

KETTENBLATT

Offizielles Vereinsorgan des Velo-Clubs Reinach BL



Ausgabe Nr. 91

Oktober 2005

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Inhaltsverzeichnis	1
Editorial	2
Hauptlingsworte	3
Rennteambericht: Team Goldwurst	8
Interview mit Rennteamchef Friedrich Dähler	11
Swisspower Gigathlon 05	14
Gigathlon 2005	16
Bike-O	24
Rennveranstaltungen 2006	25
Zwei sonnenhungrige Biker	26
Transpyrenäentour 2005	28
Lombardia 05	32
Clubweekend 2005	36
Clubreise 2005 im Saanenland	40
Von Salamis und anderen Würsten	44
«Si isch leider scho wider verbii»	48
Auf keinen Fall das Trinken verschwitzen	50
Aufgeschnappt	53
Teufelsküche	55
Umfrage KB/Internet	56
Mutationen	57
Preisliste Inserate Ketten-Blatt	58
Wer ist Wer im VCR	58
Vorschau Ketten-Blatt Nr. 92	59



Titelbild
Foto-Collage





Editorial

Von Philipp Venerus

Liebe Clubmitglieder

Der Sommer war kurz. Anfangs heiss danach etwas kühler und immer wieder ein paar Regengüsse was den Velofahrer auch nicht eben erfreut.

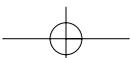
Manches Wochenende war trüb und nass.

Trotz allem war bei den abendlichen Ausfahrten jeweils eine stattliche Anzahl Velofahrer beim Heimatmuseum. Nach dem Training zerstreuten sich die Gruppen bald und es fanden nur noch wenige den Weg ins Restaurant Trapez um den Durst zu löschen und ein Schwätzchen zu halten. Schade, denn auch das gehört doch zum Vereinsleben.

Der Gigathlon war ein Saisonhöhepunkt für einige Mitglieder des VCR andere setzten ihre Prioritäten an diversen Rennen. Mario Baur und Rémy Jabas kehrten mit Medaillen nach Hause und Michel Raidler bereitete dem Teamchef auch viel Freude.

Das Clubweekend im Berneroberrand konnte bei akzeptablen Wetterbedingungen durchgeführt werden. Wie es auf den diversen Veloreisen war, was sich abspielte und wo die vielen Kilometer zurückgelegt wurden, dass steht in dieser Ausgabe geschrieben.

Die Einten werden ihr Zweirad demnächst in der Garage oder im Keller überwintern, andere steigen um aufs Mountainbike und drehen ihre Runden am Gempfen und am Blauen und man trifft sich wieder beim Hallentraining.



Häuptlings Worte

Von Thomas Kaiser



Trotz Computer und anderen Hilfsmittel lagen unsere Wetterfrösche im High-tech-Labor mit ihren Prognosen total daneben. Dafür tippten die Muotathaler Frösche, bis zum heutigen Tag, vollkommen richtig: Das Jahr war mehr als nur durchzogen, und der Putzeimer musste vor jeder Tour bereitgestellt werden.

Doch was soll dieses Gejammer, biken kann man schlussendlich immer. Die richtigen Klamotten sind erwerbbar. Bei den Trainingstouren, oder gar Touren sind jedoch bei widrigen Verhältnissen immer sichere Varianten zu wählen. Wieso ich hier plötzlich über sichere Wege schreibe? Der schwere Unfall auf einer Tour vom Velo Club Allschwil sollte uns wieder einmal vor Augen führen, dass wir uns teilweise an sehr heiklen Situationen heran bewegen. Der Raum zwischen «sein und nicht sein» kann plötzlich sehr nahe beieinander liegen.

Ein kleiner Lapsus kann verheerende Folgen nach sich ziehen. Die Grenzen liegen, eben bei solchen Verhältnissen, noch näher zusammen als sonst. Was bei trockenen Verhältnissen ein Kinderspiel ist, wird bei geringster Feuchtigkeit zum Risikofaktor.

Und, vielleicht sollten wieder vermehrt die Anweisungen des Leiters respektiert werden. Schlussendlich macht man diesen Mann, bzw. diese Frau dafür verantwortlich, wenn irgendetwas schief laufen sollte. Wenn alles rund läuft, dann schreit kein Hahn danach, aber wehe, wenn plötzlich jemand intensive Betreuung benötigt.

Deshalb möchte ich euch gleich bitten: Die abartigen Downhills, und «Todesstürze» könnt ihr weiterhin machen, doch nicht im Rahmen des VCR-Trainings oder Touren.

Übrigens, die Geschichte vom Velo Club Allschwil bewegt mich, und die Folgen interessieren mich, als Leiter und Biker, sehr. Selbstverständlich werde ich auf dieses Ereignis später noch einmal zurückkommen.

Doch schauen wir kurz auf unsere Tätigkeit zurück: Trotz dem vielen Regen und Feuchtigkeit, konnten wir fast alle geplanten Tätigkeiten durchführen. Ein paar Abendtrainings fielen buchstäblich ins Wasser. Dafür wurden alle organisierten Anlässe, mit oder ohne Regen, durchgeführt.

Über den Swisspower Cup möchte ich nicht mehr viele Worte verlieren, nur so viel: Selbst bei Abstrichen wären wir immer noch «Spitze». Ich staune immer wieder über Christophs Ideenvielfalt: Selbst beim letzten Cup platzierte er wieder neue Sachen und



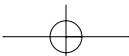
macht aus Reinach das, was es ist und war: Den besten Event im Rahmen des Swiss-power Cup. So waren jedenfalls meine gesammelten Eindrücke von den verschiedenen Cupbesuchen.

Die Clubmeisterschaft backte da schon bescheidenere Brötchen. Die Ausgabe 2005 gehört ebenfalls schon wieder der Vergangenheit an. Zwar hätte es beinahe eine Überraschung gegeben, aber nur fast! Jedenfalls blieb es, wie es war: Der alte Meister ist und bleibt der Beste. Selbstverständlich möchte ich es nicht unterlassen, an dieser Stelle Michael Zimmermann zum neuen Titel zu gratulieren. Kein Rennen liess er aus und zeigt immer einen ungebrochenen Kampfgeist. Trotzdem musste er im diesem Jahr bis zum letzten Lauf um Punkte kämpfen. Erneut hatten drei Fahrer die Chance für den Titel: Michael musste mit viel Köpfchen ins letzte Rennen gehen, denn ein Plattfuss oder nur den 5. Rang hätte ihn um den Sieg, sowie den Titelgewinn, gebracht. Patrick Rohner war mit Michel Raidler nach 10 Rennen punktgleich. Michel war die Überraschung des Jahres und immer für weitere Überraschungen bereit. Zwei Rennen konnte er souverän für sich entscheiden. Er könnte in Zukunft die weiteren Konkurrenten in die Schranken weisen.

Zur Clubmeisterschaft selbst sollten wir uns erneut ein paar Gedanken machen, ob diese noch erwünscht ist, und/oder Diverses geändert werden sollte. Seitens Bike möchte ich eigentlich nicht klagen, mit der Anzahl Teilnehmer war ich zufrieden. Zwar wäre es sicher motivierender, z.B. am Up- und Downhill mehr Teilnehmer zu haben, so dass sich der Aufwand für die Vorbereitung besser rechtfertigen würde. Leider finden die Strassenrennen nicht mehr den Zuspruch früherer Jahre. Da fahren 25 Velofahrer an den Startpunkt: 10 nehmen anschliessend am Rennen teil und die restlichen 15 Rennvelofahrer fahren die gleiche Strecke, jedoch in der entgegengesetzter Richtung und ohne Wertung. Eigentlich schade und zugleich frustrierend für jene, die an den Strassenrand stehen und die Zeit messen.

Auch die neue Punkteregelung, die wir vor 2 Jahren einführten, brachte den erhofften Erfolg nicht. Aber die Clubmeisterschaft aus diesem Grund gleich aus dem Programm zu kippen, finde ich eigentlich sehr schade. Sollte es nicht clubinterne Anlässe geben, wo man sich selbst, und sich an den Clubkameraden messen kann?

Ich studiere schon lange an einer möglichen Lösung gegen die Rennabstinent und kam auf eine absurde Idee: Pro gefahrenes Rennen wird, als Gutschrift Fr. 5.- (Azubis entsprechend gekürzt!) gut geschrieben. Im Folgejahr würde es einen entsprechend gekürzten Jahresbeitrag geben. Vielleicht stösst dieser Vorschlag nicht überall auf Gegen-





liebe, doch irgendeine Revitalisierung der internen Meisterschaft wäre dringend nötig.

Verschiedentlich hörte ich den Vorschlag über die Wiedereinführung von Streichresultaten. Doch wer Clubmeister/in werden will, die/der sollte immer anwesend sein! Jedenfalls hoffe ich auf eine sehr angeregte Diskussion.

Leider gab's in diesem Jahr erneut nur ein Weekend. Persönlich wollte ich noch ein weiteres organisieren, fand aber schlussendlich keinen passenden Termin mehr.

Dafür war jenes auf dem Hasliberg ein voller Erfolg:

Nebst dem Besuch des Swissspower Cup gab's noch eine Tour in den Schnee.

Zwar begann alles mit viel Frust, da wir – anscheinend alle – einen Tag zu spät das Startgeld überwiesen haben, und deshalb noch happige Nachmeldegebühren bezahlen mussten. Anstelle das «Bike for Water» zu fahren, ging das Geld für die Nachmeldungen drauf!

Bei dem Rennen konnten wir anschliessend unseren Frust abstrampeln und unserer Wut an der schwierigen Strecke freien Lauf lassen. Zum Teil erreichten die VCR-ler gute Resultate, während ich über meine persönliche Leistung sehr unzufrieden war. Vielleicht auch ein Zeichen, dass auch ich nur älter werde, und nicht schneller!

Den Abend genossen wir in irgendeinem Vierstern Schuppen, und liessen uns wohl ergehen. Leider kannte der Koch nicht den Hunger der VCR-ler, und verschiedene Teilnehmer mussten sich mit knurrenden Bäuchen unter der Decke verkriechen. Selbst Thomas Frischknecht war von der Menge her nicht überzeugt! Dafür konnten wir am Frühstücksbuffet entsprechend zuschlagen und die verpassten Kalorien nachfüllen.

Am Sonntag wurde, trotz der ersten Regentropfen und Nebel, zur Tour gestartet. Über die Mägisalp – Käserstatt ging's wieder zurück nach Hasliberg, wo wir noch dem Eliterennen beiwohnen konnten. Leider spielte das Wetter wirklich nicht wunschgemäss mit; und wir waren froh, dass wir wieder tiefere Lagen erreichten.

Nicht vergessen möchte ich die grandiose Clubreise in Marc's neue Wahlheimat. Leider zeigte sich das Wetter nicht von der optimalen Seite und die Sonne geizte mit ihren wärmenden Strahlen. Auch konnten nicht alle Touren wunschgemäss gefahren werden und, mit Ausnahme des ersten Tages, mussten verschiedene Abkürzungen benutzt werden. Weiteres findet ihr im Bericht von Marc Rüdisühli.

Die Zeit vor den Herbstferien brachte nicht mehr allzu grosse Ereignisse. Die Abendausfahrten wurden wieder kürzer, und Ende Sep-





tember war das abendliche Biketraining endgültig vorbei. Mitte September fuhren wir bei Abendsonne in den Leiwald, legten ein paar Würste über den Grill, und bei Vollmond ging's wieder zurück nach Reinach. Eigentlich schade, dass die Sommersaison 2005 schon wieder zu Ende war.

Anhand der nachstehenden Aufstellung möchte ich euch auf unsere Aktivitäten im Winterhalbjahr aufmerksam machen und, es läuft wieder einiges. Was aber ganz wichtig ist: Kurzfristige, und spontane Anlässe werden oft nur im Internet angekündigt. Also, regelmässig auf unserer Seite nach Aktualitäten Ausschau halten.

Hier noch ein paar wichtige und fixe Daten:

- Am Samstag, 29. Oktober führt uns Friedrich durch seine neue Heimat. (Biketour im Entlebuch, inkl. abendliches Zusammensitzen)
- Die Tour an den Weihnachtsmarkt auf Rothberg findet am 3. Dezember statt.

Kidsturnen:

- Achtung: Das **Kidsturnen beginnt**, infolge Ferienabwesenheit von Ruedi Gschwind, **erst am 31. Oktober!**

Also, bis bald!

Wir halten Bauten fit

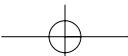
- Maurerarbeiten
- Gipserarbeiten
- Malerarbeiten
- Um- und Erweiterungsbauten
- Hauskanalisationen
- Fassadenrenovationen
- Fassadenisolationen
- Betonsanierungen
- Grundwasserabdichtungen
- Verbundsteinwege

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



Das Winterprogramm:

(Gültig ab 17. Oktober 2005 bis 25./26. März 2006)

Montag *)

Was: Turnen in der Surbaumhalle, Reinach

Wann: **Um 18.15 Uhr**

Letztes Training: Montag, 20. März 2006

Wer: Alle, von den Kids (untere Halle) bis ???

*) Während den Schulferien und Feiertagen findet kein Training statt!

Achtung: Das Kidsturnen beginnt erst am 31. Oktober 2005.

Donnerstag

Was: Nachtausfahrt, ca. 1 - 1 1/2 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

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 .



Rennbericht: Team Goldwurst-Power vcreinach.ch

Von Friedrich Dähler



Die Hälfte der Saison gehört schon der Vergangenheit an. Mein Fazit fällt sehr positiv aus. Viele Teamfahrer zeigten Leistungen, die ich nie erwartet hätte.

