salome, Im Pfeiffengarten 21, 4153 Reinach, Tel. 061/712 09 87  
Hämmerli Lena, Silja (96), Ettingerstrasse 26, 4108 Witterswil, Tel. 061/721 32 65  
Spörri Dominique (97), Predigerweg 7, 4153 Reinach, Tel. 061/411 36 06  
Candeago Pablo (94), Missionsstrasse 21c, 4055 Basel, Tel.061/262 29 13

Wir begrüssen unsere Neumitglieder im VC Reinach ganz herzlich und wünschen ihnen in unserem Kreis viele frohe Stunden bei der Ausübung ihres Sports.

## **Austritte aktiv**

Ambühl Simon  
Biry Daniel  
Häusermann Sylvia  
Lenzin Samira  
Lohner Iris  
Meyer Hanna  
Meyer Sophie  
Stoffel Samantha  
Stücheli Michael  
Wipf Bruno  
Zeltner Corine

## **Adressänderung**

Pepe Benjamino, Gellertstrasse 166, 4052 Basel, Tel. 0617/411 53 19  
Zubler André, Pfeiffingerstrasse 12c, 4147 Aesch, Tel. 711/19 89

Es ist ein MUSS, Adressänderungen sowie Telefonnummern etc. bei mir zu melden, nur so können wir eine korrekte Mitgliederdatei führen und den Postversand gewährleisten!

## **Letzter Aufruf: Mitgliederbeiträge 2004**

Mitglieder, die bis Ende Jahr 2004 ihren Beitrag auf Postkonto 50-466746-8 noch nicht einbezahlt haben, werden auf die kommende Generalversammlung automatisch als Mitglied gestrichen.

Aktive bis 18 Jahre	Fr. 30.–
Aktive über 18 Jahre	Fr. 50.–
Passive	Fr. 25.–

Der Kassier  
Jonny Schmutz

## **Preisliste Inserate Ketten-Blatt**

Die Inseratpreise verstehen sich für vier Ausgaben pro Jahr.

1 Seite	Fr. 500.–
1/2 Seite	Fr. 300.–
1/4 Seite	Fr. 200.–

## **Marktplatz**

Ich verkaufe meinen Pulsmesser Polar S810i. Es ist das Topmodell von Polar. Neupreis ist knapp 700.–, Verkaufspreis 390.–!

Friedrich Dähler  
Tel.: 076 507 79 53 (bin momentan nur selten per E-Mail zu erreichen)



## Wer ist Wer im VC Reinach?

### Vorstand

		Tel. privat	E-Mail
Präsident	Heinz Studer	061 711 08 77	studer.sun@bluewin.ch
Vizepräsident	Werner Gasser	061 713 81 62	wgasser@tiscalinet.ch
Kassier/Aktuar	Jonny Schmutz	061 711 15 39	jonnyschmutz@mydiax.ch
OK-Chef Veranstaltungen	Christoph Jenzer	061 706 52 68	christoph.jenzer@goldwurst.ch
Bike-Obmann/ Webmaster	Thomas Kaiser	061 713 13 23	thomaskaiser@intergga.ch
Tourenleiter	René Bourquin	061 413 21 35	rbourquin@netstore.ch
Materialchef	Peter Haag	061 411 32 76	petesbikeshop@tiscalinet.ch
Radsport-Obmann	Friedrich Dähler	061 721 66 10	friedrich.daehler@gmx.ch
Redaktor Ketten-Blatt	Philipp Venerus	061 712 01 38	kettenblatt@bluewin.ch

## Vorschau Saison 2005

GV-Velo Club Reinach: 18.3.2005

Trainingslager Massa Marittima: 26.3. – 1.4. 2005

Swisspowercup 2. und 3. 4. 2005

## **Vorschau Ketten-Blatt Nr. 89**

Das nächste KB erscheint Mitte Februar 2005

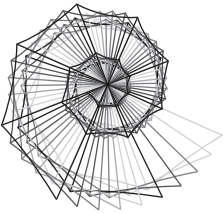
- Vorschau GV
- Swisspower 05
- Was war im Winter los?
- Diverse Berichte
- Rennkalender

Redaktionsschluss: 25. Januar 2005

Beiträge an: [kettenblatt@bluewin.ch](mailto:kettenblatt@bluewin.ch)



Trainings Rennvelo + MTB in verschiedenen Gruppen  
Montag + Donnerstag 18.15 Uhr  
vor dem Heimatmuseum  
Infos: Heinz Studer 061 711 08 77



# BORER DRUCK

Wir haben unseren Neubau bezogen.

Wahlenstrasse 100  
4242 Laufen

Telefon +41 (0)61 765 80 40  
Fax +41 (0)61 765 80 49  
[info@borerdruck.ch](mailto:info@borerdruck.ch)



Telefon 061 781 18 69  
Telefax 061 781 37 23

Hch. Borer, Kartenverlag AG, CH-4228 Erschwil

# Hch. Borer

Der Lieferant für  
Glückwunschkarten



Telefon 061 781 18 69  
Telefax 061 781 37 23

Hch. Borer, Kartenverlag AG, CH-4228 Erschwil

Besuchen Sie uns  
auf unserer  
Homepage

[www.hch-borer.ch](http://www.hch-borer.ch)

# **Sie haben etwas zu sagen!**

Wir setzen Ihre Botschaft  
in Szene.