Vor allem die junge Garde rockt in den Swisspower Rennen regelmässig die Konkurrenz durch. Michi alias Bello Zimmermann schockt die Fun Herren. Ist er doch der jüngste Fahrer der Kategorie stand er in Grächen und Champéry auf dem Podest! Weiter so Michi! Gemeinsam mit Raphael Jenny nimmt er

zusätzlich noch an Freeride Rennen teil. Am Freeride Rennen anlässlich des Swiss Bike Masters in Küblis fuhren beide mit einem Hardtail und erreichten die beachtlichen Resultate von Rang 26. und 35. unter knapp 200 Fahrern und dies wohlgermerkt ohne Downhillmaschinen!!! Cristina Dähler stand trotz Plattfuss am Hinterrad bei den Damen auf dem Podest!

Michel Raidler und der neu zum Team gestossene Basil Fanti fuhren die Swisspower Rennen bei den Mega. Michel und Basil liegen auf dem 17. und 25. Zwischenrang

Unser Bike-O Rennfahrer Rémy holte sich im gewohnten Stil den Schweizermeistertitel auf der Kurz- und Langstrecke. Als Zugabe gewann er gemeinsam mit Mario Baur den Staffeltitel. Sein nächstes Ziel ist die WM in der Slowakei. Dafür wünschen wir ihm ganz viel Glück, damit es in diesem Jahr für eine Medaille reicht!

Mario Baur und Fredi Zimmermann bestreiten für das Team Triathlonwettkämpfe und legten sich am Swisspower Gigathlon ins Zeug. Mario lag beim Swiss City Gigathlon nach 2 Disziplinen in Führung, ehe ihn ein Hexenschuss lahm legte.





Mit Jenny Breitschmid konnten wir eine ganz schnelle Läuferin und Duathletin für unser Rennteam gewinnen. Mit Siegen an regionalen und nationalen Läufen zeigte sie ihr Potenzial!

Marc Rüdüsühli und ich fahren ausschliesslich Langstreckenwettkämpfe. Während beim Auftaktrennen in Estavayer ein Plattfuss eine Top Platzierung verhinderte, lief mir beim ersten Europacup Rennen in Deutschland alles perfekt. Marc finishte als 12. und ich als 8. Die Schweizermeisterschaft war für beide ein Tiefschlag. Marc musste krankheitsbedingt Forfait geben und ich nach 3 Defekten das Handtuch werfen. Dafür lief das Swiss Bike Masters wieder besser; ein 13. Rang nach 120 Kilometer und 5000 Höhenmeter war die Belohnung für eine 6,5 stündige Schinderei.

In Küblis zeigten auch Sam und Andi starke Leistungen. Über die lange Strecke belegte Sam den 23. Rang und Andi fuhr die kurze Strecke unter 5 Stunden.

Die Organisation von Reise, Unterkunft und Verpflegung bei den Wettkämpfen ist aufwändig. Wir sind immer auf Personen angewiesen, die uns an verschiedenen Orten Getränkebidons, Riegel und im Notfall Ersatzmaterial aushändigen. Wenn du dich angesprochen fühlst und das Team gerne unterstützen würdest, dann melde dich bei mir!

www.siwag-zeus.ch

SIWAG
ZEUS AG

Sicherheitsdienstleistungen

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

ELEKTRO
brodbeck

4153 Reinach 061 711 19 19
4116 Metzerlen 061 731 38 38
www.eb-ag.ch info@eb-ag.ch

ISDN – ADSL – GGA
SERVICE – BAU
SECURITY



Für die restliche Saison wünsche ich allen TeamfahrerInnen ganz schnelle Beine und viel Erfolg.
Ein grosses Dankeschön an alle Personen, die das Rennteam unterstützen, vor allem Dominic
Wirz für die Medienarbeit.

Eine Auswahl von Resultaten:

	Kategorie	SPC Reinach	SPC Biel	SPC Perrefitte	SPC Hasliberg	SPC Savognin	IXS Estavayer	SPC Grächen	EBE Kirchzarten	SBM Küblis
Baur Mario	Triathlon									
Binder Andreas	Fun Herren	24	31	19	36		100		47	53
Binder Thomas	Fun Herren	39					219			
Breitschmid Jenny	Duathlon Elite									
Dähler Friedrich	Elite	56					21		8	13
Fanti Basil	Mega		37	38	30	19		16		
Jabas Rémy	Amateur	25					8		12	
Jenny Raphael	Fun Herren	44	34	32	28					35
Raidler Luca	Rock	44	49	50	39	36				
Raidler Michel	Mega	16	12	21	15	22				
Rohner Patrick	Fun Herren	33	29	27	23	29				
Rüdisühli Marc	Elite						22		12	
Sprunger Sam	Fun Senioren	17	16	26			56		37	23
Zimmermann Fredi	Triathlon									
Zimmermann Michi	Fun Herren	14	44		8	5		3		26
Zurbuchen Mirco	Fun Herren	27	24	29	27	23		10		



Saisonrückblick im Interview mit Rennteamchef Friedrich Dähler

Von Philipp Venerus

KB: *Hat das Rennteam deine Erwartungen erfüllt?*

FD: Gewisse FahrerInnen haben mich sehr positiv überrascht und sehr gute Resultate geliefert mit denen niemand gerechnet hat.
Im Gesamten bin ich sehr zufrieden.

KB: *Wie sieht deine persönliche Bilanz aus, zufrieden oder wäre mehr möglich gewesen?*

FD: Ich bin sehr zufrieden mit den Leistungen. Ich hätte zu Beginn der Saison solche Leistungen nicht erwartet.
Leider traf Rémy Jabas an der WM riesiges Pech und seine angestrebte Goldmedaille im Einzelrennen blieb ihm wegen eines Zusammenpralls mit einem Konkurrenten verwehrt.
Krankheiten und Defekte machten einigen Fahrern teilweise das Leben schwer.

KB: *Von welchem Fahrer bist du am meisten überrascht?*

FD: Es haben mich einige Teamfahrer sehr überrascht:
Michi Zimmermann fuhr in seiner ersten Saison bei den Fun Herren sehr stark und stand als 4. im Gesamtklassement beim Swisspower Cup nur knapp neben dem Podest. Michel und Basil zeigten bei den Kids, dass sie stark im Kommen sind. Sehr grosse Freude habe ich an unserer Läuferin und Duathletin Jenny Breitschmid. Sie ist eine Kämpferin und brutal stark, dies zeigte sie unter anderem mit ihrem 3. Rang am Marathon in Basel und unzähligen Siegen. Die Leistungen von Marc und mir (regelmässige Top 15 Elite Schweiz) zeigten mir, dass auch ein kleines Rennteam gute Fahrer nach vorne bringen kann.

KB: *Gab es auch Enttäuschungen im Team?*

FD: Viele Fahrer haben zu Beginn der Saison riesige Erwartungen an ihre Leistungen. Nach den ersten Rennen stellen sie das Bike enttäuscht in die Ecke und brechen die Saison ab. Das ist sehr schade, denn dadurch schrumpft das Team und die Motivation nimmt ab. Um schnell zu fahren, braucht es sehr viel Training das



**So gut wie echt.
Ob virtuell oder gedruckt.**

linsemann

ganze Jahr hindurch, dies vergessen viele.

Das Team ist nicht mehr die «Familie», welche es früher einmal war. Die Streuung des Teams ist sehr gross (Spitzensport, Hobby, Nachwuchs). Dazu fahren gewisse nur Langstrecken- und andere ausschliesslich Kurzstreckenrennen. Das führt zwangsläufig zu Einzelkämpfer, die nicht mehr mit dem Team unterwegs sind. Und alleine macht alles weniger Spass.

KB: *Wie geht es weiter mit dem Goldwurst-Team, was kann noch verbessert werden?*

FD: In der momentanen Situation kommt das Team an die Grenzen. Starke Fahrer bekamen Angebote von guten nationalen Teams, welche sehr verlockend sind. Da sind unserem Team die Hände gebunden um mitzubieten. Die Investitionen gewisser Teamfahrer in den Sport ist riesig (Training, reduzierter Job). Da kann man ein gutes Angebot nicht einfach ablehnen, obwohl das Herz für das Rennteam schlägt.

Junge Fahrer wie Michel oder Basil suchen gute Trainingsmöglichkeiten und die sind in unserem Club leider nicht gegeben. Dass solche Fahrer plötzlich abspringen, ist sehr schade, aber nicht verhinderbar, wenn nicht mehr Leute gefunden werden, die mit Engagement mitarbeiten.

Ich wünsche mir, dass das Rennteam vom ganzen Club getragen wird. Unser Club ist riesig und ich würde es sehr begrüssen, wenn sich Mitglieder bei mir melden würden, die mithelfen möchten das Rennteam weiter aufzubauen. Ein Rennteam braucht verschiedene Personen (Organisation, Finanzen, Trainer, Betreuung, Massage, etc).

KB: *Wo werden in der nächsten Saison die Schwerpunkte gesetzt?*

FD: Diese Frage kann ich zum jetzigen Zeitpunkt gar nicht beantworten, da wir noch nicht genau wissen wie es weitergeht.



Swisspower Gigathlon 05

Von Friedrich Dähler

Nach dem das Losglück mir letzten Dezember ein Team zuwies, war meine Devise klar: Ich wollte ein starkes regionales Team zusammenstellen, welches einen guten Top Ten Rang in Basel anvisiert. Die Schwimmerin (Jessica Diem, Schweizermeisterin Triathlon) und Inlinerin (Lea Thüring, Top Ten der Schweiz) waren begeistert dabei. Mit Teamkollege Marc Rüdissühli war ein weiterer starker Biker in der Mannschaft. Dann begann die Suche nach einem Läufer. Dies sollte sich als Spiessrutenlauf erweisen. Entweder hatten die regionalen Läufer kein Interesse oder mussten gerade an diesem Samstag mit der Freundin shoppen gehen.

Über unseren Betreuer fanden wir schliesslich einen sehr starken Läufer (Theo Rohner), welcher die Marathondistanz schon in 2.20 absolvierte.

Zwei Wochen vor dem Event traf sich das ganze Unternehmen zum ersten Mal. Die Motivation und der Ehrgeiz waren bei jedem Teammitglied da!

Die Reise ins Tessin verging fast im Flug. Wir reisten wie die Profis an der Tour de France in einem zu einem Wohnwagen umgebauten Postbus. Während wir am Check-In waren und die Startnummern und Infos entgegennahmen, kochte Benjamin (Betreuer) in der Bordküche das Mittagessen!

Die erste Etappe führte im nassen Element von Tenero nach Locarno (3,5 km). Jessica kam nach 50 Minuten aus dem Wasser und übergab an Lea. Die Inlinestrecke führte ins Maggiatal nach Cevio (28 km, 400 Hm). Lea verbesserte unser Team und übergab Marc als 14. Er durfte 2100 Höhenmeter am Stück vernichten bis er den höchsten Punkt der Strecke (Passo del Naret) erreichte. Nach einigen Tragepassagen und einem längeren Downhill übergab er in Airolo (Rang 13). Meine Rennvelostrecke ging über die drei Pässe Nufenen, Grimsel und Brünig bis nach Sarnen (120 km / 2500 Hm). Da die Zeitunterschiede zwischen den Teams schon grösser waren, konnte ich auf einer Strecke, die mir sehr lag nicht viel herausfahren. Ich verbesserte zwar unser Team auf den 10. Rang. Da ich kein besonders guter Roller bin und in den nassen Abfahrten nichts riskierte, verlor ich in den Flachstücken und Abfahrten zu viel Zeit. Ausser beim Überholen sah ich keine Konkurrenten, es war eigentlich ein Einzelzeitfahren. Theo Rohner sprintete regelrecht aus der Wechselzone in Sarnen davon. Bis Luzern gewann er auf

der technisch anspruchsvollen Laufstrecke noch einen weiteren Rang. Mit dem 9. Rang nach dem ersten Tag durften wir sehr zufrieden sein. Die Konkurrenz war massiv stärker als in den letzten Jahren.

Die Schwimmstrecke war am zweiten Tag mit 2,5 km kürzer. In einer super Zeit von 35 Minuten kam Jessica bereits aus dem Wasser und übergab wieder an unsere Inlinerin Lea. Bis auf einen Sturz kam Lea gut über die Runden. In Sursee übergab sie an 10. Stelle liegend. Von Sursee bis Welschenrohr führte die Strecke über 70 stark coupierte Kilometer nach Welschenrohr. Trotz der gestrigen Bergetappe fühlten sich meine Beine super an, dementsprechend konnte ich Tempo machen und war schon nach 1h 53 min in der Wechselzone, eine Minute schneller als Phonak Profi Rast. Marc pushte mit dem Mountainbike über die Juraketten bis nach Laufen. Die letzte Etappe hatte es noch einmal in sich. Sie führte über 31 Kilometer von Laufen über den Chall nach Basel. Theo machte bis auf den Challpass 3 Ränge gut, somit lagen wir im Tagesklassement bereits auf dem 6. Rang! In der Euphorie erwischte ihn leider einen Hungerrast. Er biss sich bis nach Basel durch und so durften wir einen super 12. Rang feiern.

Der Gigathlon besteht nicht nur aus sportlichen Höchstleistungen. Der ganze Anlass mit tausenden von Breiten- und Spitzensportler macht den Reiz aus. Unser Teambus stieg drei Mal aus. Vor Sursee mussten wir den Bus wegen Spritmangel bis an die nächste Tankstelle schieben. Derartige Erlebnisse schweissten das Team zusammen und hinterliessen bleibende Erinnerungen an einen super Anlass

Die ganze Leistung des Teams verdanken wir auch dem genialen Support unseres Betreuers Benjamin Corpataux. Er steuerte seinen Postbus wie ein Rennfahrer, war als Motivator, Mechaniker, Koch und noch vieles mehr immer voll dabei! Ich glaube, er war meistens nervöser als das ganze Team zusammen!

Vielen Dank an alle. Nicht zu vergessen auch unseren Sponsor Christoph Jenzer. Ohne das Sponsoring des Startgeldes hätte ich dieses Team nicht zusammenstellen können.

OPTIKER REINIGER



NACHTLINSEN

**SCHLAF DEINE
KURZSICHTIGKEIT
AUS.**

**INFO BEI OPTIKER REINIGER
REINACH DORF. 061/ 713.19.70**



Gigathlon 2005 Schweiz – quer

Von Thomas Kaiser



Nein, da werde ich nie mitmachen! Wegen 2 Tagen einen solchen Aufwand! Nein Danke!
Doch eine alte Lebensweisheit sagt: Sag nie – nie!

Jedenfalls kaum hatte ich diese verneinende Aussage in die Welt gesetzt, schon stand ich mitten in den Vorbereitungen. Die Ex-Gigathleten liessen nicht locker, die Strecke und der Zielort versprachen doch einiges.

Zwar hörte ich von externen Leuten oft, dass bei uns nicht alles mit rechten Dingen zugehe, und wir fast Mafia ähnliche Verhältnisse hätten. Doch gewissen Heimvorteil darf man sicher einmal ausspielen, schlussendlich schufteten wir in diesem Frühjahr für den Hauptsponsor und stellten einen super Cup auf die Beine. Oder nicht? Jedenfalls hatten wir – zuerst nur 2 – später 3 Startplätze auf sicher.

Friedrich Dähler wollte gleich zu Beginn ein Profi-Team bilden, und sich unter den ersten 10 bestklassierten Powerteams klassieren.

Fredi Zimmermann und ich hatten da andere Ziele im Kopf, hatten jedoch bald das Problemchen, dass beide die Schlussetappe laufen wollten. Deshalb musste ein dritter Startplatz her!

Während Friedrich seine Leute bald verpflichten konnte, bekundeten wir – Fredi und ich – grosse Mühe, im VCR die Leute zur Teilnahme zu motivieren. Viele schreckten von dem hohen Startgeld zurück, und das Sponsorengeld liess auf sich warten. Ich kann euch versichern: Türklinken putzen ist ein undankbarer Job! Immer schön freundlich und ja nichts überstürzen.

Schlussendlich kam alles gut. Das von den Sponsoren grosszügig offerierte Geld liess unsere Last ins Erträgliche sinken, und Christoph rüstete noch alle drei Teams mit neuen «Goldwurst – Power-Trikots» aus.

Wir suchten immer noch nach Teilnehmern, während bei Friedrich schon die ersten wieder absprangen. Bei seiner erneuten Suche nach einem Läufer meldete sich ein Benjamin. Er hätte auf 20 Km 15 Minuten, und säuft ungefähr 5 Liter! Zuerst war Friedrich irritiert und dachte an irgendeinen Spassvogel. Benjamin anerbote sich als Betreuer, und fuhr gleich mit einem umgebautem Postauto auf, wo alles nötige drin war. Bei dieser Behausung liess sich ihr Läufer nicht zweimal bitte und war mit von der Partie.

Bis zum Start folgten bei unseren Teams ebenso diverse Mutationen. Dank den gewonnenen Sponsoren konnten wir die ausgefallenen Teammitglieder durch jüngere VCR-ler ersetzen. Die Schwimmerinnen mussten wir extern mobilisieren.

Übrigens, in jedem Team mussten mindestens 2 Frauen dabei sein, und diese Quote stellte so manchen Teamcaptain vor schlaflose Nächte!

Den Vorbereitungs-marathon hatten wir alle mit Bravour bestanden, und der Tag der Wahrheit rückte immer näher. Jeder hatte sich bestens - für seine Disziplin, resp. Disziplinen – vorbereitet. Das Material wurde ein letztes Mal kontrolliert, Teile ersetzt und die Reisetasche mit dem nötigen Material gepackt. Der Reise ins Tessin – für jene die nicht im Bikelager waren – konnte nichts mehr entgegenstehen.

Aus unterschiedlichen Richtungen trafen die Teilnehmer der beiden Fun-Teams in Cevio ein. Die Begrüssung war herzlich, voller Spannung und gewisse Nervosität war nicht zu

FERRANET IT - COMMUNICATION

- ADSL und GGA Anschlüsse
- Betreuung von KMU und Privatkunden
- Informatik Gesamtlösungen im Client/ Server Bereich
- Verkauf von Hard und Software
- Sicherheitseinrichtungen wie Firewall etc.

Wir verbinden die IT-Welt...

Ferranet IT-Communication
Kettenweg 13 CH-4153 Reinach
Telefon +41 79 722 50 50
info@ferranet.ch www.ferranet.ch



verstecken. Was werden wohl diese zwei Tage alles bringen?

In Cevio – obwohl erst Freitag Nachmittag – war schon einiges los. Ein solches Verkehrschaos erlebte dieser verschlafene Ort im hinteren Maggiatal sicher noch nie. Und das einzig flache Feld wurde in einen Parkplatz umgewandelt.

Unser Top-Team konnte schon die Gunst der Stunde ausnutzen, mit ihrem Postauto entsprechenden Respekt einflößen und immer in der ersten Reihe parken. Übrigens, was so ein Postauto alles bewirkt: Wir Schweizer sehen einfach gelb und machen Platz!

Der Check-In war für uns Routinier schnell erledigt, die beiden Bikes im sicheren Park deponiert, und das lange Warten auf den Startschuss war angesagt.

Chaotisch – wie sollte es auch anders sein – richteten wir unser Camp ein. Aber als die Zelte nicht stehen wollten wie vorgesehen, gab's auch schon die ersten roten Köpfe. Wo waren wohl die richtigen Zeltstangen und oh Schreck, die Heringe liegen zu Hause in der Garage!

Zur späten Stunde, nach Verpflegung und Besichtigung der Wechselzone in Locarno, hatten doch noch alle ein Schlafplätzchen, und die ersten schweren Regentropfen klatschten auf die Zelte.

Die Nacht war für alle sehr kurz, und schon irrten, in absoluter Dunkelheit, schwarze Männlein und Weiblein über den zum Campingplatz umfunktionierten Flugplatz von Ascona. Die ersten Busse fuhren die Schwimmerinnen und Schwimmer nach Tenero, wo um 6 Uhr der Startschuss zum Gigathlon 2005 fallen wird.

Für die «Altroutiniers» begann nun der fürchterliche Stress gegen die Zeit, und die Neulinge in unserem Team standen oft unbeholfen in der Landschaft herum. Packen, und alles ins richtige Fahrzeug verladen. Fürs Frühstück blieb nicht viel Zeit übrig, und schon mussten die Biker in die bereitstehenden Busse verfrachtet werden.

Mit dem Kaffeebecher unterm Arm ging's in Richtung Wechselzone, und unsere Inlinerinnen fuhren ihre Rollen auf dem kalten Asphalt warm. Noch auf dem Weg zur Wechselzone kreuzte uns Lea, die bereits in Richtung Cevio düste.

Die Hektik in der Wechselzone war mehr ein organisiertes Chaos. Alle suchten verzweifelt nach ihrem Teammitglied. Da alle mit schwarzen Neoprenanzügen aus dem Wasser stiegen, war die Suche besonders spannend. Jedenfalls ich, als Teamcaptain,

verpasste unsere Schützlinge und konnte den Fotoapparat unverrichteter Dinge wieder verstauen.

Als unsere Frauen endlich auf ihren Rollen waren, konnten wir der Hektik leicht entfliehen, eine kurze Kaffeepause geniessen, und die restlichen Arbeiten erledigen. Die Rennvelofahrer für die Wechselzone Airolo machten sich anschliessend sofort auf den Weg, während die restlichen Teilnehmer auf die Inlinerinnen aus Cevio warteten. So konnten wir die Staulage vor Airolo vermeiden und waren pünktlich in der Wechselzone. Die andern fuhrn anschliessend direkt nach Sarnen, wo der Einsatz für die Läufer bevorstand.



Doch zurück nach Airolo: Rolf und ich machten uns für den Rennveloeinsatz klar, kurzes Anstehen vor dem «Toi – Toi» (WC – Häuschen) und, oh: «Wo ist mein Helm?» Handy sei Dank, und nun war klar, wo mein hübscher Topf hing. Leider im falschen Fahrzeug und dieses stand im Stau von Locarno. Bravo! Und wo jetzt so eine Schüssel herzaubern?

Wo war nur das «Posti»? Marc, soeben von der Bikestrecke zurück, und entsprechend gezeichnet, überliess mir seinen schweissnassen Helm. Der Tag war gerettet und ich konnte mich endlich in der Wechselzone einstellen.

Und wieder war Warten angesagt. Rolf und ich unterhielten uns über diverse Räuber geschichten, unser taktisches Verhalten, oder liessen verschiedenen faulen Sprüchen freien Lauf. In der Zwischenzeit gesellten sich noch die restlichen Teilnehmer aus dem Bikelager zu der zujubelnden Fangemeinschaft.

Endlich, Jonas tauchte am Horizont auf, und meine Warterei nahm endlich ein Ende. Das Herz spürte ich deutlich; es war endlich an der Zeit auf den Sattel zu kommen. Der

Chip wechselte das Bein, ein kräftiger Händedruck vom erschöpften, aber glücklichen Jonas, und ab ging die Post. Jetzt nur nicht zu schnell, schön langsam angehen: Der Weg war noch weit! Die letzten Zurufe erreichten mich noch von den Fans, und schon war ich alleine – mit tausend weiteren Leidensgenossen – unterwegs in Richtung Nufenen.

In Airolo wechselte ich die Scheibe an der Sonnenbrille mehrere Male, und ich war schlussendlich gut bedient mit einer klaren Scheibe: Hatte vielleicht deswegen einen besseren Durchblick!

Unendlich stieg die Strasse dem Nufenenpass entgegen. Vermutlich war ich nicht der einzige, der sich über Sinn oder Unsinn Gedanken machte, und so verging Kilometer um Kilometer, Höhenmeter um Höhenmeter. Gespräche gab's nur selten, waren wir doch alle am





Limit und wollten möglichst schnell über diesen Hügel kommen. Mit der Höhe wurde es immer kühler, und vor dem Pass tauchten wir in eine Wolkendecke ein. Dass aus Wolken meist noch eine gewisse Feuchtigkeit gegen den Boden fällt, möchte ich nur kurz erwähnen. Diesen Pass erlebte ich noch nie bei anderen Wetterverhältnissen, und vermutlich gibt's dort oben auch nichts zu sehen. Vorsichtig tastete ich mich dem Tal entgegen, mit der Hoffnung, dass es unten trocken und wärmer wäre. Fehlanzeige: Weiterhin Regen und leichter Gegenwind! Die warme Bouillon vor Oberwalden hauchte in meinen Körper die Lebensgeister zurück und ich konnte wieder klare Gedanken fassen.

Die Strasse stieg wieder bergan, dafür war es endlich trocken. Weiter oben, noch vor dem Grimselpass, erneut das gleiche: Dichte Wolkendecke, eisige Kälte, und Regen bis nach Guttannen.

Bis Meiringen war Erholung angesagt, und eine geschlossene Barriere brachte einen schon längst ersehnten Stopp.

Die Steigung auf den Brüning war für mich die reinste Tortour. Meine Beine waren schwer wie Beton, und ich hätte mich am liebsten in irgendeiner Gartenbeiz bei den vielen Zaungästen, niedergelassen. Schlussendlich schaffte ich doch noch die letzten Meter hechelnd über das «Pässchen», fand gleich Anschluss an einen Gleichgesinnten und gemeinsam steuerten wir dem Talboden entgegen. Unterwegs schlossen sich weitere Fahrer uns an, und im Schnellzugtempo ging es Richtung Sarnen. Ohne grosse Diskussionen und Anleitungen funktionierte die Ablöserei, so dass jeder am gemeinsamen Vorwärtkommen beitrug.

Endlich: Das Ortsschild Sarnen, und meine Erlösung! Doch, wo ist Guido? Ungeduldig, wie ein Huhn vor dem Eier legen, ging ich auf und ab. Das Mobilnetz war hoffnungslos überlastet, und somit war eine Kontaktaufnahme auf diese Art unmöglich. Die Crew war ebenso rat- und hilflos, so dass meine kurze Wartezeit wie eine Ewigkeit vorkam. Schlussendlich kam's doch noch so wie geplant und, um die verlorenen Minuten wieder wett zu machen, düste Guido gleich mit horrendem Tempo los Richtung Pilatus.

Später übergab, ein völlig erschöpfter Rolf, sein «Bändeli» an Fredi, dieser verschwand um die Schulhausecke, und die zurück gebliebenen quälten sich durch den Giga-Stau nach Luzern. Unter diesen Umständen wäre das Laufen die bessere Variante gewesen: Anstatt Staustehen unterhalb des Pilatus nach Luzern joggen. Jedenfalls schwärmten unsere Läufer von der Vielfalt der Strecke. Leider würdigte das Wetter die grandiose Aussicht schlecht.

Für die restlichen Teammitglieder galt es das abendliche Camp einzurichten, und das Material, die Zelte waren erneut im falschen Auto verstaut, über weite Distanz zu schleppen. Eine mittelmässige Platzierung brach entsprechend weite Fussweg.

Da hatten es das «Posti – Team» einfacher und konnte für ihren Schlafplatz weit vorne aufschliessen. War ja klar, bei ihren Zeiten!

Mit einer respektablen Zeit erschien bald Guido, aus den schon dunklen Wäldern oberhalb Luzern und konnte schlussendlich den Vorsprung aufs zweite Fun-Team verteidigen. Kurz vor dem Eindunklen erreichte auch Fredi den Zielbogen, und gemeinsam machten wir uns auf den Weg zum abendlichen Festschmaus aus dem Plastikteller.

Nebst Muskeln entspannen stellten wir den Schlachtplan für den nächsten Tag zusammen. Wir entschlossen uns, die Begleitfahrzeuge erneut gemeinsam zu nutzen. Diese Nutzung brachte uns viele Vorteile, dadurch waren wir immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Zur späten Stunde stolperten wir über den Zeltplatz und ebenso vielen gespannten Zeltschnüren. Auf der gegenüberliegenden Seite stolperten die letzten Läufer/innen vom Pilatus herunter dem Tagesziel entgegen. Ein absolute Horrorpfad!

Und, eigentlich hätten auch wir schon lange im Schlafsack sein sollen!

Kaum waren wir in die ersten Träume versunken, rasselte irgendein Wecker und die Träumerei nahm ein jähes Ende. Aus den Schlafsäcken, packen, Zelte abbauen, und ab zu den Fahrzeugen. Alles klappte, als hätten wir diese Handlung schon Wochen vorher eingeübt. Nur die Sucherei der Frühstückbons stellte uns vor fast unüberwindbare Hürden.

Die Schwimmerinnen waren auch schon verfrachtet und unterwegs zum Start. Leider hatten wir am Vorabend irgendetwas falsch interpretiert, somit waren sie viel zu früh unterwegs. Da wir nur im Mittelfeld klassiert wurden, durften sie noch nicht ins Wasser springen und am Jagdstart teilnehmen. Dieser Start war nur den schnelleren Teams vorbehalten, die restlichen Schwimmer und Schwimmerinnen mussten sich auf ihren Start schwer gedulden. Dies hätte vermutlich auch eine Stunde mehr Schlaf bedeutet!



Unsere Schwimmerinnen erreichten das Ziel beinahe gemeinsam, so dass die Inliner bald auf den Rollen los düsten. Bis Sursee hatte Jonas und unser Team die Nase noch vorne. Guido übernahm die Rennvelostrecke bis Welschenrohr und war von der kupierten Strecke stark gefordert.

Evas Rückstand machte Rolf mit seinem Turboantritt mehr als wett und raste durch sein Lieblingsgelände. Der interne Fight war entflammt, und bald hatte Fredis Team die Oberhand.

Rolf düste, im wahrsten Sinne des Wortes, die letzte Rampe vor Welschenrohr hoch, während Guido gegen seinen inneren Schweinehund kämpfen musste.

Auf der Bikestrecke bis nach Laufen schonte sich Patrick keinen einzigen Meter, brachte das Material bis an die äussersten Belastungsgrenzen, und



wusst schlussendlich nicht, wieso er schon in Laufen stand. Fredis Aufstellen in der Wechselzone erfolgte gerade zur richtigen Zeit, und er durfte endlich durch die grandiose Stimmung vom «Stedtli» laufen, ehe er durchs Baslertor verschwand.

Während ich mich noch auf die Ankunft von Pajja gedulden musste, amüsierte ich mich über die Meldung aus Basel, dass in der Innenstadt ein Postauto einen Parkplatz suchen würde. Wer war das wohl? Und, war Friedrichs Läufer bereits im Ziel, und am Ziel ihrer Träume?

Fast auf die Minute genau, jedenfalls nach Pajjas Prognose, durfte ich zur letzten Etappe starten. Vor mir lag das Baslertor, und eine unendlich lange steile Steigung auf den «Challhöchi». Der kurze Regenschauer brachte angenehme Temperaturen, und das Laufen bereitete richtig Spass. Die vielen Zuschauer sorgten für entsprechenden Auftrieb. Selbst beim Aufstieg konnte ich viele Läufer und Läuferinnen überholen und war kaum mehr zu bremsen. Die so gewonnene Höhe musste auf der andern Seite wieder «vernichtet» werden. Auf dem Grenzweg konnte ich erneut meinen Heimvorteil ausspielen, und genoss die Laufstrecke entsprechend. Zwischen der Ruine Landskrone und Mariastein ging's endlich bergab. Bei der anschliessenden Strecke nach Biel-Benken zollte ich Tribut fürs schnelle Bergab laufen, und auch mein Schweinehund klopfte im Innern an. Bis an die Stadtgrenze machte der Laufweg noch viele Schwenker nach links und rechts. Anscheinend mussten so noch zusätzliche Kilometer zusammen kommen! Doch je näher der Stadtrand von Basel kam, desto mehr Unterstützung erfolgte von der jubelnden Menschenmenge am Strassenrad. Die Beinschmerzen waren bald vergessen und die Schritte wurden immer länger. Der Münsterberg lag bereits hinter mir, noch den Rheinsprung hinunter, eine Rechtskurve, und ab durch die Mitte. Getragen von der Men-

schenmenge erlebte ich beim Einlauf im Ziel einen persönlichen Höhenflug, als wäre ich hier als Sieger eingelaufen. Die letzten Meter über den Messeplatz durfte das Team gemeinsam laufen; dies setzte dem Glücksgefühl noch eins oben drauf. Eigentlich war wieder alles viel zu schnell vorbei. Man konnte sich kaum an die chaotischen Umstände gewöhnen, schon hiess es Abschied nehmen. Abschied von Teamesprit, und Abschied von einer tollen Stimmung unter den «Goldwurst – Power» – Teams.



Schade, eigentlich wäre ich jetzt in Stimmung weiter zu machen.

Als Finale möchte ich, zum Teil teamübergreifend, allen Sponsoren ganz herzlich für ihr Engagement danken. Ob's für die Ausrüstung war, oder für einen finanziellen Zustupf ins Kampfkässeli. Ohne sie wäre der Gigathlon nicht nur eine sportliche Hürde.

Der Dank gehört:

- Christoph Jenzer; Metzgerei und Feinkost
- Velo Club Reinach
- Interleasing Basel
- Raiffeisenbank Reinach
- Peter Haag; Pete's Bikeshop
- Patrik Vögtli; Cicli Patrik

Die Teams, deren Höhen und Tiefen, sind weiterhin auf unserer Homepage abrufbar.

Bike-0

Von Philipp Venerus

Beim Staffeltwettkampf an der MTBO WM in der Slowakei haben Beat Schaffner, Simon Seger und Rémy Jabas die Bronzemedaille gewonnen!

Startfahrer Beat Schaffner gelang ein brillantes Rennen, fühlte sich physisch stark und war meistens mit dem Tschechen unterwegs, welcher die gleichen Gabelungen hatte. Er kam mit der Spitzengruppe zurück und übergab auf dem zweiten Rang liegend an Simon Seger. Auch er kam ohne Probleme über die Strecke, wobei er zum ersten Posten die längste Gabelungen erwischte. Obwohl er danach ein einsames Rennen fahren musste, verlor er keine weitere Zeit auf die Spitze. Rémy Jabas startete als Fünfter. Er startete schnell, schloss auf vordere Konkurrenten auf, fuhr jedoch meistens alleine. Ein weiterer fehlerfreier Wettkampf führte das Team auf das Podest.



Schweizermeister Staffel

Rémy Jabas, Mario Baur und Ueli Müller Vom Goldwurst-VC-Reinach Team erkämpften sich in der Staffel den Schweizermeistertitel.





Rennveranstaltungen 2006

Von Christoph Jenzer

Swisspower Cup

08.04.06 und 09.04.06 heissen die Daten für 2006.
Grosse News für das nächste Rennen gibt es noch keine.

Tour de Suisse

Am Montag, 12.06.06 kommt die Tour de Suisse nach Arlesheim!

Für diesen Anlass wurde ich als OK-Präsident angefragt. Ich habe zugesagt, weil dies eine anspruchsvolle Herausforderung ist. Der Streckenverlauf ist noch nicht klar. Wir sind zurzeit am ausarbeiten einer Zusatzschleife in der Region, eventuell über einen unserer Lieblingshügel.

Das Engagement des Velo-Clubs an diesem Rennen ist noch nicht klar. Sobald ich mehr weiss, werde ich informieren.

Für mich bedeutet diese Herausforderung, dass ich meine Kräfte einteilen muss. Dies heisst, dass ich am Swisspower Cup die Verantwortung noch besser verteilen muss. Nach 10 Jahren OK-Präsident werde ich dieses Amt weitergeben. Dies hat auch den Vorteil, dass neue Ideen das Rennen bereichern werden.

Weiterhin werde ich in der Vorbereitung meine Erfahrung wo nötig einfließen lassen.



Zwei sonnenhungrige Biker

Von Mirco Zurbuchen



Eigentlich wollten Andreas und ich nach Lignieres biken gehen. Doch die Wettervorhersagen prognostizierten nur Regenwetter. Kurzfristig beschlossen wir uns auf den Weg nach Tenero zu machen.

Wir trafen uns um 6.00 Uhr und fuhren voll bepackt in

Richtung Tessin. Ach du Scheisse, zwei Kilometer Stau vor dem Loch in den Süden. «Take it easy» sagten wir uns und ca. 45 Minuten später in der Nähe von Bellinzona strahlte die Sonne vom blauen Himmel. Wir fanden einen gemütlichen Campingplatz in der Nähe von Tenero. Als wir das Zelt aufgestellt hatten, packten wir unser Bikes und fuhren in Richtung Monte Tamaro. Ach du heilige Scheisse «müssen diese Tessiner die Strassen einfach gerade den Berg hinauf bauen». nach mühsamen kraxeln standen wir auf dem Monte Ceneri. Wir nahmen nun den Weg Richtung Monte Tamaro unter die Räder. Als wir auf der Höhe der Kapelle waren bemerkten wir «das ist noch nicht der Gipfel» und schauten Richtung diesen der zum Teil noch von Schnee bedeckt war. Durch ca. einen halben Meter Schnee trugen wir unsere Bikes auf den Gipfel.

Nach einer langen Abfahrt, von ca. 1700 Hm erreichten wir den Campingplatz mit heissen Scheibenbremsen und Felgen.

Der erste Morgen im Tessin: Sommer, Sonne, Ballermann.

Wir beschlossen das wir in das Val Verzasca fahren. Es war wieder ziemlich steil obwohl wir die Teerstrasse benützten. Wir fuhren bis in die Hälfte des Tales und fuhren auf der anderen Seite des Flusses zurück. Es war ein Fehler mit lang bleibenden Narben. Der Weg war sehr steinig und zur Hälfte nicht befahrbar. Ich versuchte trotzdem einige Stellen zu befahren bis das Unglück passierte. Mein Vorderrad wurde eingeklemmt und es überschlug mich direkt auf die Felsen. Mein Schienbein hatte ziemlich gelitten. Der Fels schlug eine offene Platz-



wunde bis auf den Knochen. Ich verbrachte drei Stunden im Kantonspital Locarno mit warten bis ein Mann in weiss mein Bein anschaute.

Dritter Tag: Sommer, Sonne, Ballermann und Beach.

Nach dem Frühstück genossen wir die warme Sonne am Strand von Tenero und fuhren um 14.00 Uhr Richtung Norden. Zehn Kilometer vor dem bekannten Loch, Sommer, Sonne und Stau. Wir brauchten drei Stunden für die paar Kilometer. Um 20.00 Uhr erreichten wir Biel. Leider durften wir nicht auf dem Areal campen und so pennten wir im Auto. Doch vor dem schlafen gab es noch ein Bettmüpfeli gesponsert von Thömus Bike. Ein gut gekühltes Bier. Am Tag darauf kamen die restlichen Funfahrer nach Biel und wir fuhren das Rennen. Einige erreichten sehr gute Resultate und einer war super, super schnell unterwegs, dass er die Kurve nicht mehr kriegte und einen Baum küsste.



Ps: Nächstes Jahr fahren wir wieder mit Zelt und Bike in die Berge, es wäre cool wenn mehr Leute mitkommen würden.

Transpyrenäentour 2005

Von Andreas Rubez



Inspiriert von der Pyrenäentour des VCR im Jahr 2003, beschloss ich diesen August mich auf die Suche nach den verbliebenen Spuren der Rennradgruppe zu begeben.

Mit von der Partie war auch Patrick, den ich schon letztes Jahr überredete mich auf eine dreiwöchige Velotour zu begleiten. Die Ausrüstung bestand aus Tourenrad, vier Seiten- und einer Lenkertasche in welchen der halbe Hausrat verstaut war. Da wir ausschließlich Campierten und mittags selber kochten, waren dann auch Zelt, Matte, Schlafsack, Kocher, Pfannen und Geschirr mit dabei. Und weil man von der Velotour gescheiterte Bilder mit nach Hause nehmen will, kam auch gleich die schwere Spiegelreflex

Kamera mit. Alles zusammen wog dann auch 40 kg. Die Kunst so wenig wie möglich und so viel wie nötig Gepäck zu transportieren gelang uns recht gut. Gradmesser dafür ist wenn man am Schluss alles einmal gebraucht und nichts vermisst hat.

Am Samstag den 30. Juli ging es mit dem Zug nach Biarritz. Doch was sich so leicht liest, war in Wirklichkeit eine kleine Odyssee mit engen Nachtzügen, Bahnhofswchsel in Paris, Velodemontage in der Schalterhalle und Gepäckplatzsuche im TGV.

Von Biarritz aus ging es in 15 Etappen über 26 Pässe nach Perpignan. Dabei legten wir insgesamt 886 km und 17548 Höhenmeter zurück. Neben den vielen kleinen und geschenkt Pässen waren aber auch harte Brocken wie der Col de Marie-Blanque, Col d'Aubisque, Col du Tourmalet, Col d'Aspin, Col de Peyresourde, Col de Mente und der Col de Portet d'Aspet zu bewältigen.

Petrus hatte in den zwei Wochen unserer Tour gute Laune und sorgte an nur drei Tagen für eine kleine Erfrischung von oben. Da wir eine Regenausrüstung mitgeschleppt hatten, waren wir auch auf dies gut vorbereitet.

Neben freilaufenden Kühen, Pferden und Ziegen welche hinter jeder Kurve stehen konnten, haben wir auch gleichgesinnte Tourenfahrer angetroffen. Speziell erwähnen will ich die beiden Studenten aus England, Christian and Karl. Mit ihren klapprigen Velos welche sie für 50 und 120 Pfund gekauft hatten, donnerten sie die Pässe herunter als gäbe es kein Morgen. Und das ohne Helm und schlechten Bremsen! Als mich Karl vor einer engen Rechtskurve mit wirbelnden Sandalen überholte und danach das Velo um die Ecke bog, ging ich





in Gedanken schon mal die Gepäcktaschen auf der Suche nach Verbandsmaterial durch. Glücklicherweise blieben meine Taschen bis im Tal verschlossen. Auf der zweiten Abfahrt des Tages trafen wir sie dann erneut an. Nur so viel, nun steht es 1:1 im Downhillranking. Glücklicher-

weise fand eine entscheidende 3. Abfahrt nicht mehr statt, die beiden machten einen Ruhetag und wir zogen entspannt weiter.

Nach zwei Wochen in Perpignan angekommen, genossen wir die mediterrane Umgebung, bevor es am nächsten Tag wieder per Zug nach Hause ging.

Es waren zwei unvergessliche Wochen auf dem Rücken meines Drahtesels, voller Abwechslung und Distanz zum Alltag.



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

Herzlichen Dank an die Hauptsponsoren:



Die TOP-Bikeshops der Region:

scheller
RADCENTER

Hauptstr. 23 4153 Reinach Tel/Fax 061 711 46 21

CICLI - PATRIK

4120 L. - Döbling
Reinacher - Patte

http://www.cicli-patrik.ch
Tel/Fax 0 71 61 41 00 00

Peter Haag

peter bike shop

Adressen:
- AARAU
- AEGLEIN
- FRENCH
- GRENZ

Info: Sennwald 1, 4142 Nilschwil
Tel/Fax 061 411 21 16
E-Mail: peter@peterbikehop.ch
Internet: http://www.peterbikehop.ch

RADSPORT KARLEN

Inh. Roger Gähler
Hauptstrasse 65
4147 Aesch
Tel. 061 751 12 54
Fax 061 751 23 90

CRESTA
GIANT
CENTURION E

VELOPLUS
Ausrüstung für Abenteuer

Leimertstrasse 7B, 4051 Basel
Telefon: 061 273 19 28, Fax: 061 273 19 27
E-Mail: info@veloplus.ch, www.veloplus.ch

Smoby

Das ist Kinderfahren. Spass macht -
Trotz für Two

Veloschode.ch
in French pronunciation

OPTIKER REINIGER

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

FÜCHTER

Erlernweg 11
Baslerstrasse 61
4370 Rheinfelden

Das Fachgeschäft
mit der grössten
Auswahl der Region

Donnerstag - Freitag bis
18.30 Uhr (1. gesch.)

Tel 061 831 75 06
www.fuechter.ch

gundeli VELOS

solothurnerstrasse 10 4003 basel
tel. 061 9614074, fax 061 9614103

Jetzt Neu im
Programm!
CANNONDALE

beratung • verkauf • reparaturen
rennvelos • city-bikes
mountain/bikes • kinderveelos

VOTEC

Krähenbühl
SPORT & MODE, 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 Heinz Studer 061 711 08 77

Herzlichen Dank an die Bussponsoren:



BIRSECK GARAGE
Hauptstrasse 68, 4151 Reinach
Telefon 061 711 15 45, Telefax 061 713 95 55
birseckgarage@bluewin.ch

Gartenaufg., Gartenerzie., Baueschick
Wir gestalten Gärten.
Natürlich.



Goldwurst
Tenzen
POWER

Restaurant Trapez

Gutbürgerliche Küche
Pizzeria
Grosse Sommerterrasse
Zaunerbühne Regiotheater

H. Sörner
Sünderstrasse
Sommerweg 18
4152 Reinach BL

Tel. 061 711 44 10
Fax 061 711 04 38
Mo - Fr 10 - 14 und 17 - 22.30 Uhr
Sa 11 - 23.00 Uhr - So Ruhetag



Weiterhin viel Erfolg !



NATIONAL VERSICHERUNG
Gesamtagenteils, Reparatur, Tausch, Totschaden
Hauptstrasse 4152 Reinach, Tel. 061 711 89 00
www.national.ch

GORGONZOLA



SELEZIONE REALE

HOTEL GASTHOF ZUM OCHSEN



35 Hotelzimmer, 52 Betten
Basketts bis 100 Personen
Seminare bis 40 Personen
Catering und Partyservice
Erntedankstrasse 16, 4144 Arlesheim
Tel: 061 716 52 00 E-mail: gathof@schweiz.ch

pete's bike shop

CICLI - PATRIK



MTB - Trekking -
Fahrräder - Parts



http://www.cicli-patrik.ch
Hohlweg 4, 4144 Arlesheim



Bongrain AG
La Ferme Bongrain
1785 Cressier
Tél. 0261/674 22 22
Fax 0261/674 22 26

VSCI Carrosserie



C.Schmutz
Carrosserie &
Spritzwerk GmbH
Beschriftungen



www.csc-schmutz.ch
4153 Reinach 061 711 82 04

RAIFFEISEN



vcr 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 Heinz Studer 061 711 08 77



Lombardia 05 **Von Desenzano am Gardasee** **nach Splügen**

Von Philipp Venerus



Es war eine harte aber schöne Tour durch die Lombardei, organisiert von Piero Qualiana, mit steilen Anstiegen und rasanten Abfahrten, über bekannte Pässe und deren weniger bekannte aber deswegen nicht weniger spektakuläre. In sechs Etappen und dem samstäglichem Prolog legten wir 900 km und 17'300 Höhenmeter zurück.

Nach der Ankunft am Samstag wärmten wir bei einer kleinen Ausfahrt in der Umgebung von Desenzano die Beine auf. Nach dem Besuch bei einem kleinen Rahmenprodu-

zenten, www.fm-bike.com, genehmigten wir uns einen Espresso an Salò's Seepromenade. Sonntagmorgen, Oh du Schreck, es regnet. Abwarten und ein bisschen durch das Städtchen spazieren. Gegen Mittag erhörte uns der Wettergott und die Sonne drückte durch. Die Strasse trocknete ab und um 13.00 Uhr schwangen wir uns in den Sattel. 130 km und die Pässe Cavallino, Pertica Alta und Colle Eusebio wurden als Nachmittagsausfahrt durchgedrückt. Nach dem Nachtessen gab es im Städtchen noch ein feines Gelato und anschliessend gingen die immerhungrigen noch eine Pizza essen.

Am nächsten Morgen lachte uns die Sonne an und dies sollte bis Ende Woche auch so bleiben. Mit 171 km und 2193 Hm stand wieder eine happige Etappe an. Der Passo Maniva windet sich bis auf eine Höhe von 1662 m.ü.M. Dank dem ruppigen Strassenbelag hatte man das Gefühl drei Meter vorwärts und zwei Meter zurück zu rollen. Dafür war die Abfahrt vom feinsten. Nach ca. einem Kilometer belagloser und von Löchern in allen Grössen gespickter Bikipiste ging es dreizehn Kilometer auf frischem Belag Talwärts.

Am Dienstag verliessen wir Desenzano. Über den Colle Eusebio, diesmal von der anderen Seite, und den Passo Croce Domini rollten wir nach Edölo. Der Croce Domini ist ein wunderschöner Pass im Naturpark Adamello. Die Strasse führt durch eine fantasti-





sche Schlucht, durch Schatten spendende Wälder und entlang einem rauschenden Bach in unzähligen Serpentinen auf 1892 m.ü.M. In einer teuflischen Abfahrt erreicht man Breno das auf 342 m.ü.M. liegt. 1550m Abfahrt pur, bis die Handgelenke und der Nacken schmerzen. Nach 147 km war das Tagesziel in Edolo erreicht. Beim Nachtessen kursierten die wildesten Geschichten über die bevorstehende Etappe die über Gavia und Mortirolo, zwei berühmte Giro-Pässe, führte. Heinz Niklaus, immer in Form zu Andi Rubez: «Morgen, am Gavia da kannst du schnaufen, Junge».

Und dann war er da, der Tag der Wahrheit. 127 km und 3377 Hm, zuerst über den Gaviapass und als Gnadestoss gab es am Mortirolo mit seinen bis zu 20% steilen Rampen auch für die besten genug zu beissen. Ging die Steigung mal für ein paar Meter auf unter 10% zurück war das reine Erholung. Alle bestanden die Königsetappe und kehrten müde nach Edolo zurück wo zum Nachtessen Stinco (Schweinschaxe) und Polenta (Lieblingessen von Heinz Niklaus) aufgetischt wurde. Er war so hungrig das er alles aufgegessen hat.

Am Donnerstagmorgen, bei bewölktem Himmel nahmen wir die drei Pässefahrt nach San Pellegrino Terme unter die Räder. Schon am ersten Pass, dem Vivione klarte der Himmel auf. Danach folgten die Pässe Presolana und Zambla bevor es in einer rasanten Abfahrt dem Tagesziel entgegen ging und wir uns mit einem grossen Diesel (Cola-Bier-Mix) belohnten.

Nach nun fünf Etappen die allesamt nicht einfach waren und schon gewisse Spuren hinterlassen hatten, stand die Schlussetappe nach Splügen mit 144 km und 3505 Hm vor uns. Nach wenigen Kilometern begang die Steigung auf den Passo San Marco, 1992 m.ü.M. Auf der Passhöhe belohnte uns ein prächtiges Panorama. Volles Rohr liesen wir es hinunter ins Tal brettern wo es auch bald einen Mittagshalt gab und wir uns für den Splügenpass stärkten. Auf der Weiterfahrt nach Chiavenna 333 m.ü.M. peitschte uns der Wind ins Gesicht und die Veltliner Sonne brannte. In Chiavenna angekommen verdunkelte sich der Himmel und Gewitterwolken zogen auf. Regenjacke einpacken und weiterfahren. Nach wenigen Kilometern und eini-



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:

Strasse:

PLZ/Ort:

Jahrgang:



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 Abenteuer



www.veloplus.ch
VELOBORSE • GRATIS PINWAND • 7000 ARTIKEL

gen Serpentinaen begann es zu regnen. Ein kurzes Gewitter entlud sich und sorgte für ein wenig Abkühlung. Bald drückte die Sonne wieder durch und vedrängte die restlichen Wolken und es war recht angenehm zum fahren. In Zahlreichen Serpentinaen und durch etliche Galerien und Tunnels, am Lago di Monte Spluga vorbei nahte die letzte Hürde. Und da war sie, die Passhöhe 2113m.ü.M. war erreicht. Die Schmerzen aus den Beinen verschwunden, geschafft die ganze Tour. Noch sieben Kilometer Abfahrt nach Splügen zum verdienten grossen Bier das extrem gut schmeckte.





CLUBWEEKEND 2005

Von Peter Stocker

Freitag, 12. August

Allerspätestens um 09.00 fährt der Clubbus nach Biel ab...So stand es in der letzten Information an die Teilnehmer der Clubreise! Doch ein gerissener Keilriemen am Clubbus und das ausgerechnet an diesem wichtigen Tag, auf den man alle Jahre mit Sehnsucht wartet, verursachte etwas Aufregung und eine kleinere Verspätung. Sonst aber sorgte herrliches, wenn auch noch etwas kühles Wetter (16°C) für beste Laune. Noch vor 9.00 Uhr verliessen die Schnellfahrer auf ihren Rennvelos den Ernst-Feigenwinter Platz mit Ziel Saanen (zirka 200 km waren abzufahren!) und auch die Biker machten sich auf zu Fuss – dann mit Tram und Zug Richtung Fribourg.

Den neuen Keilriemen montiert, die Geniessergruppe an Bord, das Gepäck verstaut, die Velos auf den Anhänger geladen, setzte sich der Clubbus um 9.30 Uhr in Bewegung und zwar bis nach Gerolfingen oberhalb des Bielersees. Bei einer idealen Temperatur von ca. 22°C und unter wolkenlosem Himmel und auf verkehrersarmen Strassen rollten wir an den Dörfern Täuffelen-Hagneck-Ins vorbei und durchquerten das Grosse Moos bevor wir uns kurz vor Murten durch ein Verkehrsschild, das nach Fribourg zeigte, von der offiziellen Route leicht abweichen liessen. Im Auf und Ab streiften wir einen Stausee namens Schiffenensee und nach einem weiteren leichten Anstieg bei Düdingen kamen Hungergefühle auf. Noch etwas durchhalten war erforderlich. Saftige Wiesen, vereinzelte Bauernhöfe, hie und da ein Wegkreuz am Strassenrand prägten das Freiburgerland. Dann nach einer kurzen Abfahrt und nach einem grandiosem Blick auf die Altstadt und das Münster von Fribourg und erneutem Hinauftreten stiessen wir um ca. 13.30 Uhr auf den Ort Marly, Treffpunkt mit Peter, dem Piloten des Clubbusses. Gleich hier in der Gartenwirtschaft des Restaurants l'Arcadia verpflegten wir uns bestens. Noch beim vergnüglichen Speisen konnten wir nur mit Mühe und lautem Schreien die kleine Gruppe der Schnellfahrer abbremsen. Sie hatten bereits in Murten gespiesen und liessen sich nur kurz aufhalten, bevor sie ihre rasante Fahrt fortsetzten.

Wolkenloser Himmel, links und rechts wieder Weidland in saftigem Grün, rechts unten der Greyerzersee in tiefem Blau und im Hintergrund die Berge, wobei der Moléson mit seiner kammartigen Form besonders hervorstach – so schön war die Sicht vom Velo aus. Unter dem leicht erhöhten Verkehrsaufkommen, fiel kurz nach La Roche ein Traktor leider sehr negativ auf – er drängte unserere Velogruppe buchstäblich an den Rand der Strasse – und nur mit Ausweichen auf Gras und Kieselsteine konnten wir seinen rie-

sigen Rädern entfliehen. In Broc öffnete sich ein breites Tal, wo zuhinterst das Dörfchen Montbovon an die Clubreise 2002 (Expojahr) erinnerte (Abzweigung nach Hongrin - Aigle). Von dort begann unsere Strasse ernsthafter zu steigen und an steilen Felsen entlang führte sie ins Pays d'Enhaut hinauf. Chateau d'Oex links liegen gelassen auf der Schnellstrasse mit erneut viel Verkehr und mit kurzem Blick auf das Schloss Rougement erreichten wir noch vor 18.00 Uhr Saanen.

Wer Lust hatte, konnte ins Schwimmbad springen und sich dort noch ein bisschen austoben so wie es ein paar Bikern gefiel. Zum Abendessen war Pasta an verschiedenen Saucen zur Selbstbedienung freigegeben.

Samstag, 13. August

Die Wettervorhersage lautete etwa so: während der Nacht und am Morgen einige Gewitterwolken anschliessend freundliches Wetter. Doch ein Blick durchs Fenster zeigte nasse Strassen und Wolken bis ins Tal hinunter.

Angesichts ihres anspruchsvollen Pensums waren die Schnellfahrer gezwungen, trotz den unerfreulichen Wetterverhältnissen doch immerhin ohne Regen bereits um 9.00 Uhr loszufahren. Sie überquerten den Col du Pillon und von Diablerets aus den Col de la Croix (1778 m), um von Aigle unten (405 m) wieder auf den Col des Mosses (1445) hochzutreten und via Chateau d'Oex nach Saanen zurückzukehren. Da war aber noch einer namens Mario, er rollte nach Broc hinunter und in einer athletischen Höchstleistung bezwang er zusätzlich noch den Jaunpass und folglich auch noch den Uebergang Zwissimmen-Schönried ehe er wieder in Saanen landete – bravo!

Wir von der Geniessergruppe hatten es nicht eilig und setzten den Start auf 10.00 Uhr an mit dem Hintergedanken, dass sich die Wolkendecke bis dahin etwas aufreissen könnte. Dem war leider nicht so und als wir fröstelnd von Gstaad nach Gsteig trampelten, lasen wir an einer Temperaturanzeigetafel 13°C ab. Der angenehme Aufstieg ohne Verkehr zum Col du Pillon war zu sanft, um ins Schwitzen kommen. Dort oben diente die kurze Pause vor allem fürs Anziehen von Jacken, denn die Berge rundherum waren weiterhin in dicke Wolken gehüllt. Man redete von einer möglichen Kaffeepause in Les Diablerets, doch den Schwung von der Abfahrt wollten wir beibehalten und gleiteten gleich weiter bis nach Le Sepey. Hier warme Kleider ausziehen und einen Energiestengel hinunterdrücken und etwas Tee in die Kehle schütten. Es waren noch zirka 450 Meter Höhenunterschied zu bewältigen mit einem Steigungsgrad kaum über 8%, sodass der Aufstieg zum Col des Mosses zu einem Vergnügen wurde. Dort eingangs Feriendorf lockte ein Gasthof im heimeligen Chaletstil zum Einkehren – der richtige Moment für die Mittagspause; zudem suchten wir immer noch ein bisschen Wärme, denn auch dieser Pass brachte uns nicht ins Schwitzen. Die Sonne liess auf sich warten.

Die schöne Abfahrt auf langgezogenen Kurven an Alpweiden und Tannenwälder vorbei gestaltete sich immer noch etwas kühl, doch immerhin riss sich die Wolkendecke endlich etwas auf. Rechts neben einer dieser schönen weit ausholenden Kurven liegt der Ort L'Etivaz bekannt durch den gleichnamigen Käse. Wieder unten im Tal des Pays d'Enhaut kamen wir endlich in den Genuss von ein paar wärmenden Sonnenstrahlen. Abseits der Schnellstrasse im ruhigen Ferienort Chateau d'Oex hielten wir Ausschau nach einer (Sonnen!)Terasse für eine Glacépause, fanden aber nichts Geeignetes. Also Weiterfahrt nach Rougement und zurück ins AlpineLodge in Saanen.

Die Glacépause halten wir nach im Garten des Hotel Saanerhof direkt beim Bahnhof und zwar in bester Lage, um die landenden Flugzeuge zu beobachten (der Flugplatz liegt gleich nebenan). Der anschliessende Bummel durch das Dorf war absolut lohnend; zu bestaunen waren schöne alte Holzhäuser, kleine Gäslein und die Kirche in erhöhter Lage (erbaut 1604) mit dem dortigen Blick übers ganze Tal.

Im Alpine Lodge gabs eine spezielle Art von Tapas (Häppchen) – Brot getränkt in Olivenöl, Maggisaucce und Salz. Die Bikers gesellten sich zu uns und von Marc erfuhren wir einige interessante Informationen über Käse, Salz und auch über die Region Gstaad-Saanen. Man hätte noch länger zuhören und diskutieren können, doch das asiatische Abendessen war schon im Begriff serviert zu werden.

Ein gewisses Kopfzerbrechen bereitete alsdann, die für Sonntag angekündigte Schlechtwetterfront, die von Norden her das ganze Land erfassen sollte. Wann kommt sie und wo trifft sie auf die Velofahrer? Gutes planen war gefragt, damit der Busfahrer möglichst am richtigen Ort ist, falls starker Regen zuschlagen sollte. Mit einer gewissen Spannung verzog man sich alsbald ins Nachtquartier.

Sonntag, 14. August

Das Wetter machte einen freundlichen Eindruck und nachdem man bei einem reichhaltigen Frühstücksbuffet den Magen vollgeschlagen hatte, starteten alle drei Gruppen wie geplant. Wir von der Geniessergruppe setzten uns kurz vor 09.00 Uhr auf die Räder. Bei wiederum kühler Temperatur traten wir die Anhöhe nach Schönried hinauf. Wenig Verkehr, klare Sicht in die Berge, Morgentau auf den Wiesen und Kuhglockengeläut erzeugten eine friedliche Stimmung. Bei der rassistigen Abfahrt nach Zweisimmen hinunter war Konzentration erforderlich. Sehr zügig kamen wir im langgestreckten Simmental voran und jagten in Lutrigen mit vollem Tempo am Clubbus vorbei, der sich von uns vorübergehend verabschiedete, um den Bikern zu dienen. Das Tal verengte sich, wir tauchten in eine bewaldete Zone ein und gelangten vor Wimmis in die grossräumige Geländekammer des Thuner Beckens.



Von da an verlief die Fahrt quasi wie auf Schienen, wo die Weichen richtig gestellt waren. Nämlich von Reutigen rechts ab, dann rechts hinunter nach Gwatt, weiter ins Zentrum von Thun. Direkt vor uns das imposante Schloss, dann nach rechts und wir rollten auf breiter Strasse mit Radweg auf Heimberg zu. Die erhöhte Lage erlaubte nochmals einen Blick zurück auf die Stadt, auf den See die noch von der Sonne beschienene Bergkette und das unverkennbare Stockhorn. Bisher kaum bemerkt, war aber nördlich von uns ein breites Wolkenband im Vormarsch und noch vor der Abzweigung in Kiesen in Richtung Emmental war Schluss mit Sonnenschein. Kühler Wind von Norden erschwerte die Fahrt nach Oberdiessbach hinauf. Die breite Wolkenfront näherte sich uns gefährlich schnell, es wurde finster, die eingeschalteten Scheinwerfer an den Autos trugen zu einer gespenstischen Atmosphäre bei. Bei der Einfahrt in Konolfingen war es dann soweit – die ersten Tropfen fielen – im Dorfkern fanden wir sofort ein schützendes Dach. Ein paar Meter im Regen waren noch nötig, um zum Bahnhof zu gelangen. Dann noch kurz eine Standortmeldung von Ruedi an Peter, dem Buspiloten, und husch über die Strasse in die Pizzeria. Die Clubreise 2005 auf den Rädern war für uns somit beendet.

Ein ähnliches Schicksal ereilte die Schnellfahrer in Burgdorf ca. 25 km von uns entfernt, sie nahmen kurz entschlossen den Zug nach Basel, während wir, nach einer netten Mittagspause bei Pizza und Bier mit dem Clubbus nach Reinach zurückkehrten. Biker und Schnellfahrer begrüßten uns auf dem Ernst-Feigenwinterplatz und somit fanden sich alle heil und trocken wieder zusammen.

Ein Dankeschön geht an den Organisator für den tadellosen Ablauf des Clubweekends und nicht zu vergessen an den Busfahrer, der auch dieses Mal die heikle Aufgabe übernahm und das Begleitfahrzeug samt Anhänger steuerte.

Clubreise 2005 im Saanenland

Von Marc Rüdüsühli

Vorgeschichte

Beim Ausarbeiten der Verträge für die Fahrer des neuformierten Rennteams wurde grosser Wert auf die aktive Mitarbeit im Vereinsleben gelegt. Ich bin, aufgrund meiner Wohnsituation - ich wohne in der Nähe von Gstaad - nicht allzu oft an den Clubausfahrten und noch weniger an den Clubrennen anzutreffen. Um trotzdem meinen Beitrag am Clubleben zu leisten schlug mir Christoph Jenzer vor, die Clubreise zu organisieren, um mich und meine Wahlheimat bei all denjenigen, die mich noch nicht so gut kennen vorzustellen.

Gesagt getan, dachte ich und stellte an der GV im März „meine“ Clubreise vor.

Nach einigen Vorbereitungen, bei welchen ich stets auf die wertvolle Mitarbeit von Clubreisenroutinier Peter Rahm zählen durfte- an dieser Stelle sei Dir lieber Peter im Namen aller, die auf deine Hilfe zählen durften (Busfahrer, Routenplaner, Organisator, etc.) nochmals ganz herzlich gedankt- ging's dann also am Freitag dem 12. August los.

Während ich mich noch über den tollen Veloanhänger, welcher am Clubbus hing, freute und mich etwas über Peters leichte Verspätung wunderte, begrüsst mich, ein mir faszinierend scheinender Fahrer des Clubbusses. Er zeigt mir besorgt einen zerrissenen Antriebsriemen, den er unter dem Bus gefunden habe und der ganz sicher in unser Fahrzeug gehören würde! Dem Fahrzeug, das uns, resp. unsere Bikes in einem ohnehin schon straffen Zeitplan nach Biel respektive Fribourg hätte bringen sollen! Erfreulicherweise haben wir Clubmitglieder die etwas von Autos verstehen und Garagen die schnell reparieren. So konnte nach einem ersten allgemeinen Anstieg des Adrenalinspiegels die Reise beginnen.

Die Reise aus der Sicht der Rennvelofahrer

Andreas Weis

Leider fanden sich nur drei Rennvelofahrer, die sich entschieden hatten, die gesamte Strecke Basel-Saanen mit dem Rennvelo zurückzulegen. Peter Rahm hatte die Route bestens vorbereitet und uns einen exakten Streckenplan vorgelegt. Nachdem die Natel-Nummern ausgetauscht wurden, um im Fall des Falles Unterstützung vom Tour-Bus



erhalten zu können, gingen wir (Mario Bauer, Guido Fischer und Andreas Weis), auf Tour. Bei bestem Wetter ging es via Delémont zunächst nach Biel.

Als Mini-Gruppe harmonisierten wir hervorragend und so überbrückten wir mit vielen Führungswechseln und munteren Plaudereien so manche Stunde. Nachdem wir im schönen Städtchen Murten eine kurze, aber wohlverdiente Rast in einem Café eingelegt und uns mit allerhand süßen Kalorien versorgt hatten, kamen dem Schreibenden die anschließenden Hügel bis nach Fribourg besonders ruppig und steil vor. Doch schon bald war alles verdaut und die Muskeln konnten wieder ihre gewohnte Arbeit

aufnehmen. In Marly trafen wir auf die übrigen Rennvelofahrerinnen und -fahrer bei ihrem Mittagessen. Aber für mehr als einen kurzen Boxenstopp, um die Bidons aufzufüllen, war keine Zeit. Wir hatten noch ca. 60 km vor uns und waren froh, nach der Mittagspause wieder unseren Rhythmus gefunden zu haben. Die letzten 40 Kilometer gingen nochmals stetig bergauf, so dass wir nach 200 km, 1800 hm und 7 Stunden auf dem Sattel froh waren, das Hotel in Saanen erreicht zu haben. Dank guter Teamarbeit und perfekter Routenplanung konnten wir den Tag vollauf genießen.

Am Samstag stand die Alpenetappe bevor. Werner Gasser, Heinz Studer, Guido Fischer, Mario Bauer, Fritz Nägelin und ich nahmen die ersten Kilometer bei wolkenverhangenem Himmel gemeinsam unter die Räder. Heinz Studer zweigte nach dem Col du Pillon (1546 ü.M.) direkt in Richtung Col des Mosses (1445 ü.M.) ab, während der Rest via Les Diablerets über den Col de la Croix (1778 ü.M.) zunächst nach Aigle fuhr. Für Mario Bauer gab es dort kein Halten mehr. Er verzichtete auf die Mittagspause und fuhr allein weiter: über den Col des Mosses und zusätzlich über den Jaunpass (1509 ü.M.)! Wir anderen vier kümmerten uns um unser Wohlbefinden und genossen daher zunächst die appetitlich servierten Teigwaren bei zunehmendem Sonnenschein.



Die langgezogene Auffahrt zum Gipfel des Col des Mosses sorgte dafür, dass wir nach der Ankunft im Hotel, nach 100km und 2'300 hm, nicht allzu lange brauchten, um im Wellness-Bereich zu verschwinden. Mittlerweile war Peter Haag im Hotel eingetroffen um am Sonntag an der Rückfahrt teilzunehmen und wir liessen alle den Abend nach dem üppigen thailändischen Essen bei einer gemütlichen Runde durch Gstaad ausklingen...

Die Rückfahrt am Sonntag begann bei bester Laune: Peter Haag, Werner Gasser, Heinz Studer, Mario Bauer, Guido Fischer, Fritz Nägelin und ich starteten wohlge-laut am frühen Morgen bei tro-ckenem Wetter. Wir wollten versu-chen die gesamte Distanz mit dem Velo zurückzulegen. Am Anfang sah alles sehr gut aus: ab durchs Simmental in Richtung Spiez - Thun. Fritz als Tempoma-



cher der Gruppe jagte uns mit weit über 30 km/h durch das Simmental - oder wollte er sich auf eine Einzelflucht begeben? Jedenfalls konnte er uns nicht abhängen und so näherten wir uns mit einem guten Temposchnitt nicht nur dem Bernbiet, sondern auch einer bedrohlich grauen Wolkenwand. Und so sollte der Wetterbericht doch noch Recht behalten: in Burgdorf gaben wir den Kampf gegen den Regen auf. Dazu brauchte es diesmal keine grosse Überredungskunst. Das Ersatzprogramm war nicht zu verachten: statt Teigwaren stand ausgiebig Pizza auf dem Speiseplan und es folgte eine kurzweilige Rückfahrt mit dem Zug nach Basel. Die letzten Kilometer von Basel nach Reinach sollten uns noch einmal verregnen, aber das spielte nun auch keine Rolle mehr. Wenig später konnten wir auf dem Ernst-Feigenwinter-Platz unser Gepäck vom Tour-Bus entgegennehmen. Schöne Touren, gute Unterkunft und gute Stimmung - was braucht es mehr? Besten Dank an die Organisatoren des Club-Weekends!

Einblicke in den Ausnahmezustand (MTB)

Dominic Wirz



«Bellissima» war sie, die Clubreise, wie wir Biker sie in Gstaad erleben durften. Nicht bloss landschaftlich, auch nicht nur wegen der Atem raubenden Abfahrten und Reifen schleifenden Aufstiegen, sondern unüberhörbar und vorallem wegen einem: man könnte eigentlich schreiben «Bello-issimo» - in Anspielung auf das jüngste Rennpferd im Stalle der kräftig gezimmerten Männer.

Er war es auch, der alles entschlossen ins Extreme trieb. Seine Gesässbomben* erreichten die Hallenbaddecke, sein Spag-hetti-Teller war der jeweils bestgefüllteste und seine olfaktorischen Beiträge hielten nicht nur den Schlafsaal in Atem, nein,

sie vermochten die ganze Hotel-Lobby in Erstaunen zu versetzen. Wahre Klasse bewies er aber, wenn es galt, das mühsam erklommene Niveau in Rekordzeit zu versenken. Erwähnenswert ist der erste Tag, als noch niemand mit einem solchen Rundumschlag rechnete. Einen Niveau-Unterschied von mehreren 100 Höhenmetern verprasste er in derart kurzer Zeit - auf keineswegs einfachem Terrain -, dass gar unsere Elite-Biker kapitulieren mussten und kopfschüttelnd vom Rad stiegen. Das nach einem Aufstieg, bei dem es allen die Sprache verschlug!

Und doch: Trotz der anspruchsvollen Routen gelang es Marc Rüdüsühli, einen ausgewogenen Mix anzubieten. Nach jedem Berg gab es für müde Biker die Möglichkeit, einen verkürzten Heimweg in Richtung Sauna und Dampfbad anzutreten. Womit bereits ersichtlich wird, wie exklusiv wir hausten. Selbst im Massenschlag lag für jeden ein frisches Badetuch und ein Stück Seife bereit. Wir schlummerten in duftenden Federduvets und was am Abendbuffet auf uns wartete, zeigte, dass beim Alpinzentrum Gstaad der Name Programm ist: Pasta à discretion, die Nahrung die der Sportler braucht. Angesichts der Komplimente, die bereits in den Bergen erschallten und wiederhallten scheint es müssig, hier noch weitere Superlative bemühen zu wollen. «Gesässzapfengeil» trifft es einfach ins Schwarze.



*Für die im Turmspringen nicht so versierte Leserschaft sei der Fachbegriff 'Gesässbombe' in einigen Worten skizziert: Bei einer Gesässbombe handelt es sich um eine Sprungtechnik, bei der das Wasser mit dem Gesäss voran zerteilt wird. Vorzugsweise aus grosser Höhe ausgeführt entsteht dabei eine Verdrängungswirkung, die das Wasser in die Höhe spritzen lässt. Die Höhe der Wasserfontäne beeinflusst massgeblich die Endnote (Skala 0-10). An dieser Stelle bleibt dem Organisator nur noch, sich bei all jenen zu bedanken, die durch ihre Teilnahme an dieser Clubreise zu einem, für mich sehr gelungenen Wochenende, beigetragen haben.

Merci und bis zum nängschte Mool!

Von Salamis und anderen Würsten «Camps for Freaks XI»

Von Thomas Kaiser

Hoch über der Tresa, am letzten Winkel der Schweiz, thronte unsere Residenz für gestrandete Biker. Die Sonne stand schon tief, die letzten stiegen aus dem Brunnen und das Fleisch brutzelte bereits auf dem Grill.

Eigentlich waren wir noch nicht lange hier unten, wie schon gesagt, einen Katzensprung von Italien entfernt, und trotzdem konnten wir bereits ganze Buchbände mit Geschichten und Abenteuer erzählen.

Der elften Auflage von «Bike for Freaks» wäre beinahe schon in den Planung der Schnauf ausgegangen; das ursprüngliche OK wollte das Lager schon im Frühjahr absagen. Gott sei Dank hat der Bike - Guru noch gewisse Macht, Einflussmöglichkeiten und dergleichen. Bald war das Tessin als mögliches Revier ausgemacht. Dass der Gigathlon bei der Wahl der Region mitspielte, war fast so sicher, wie das Amen in der Kirche. Schlussendlich mussten sich noch ein paar Teilnehmer an das südliche Temperament gewöhnen. Was wir auch bald merkten: Gruppenunterkünfte sind eine Mangelware oder für Jahrzehnte ausgebucht. (Immer diese Zürcher!)



Doch zurück nach Sessa: Gewisse Traditionen machen sich in unseren Lagern breit, und es scheint, dass in jedem Lager ein Radel dem Bikegott geopfert werden muss. Jedenfalls waren wir noch keine Stunde im Feriendorf, ich mit gewissen administrativen Arbeiten beschäftigt, und schon erlitt das erste Bike eine dauerhafte Abänderung!

Ganz bleich sass Rafi am Boden, unter ihm sein geliebter fahrbarer Untersatz; mit entsprechend abgeänderten Rahmenrohren. So schnell kann ein Bike sein Leben lassen! Mit langen Gesichtern wurde das Ding begutachtet. Würde Tinguely noch leben, so hätte er sicher hier seine Hände im Spiel gehabt.

Doch wie kommt man, am Ende der Welt, sofort zu einem Ersatzbike? Eigentlich kein Problem, und das darf man hier ruhig schreiben: Ein Telefon an Pete und schon war das entsprechende Ersatzgerät unterwegs in Richtung Tessin. So kam es, dass Jonas schneller «als gesund» erklärt wurde, und Rafael sich nur einen Tag auf sein neues Bike gedulden musste. Eigentlich ein

grandioser Service, den wir im VCR geniessen dürfen! Danke Pete!

Während sich Rafi im Schwimmbad ränkeln musste, erkundeten wir die Berge auf der anderen Seite der Grenze. Eine Schlang am Wegrand - ein riesen Ding - sorgte für entsprechende Aufregung. Kaum hatte das Reptil das Weite gesucht, spritzte eine Flüssigkeit pulsartig auf den heissen Asphalt. Nein, es war kein Schlangengiss, sondern meine Federgabel, die mehr als nur eine Schraube locker hatte, und bei jeder Wippbewegung Öl verlor. Mit einer Notspeiche wurde die Öffnung abgedichtet, und die Gabel funktionierte fast besser als im Originalzustand.



Bei der ersten Tour auf italienischem Hoheitsgebiet hatte ich noch entsprechende Mühe den richtigen Weg zu finden, und schlussendlich gab's eine entsprechende Irrfahrt im Unterholz. Ich hoffe schwer, dass die Teilnehmer mir diesen Lapsus nicht zu lange nachtragen werden! Jedenfalls für die zweite Tour liess ich mich auf keine Experimente ein. Die Tour konnten wir ohne grösseren Umwege geniessen.

Dass Patrick schon bald zum Leader der Plattfüsse aufstieg, überraschte uns alle. Vielleicht sang er zu oft das Lied «zieh dich aus du kleine Maus, mach dich n...», und die Luft war schon früher draussen, als erwünscht. Oder lag's doch nur am Felgenband? Der von Jonas mitgebrachte «fette Albert» setzte den Zwangspausen ein Ende, und Patrick konnte seinem Gesang sorgenfrei nachgehen.

Nach den Zielen in Italien, den Monte sette Termini und Monte Piambello wagten wir den Angriff auf den Monte Tamaro. Zwar liessen wir uns mit dem Clubbus bis nach Rivera fahren, dafür liessen wir die Seilbahn links liegen, und hatten für jene, die das Bike ans «Bähnli» hängten, nur ein müdes Lächeln übrig. Doch zum Lachen war es uns, nach den ersten Rampen, bald nicht mehr, und die Luft fehlte nicht nur in den Reifen! Keuchend erreichten wir Bottas Kappelle, und nur ein Stossgebet rettete uns vor der endgültigen Kapitulation. Die Tamarohütte signalisierte das Ende der Schinderei und der nicht zu enden wollende Trail zurück in die Zivilisation brachte die Erlösung. Die vielen Zwangspau-





sen, durch luft- und lustlose Schläuche, brachte für die Bremsen die längst überfällige Abkühlung; schlussendlich wäre ein Griff ins Leere mit einem Absturz in die Bäume vergleichbar.

Dass gegenseitige Blödeleien auf dem Bike verhängnisvoll enden können, merkte Thomas, als er auf ungewöhnliche Art vom Bike abstieg und die Tour vorzeitig beenden musste. Der herbei gerufene Rettungswagen - natürlich meine ich den Clubbus - brachte ebenfalls uns die Rettung. Die ersten Regentropfen klatschten auf den Boden, Blitze leuchteten die dunklen Berghänge aus, und in panischer Angst wurde Material und Mann im Bus verstaut. Uff; Glück gehabt!

Nach sovielen Erlebnissen musste ein Ruhetag eingeplant werden. Eine kurze Tour führte die Gruppe an den Luganersee, wo bald einmal ein Paddelboot auf seine Tragfähigkeit hin getestet wurde. Da dem Bootsbesitzer diesen Test missfielen, beschränkte man sich wieder mit dem Pedalieren auf dem Velo und freute sich auf die weiteren Touren.

Während unsere Köchin in Luino - am Mittwoch ist Markt - für unser leibliches Wohl einkaufte, schraubten wir uns über die Bergflanken des Monte Lema dem Himmel entgegen. Dass so ein Berg jeden Biker in himmlische Gefühle versetzen kann, erahnten wir bei der Umrundung noch nicht. Erst die letzten Meter brachte die Erleuchtung, und - typisch fürs Tessin - 1000 und eine Möglichkeit für die Abfahrt.

Die grosse und lange Tour auf den Monte Bar wurde durch die Armee eingeschränkt: Entsprechende Schiessübungen zwangen uns zu entsprechender Anpassung der Tour. Im Nachhinein brachte uns die «Zwangsumleitung» tolle Trails und viel Fun. Leider war die Anfahrt bis zum Berg sehr weit, und wir waren froh, dass die Strasse - der Armee sei Dank - fast bis auf den Gipfel geteert war. Der einsetzende Regen zwang uns in die Gipfelhütte, wo die Hüttenwartin, anhand einer Luftaufnahme, den besten Weg ins Tal erklären wollte. Wenn die gute Dame gewusst hätte, was wir normalerweise fahren, die hätte uns für verückt erklärt und vor die Hütte gesetzt.

Auch an diesem Berg: Man muss nur die Richtung anpeilen und los fahren. Einen Weg, resp. Wegspuren hat man immer unter den Rädern. Die letzten Kilometer bis Sessa waren ganz im Zeichen vom Windschatten fahren bei strömen-



dem Regen, und selbst Hightech-Kleider hielten den vielen Regentropfen nicht stand. Ob wir schlussendlich vom Regen oder Schweiss nass wurden, wussten wir nicht und spielte unter der warmen Dusche keine Rolle mehr.

An jenem Abend durften wir die beiden Schwimmerinnen zur Geisterstunde in Lugano abholen. Die Wartezeit verbrachte man im Casino, in der Hoffnung, den Jackpot zu knacken. Doch die Gewinnaussichten schrumpften mit der Ebbe

im Geldbeutel, und den grossen Gewinn fuhren andere nach Hause. Die letzten «Fränkli» wurden in Gelatis investiert, und so konnten auch wir noch was nach Hause fahren, auch wenn es nur volle Bäuche waren!



Die Woche neigte schneller zu Ende als erwünscht; schon erfolgte die Trennung mit den Gigathletinnen und Gigathleten. Während diese nach Locarno weiter reisten, starten die noch Willigen - es waren nur noch zwei - zur letzten Tour auf die Halbinsel Ceresio. Die restlichen Teilnehmer verbrachten den Tag mit "sünnele", faulenzen, usw.

Am Abend wurde ein letztes Mal Feuer entfacht, um die letzten Fleischstücke auf den Grill zu legen. Die ersten Räubergeschichten drehten die Runde, und ein wiederum wunderbares Bikelager ging dem Ende entgegen.

Die Koffer waren schnell gepackt, und schon ging's ab in Richtung Norden. Die Staus – die Gigathleten waren unterwegs – verzögerte die Fahrt bald einmal. Ein letztes Wiedersehen folgte in Airolo in der Wechselzone, wobei die Schnellen bereits über alle Berge waren.

Ich möchte es nicht unterlassen, euch allen ganz herzlich zu Danken. Es war wieder ein super Lager, und trotz vielen Regengüssen war die Stimmung immer super. Selbstverständlich möchte ich der Küchenmannschaft ebenso danken, wie dem VCR für die grosszügige Unterstützung an Moral und Material.

.... und, bis zum nächsten Jahr!

«Si isch leider scho wider verbii»

Von René Bourquin

Die Tourensaison 2005 gehört bereits wieder der Vergangenheit an und die lange kühle und dunkle Winterpause steht vor der Tür. Jetzt wird es Zeit, einmal das Jahr Revue passieren zu lassen.

31. März, am Montag nach der Sommerzeitumschaltung trafen sich 17 VCR'ler bei schönem und kühlem Frühlingswetter, zur ersten Abendausfahrt. Traditionsgemäss und auch zeitlich bedingt führte Diese über Laufen, Wahlen zurück nach Reinach. Gefahren wurde so, als wenn keine Winterpause gewesen wäre. Das zeigt doch, dass die VCR'ler im Winter keine Müssiggänger sind sondern voll austrainiert in die Saison starten.

Wetter: das war in der vergangenen Saison eines der Hauptthemen, kaum eine Woche verging ohne das nicht regenverdächtige Wolken dem Streckenplaner Probleme aufgeben. Doch mit viel Feingefühl konnte meistens ein Weg um den Regen herum gefunden werden. Das eine oder das andere Mal wurden wir aber trotzdem tüchtig eingeweicht und keiner wollte mehr ins Trapez den Durst stillen gehen.

Der Ruf der blaugrünen und neu auch mausgrauen Rennfahrer aus Reinach ist weit über die Kantons und Landesgrenzen bekannt. Ist doch, wenn die Felder der Reinacher angebraust kommen für andere Verkehrsteilnehmer fast kein durchkommen mehr und manch entnervter Automobilist auf seinem Nachhauseweg hat dann zu einem mehr oder weniger riskanten Überholmanöver angesetzt. Zum Glück und manchmal auch mit Nachsicht des Anderen ist auch dieses Jahr alles glimpflich abgelaufen.

Ich hoffe, mit meiner Streckenauswahl habe ich für alle eine optimale Mischung zwischen flach, hügelig und bergig zusammengestellt. Da ich selten Reklamationen erhalte, nehme ich an alle sind damit zufrieden. Meine Plänchen sind nur als Orientierungshilfe gedacht und nicht wie oft verstanden wird als Pflicht. Es ist mir logischerweise nicht möglich, mit der schnellen Gruppe Schritt zu halten. Also kann ich nur die Richtung angeben und die Turbos ordnen sich selbst, was meistens ja wunderbar funktioniert. Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge bin ich aber jederzeit offen.

Die Gruppe der gemüthlicheren Fahrer hat sich sehr gut eingespielt. Im speziellen freut es den Tourenleiter, dass immer mehr Frauen sich in seiner Gruppe wohl fühlen und somit Spass am Radsport finden.

In der vergangenen Saison war aber auch nicht alles Top. Ich habe auch nicht so rühmliches zu berichten.

Der Tourenobmann hat sicher ein anrecht auf Ferien, wenn er dann fünf Wochen im Ausland ist, sollte doch eine Vertretung für diese Zeit gefunden werden. Es stellten sich

jedoch nur altverdiente Mitglieder, die aber ebenfalls in derselben Zeit ihre wohlverdienten Ferien einzogen, zur Verfügung. Schade, mir fehlen für die Tourenmeisterschaft jetzt die Namenslisten von sechs Ausfahrten, Die Rangliste wird dadurch leicht verfälscht.

Mein Namensgedächtnis ist leider nicht das Beste, deswegen bin ich angewiesen, dass sich jeder, vor allem die Biker, wenn sie in der Tourenmeisterschaft auf der Rangliste stehen wollen, sich bei mir mit Namen melden. Dies klappt leider nicht optimal. Ich wünsche mir nächstes Jahr eine Verbesserung.

Die Verkehrsvorschriften sind leider immer noch ein rotes Tuch und werden teils weiträumig missachtet. Dies muss verbessert werden, jedes Jahr beobachten wir ein höheres Verkehrsaufkommen und aggressivere Automobilisten. Ich hoffe bei jeder Ausfahrt, dass alle heil nach Hause kommen, was ja zum Glück auch meistens der Fall ist.

Zur guten letzt möchte ich allen die an den Touren mehr oder weniger regelmässig teilgenommen haben Danken. Allen voran Kurt Jungblut, Heinz Studer, Thomas Kaiser und Ruedi Gschwind die mich soweit es möglich war während meinen Abwesenheiten vertraten und somit eine doch noch akzeptable Rangliste ermöglichten. Vielen Dank.

Für die Tourenfreien Wochen bis nächsten April wünsche ich allen viel Gesundheit und abwechslungsreiche sportliche Betätigungen.

Auf keinen Fall das Trinken verschwitzen

WER EINEN MARATHON LÄUFT, MUSS NICHT NUR LAUFEN, LAUFEN, LAUFEN, SONDERN AUCH TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN

PATRICK ROTH BAZ 18.5.05

Ausdauersport ist bei hohen Temperaturen nur möglich, wenn der Körper ausreichend gekühlt wird. Trinken, um zu schwitzen, ist deshalb an Veranstaltungen wie dem Basel City Marathon (28.8.) für Topathleten genauso wichtig wie für Freizeitsportler. Bei langen Belastungen kann jedoch zu viel trinken zur Gefahr werden.

Manche mögens heiss. Eine Lufttemperatur zwischen 25 und 30 Grad wird von den meisten Menschen als angenehm empfunden. Wer Sport treibt, weiss es an Sommertagen zu schätzen, dass Muskeln und Sehnen schneller geschmeidig und warm werden. Doch der geringe Unterschied zwischen Aussen- und Körpertemperatur birgt auch Gefahren. Bei Ausdauersportarten, die länger als eine Viertelstunde dauern, steigt die Kerntemperatur des Körpers aufgrund der Arbeit der Muskeln von den normalen 37 Grad rasch auf 39 Grad und mehr. Dieses selbst erzeugte Fieber kann vom Körper nur toleriert werden, wenn die «sportliche» Hitze durch das Verdunsten von Schweiß auf der Haut kontrolliert wird. Bei zuwenig Kühlung kann ein Hitzekollaps selbst dann eintreten, wenn der Körper noch gar nicht dehydriert ist.

RASCHER VERLUST. Viele Freizeitsportler unterschätzen den Flüssigkeitsverlust an Hitzetagen. Nach einer Studie des amerikanischen Sportwissenschaftlers und Trainers Jack Daniels verlor ein Läufer in einem 25-Kilometer-Rennen trotz Trinkens von exakt einem Liter Wasser über die gesamte Distanz netto 4 Liter Flüssigkeit durch Schwitzen. In Extremsituationen bei hoher Aussentemperatur und niedriger Luftfeuchtigkeit können dem Körper pro gelaufenen Kilometer bis zu 200 Milliliter Wasser verloren gehen.

Die Leistungsfähigkeit wird aber bereits bei einer Reduktion des Körpergewichts durch Flüssigkeitsverlust um zwei bis drei Prozent beeinträchtigt. Das klingt nach viel (zwei Prozent bei 70 Kilo Körpergewicht sind 1,4 Liter), kann aber rasend schnell gehen, denn Verdunstung findet über die gesamte Körperoberfläche plus die immense Oberfläche der Lunge statt. Was eine einzige verpasste Trinkstation dem Körper antun kann, haben die Bilder der Zielankunft der Schweizer Marathonläuferin Gaby Andersen-Schiess an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles denen, die sie gesehen haben, für

immer ins Gedächtnis gebrannt. Verdunsten mehr als drei Prozent des Körpergewichts, kommt es zu Übelkeit, gefolgt von Schwindel, Kopfschmerzen und einer Blaufärbung der Lippen; bei zehn Prozent stellen sich Krämpfe und Delirium ein.

MEHR ALS WASSER. Mittlerweile ist überall durchgesickert, dass trinken während Training und Wettkampf nicht nur angenehm, sondern für eine optimale Leistung absolut essenziell ist. Auch Topathleten trinken bei hohen Aussentemperaturen an allen Verpflegungsstationen. Der österreichische Marathonläufer Michael Buchleitner trug während des überaus heißen Olympiamarathons von Athen seine Getränke sogar bei sich. Und seine Rechnung ging auf. «Es war sehr gut, dass ich mit Trinkgurt gelaufen bin. So konnte ich trinken, wann ich wollte», sagte er. Ab Kilometer 25 begann für Buchleitner das grosse Überholen, und er machte noch rund 30 Plätze gut.

«Trinken, trinken, trinken» lautet deshalb die Weisung für sommerliche Laufsportveranstaltungen wie dem Basel City Marathon, der von den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern in 3 bis 4,5 Stunden absolviert wird. In der ersten Stunde genügt es, wenn dem Körper kaltes Wasser zugeführt wird. Bei längeren Hitzereisen sollten im Sportgetränk aber auch Kohlenhydrate (zum Beispiel in Form von Sirup) und zum Ausgleich der durch Schwitzen verloren gegangenen Mineralsalze Natrium, Kalium und Magnesium vorhanden sein.

TIEFER SALZGEHALT. Im Frühjahr sorgte allerdings eine im amerikanischen Fachjournal «New England Journal of Medicine» publizierte Studie für Verunsicherung. Der Mediziner Christopher Almond und seine Kollegen von der Harvard University haben nachgewiesen, dass schlecht trainierte Ausdauersportler bei über dreistündigen Belastungen oft zu grosse Mengen Flüssigkeit zu sich nehmen. Die während dem bei grosser Hitze durchgeführten Boston Marathon des Jahres 2002 an 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführte Untersuchung zeigte, dass rund 13 Prozent der getesteten Läufer einen abnormal tiefen Salzgehalt des Blutes aufwiesen - drei Personen schwebten aus diesem Grund in akuter Lebensgefahr.

Eine 28-jährige Läuferin fühlte sich erschöpft, als sie den Lauf nach fünf Stunden beendete. Sie glaubte fälschlich, dass sie dehydriert sei und trank im Ziel einen halben Liter Flüssigkeit, obschon sie schon auf der Strecke häufig getrunken hatte. Die Läuferin kollabierte, und später konnte nur noch der Hirntod festgestellt werden. Tests offenbarten, dass der Salzgehalt im Blut der Läuferin auf ein zu tiefes Level gefallen war. Eine Überdosis Wasser kann das Blut verdünnen und dessen Salzgehalt herabsetzen. «Dadurch nehmen Körperzellen vermehrt Flüssigkeit auf und schwellen an», heisst es in der Studie. Durch das Anschwellen von Gehirnzellen können Gehirnschläge ausgelöst werden. Gefährdet sind dabei in erster Linie sehr schlanke und schlecht trainierte Läuferinnen

und Läufer. Das Problem kann auch auf langen Radtouren und während ausgedehnten militärischen Manövern auftauchen.

Wer für den Basel City Marathon drei Stunden und mehr benötigt, sollte auf dem letzten Drittel der Distanz und im Ziel weiterhin viel trinken, aber auch auf einen ausreichenden Mineralsalzgehalt im Sportgetränk achten.

Achten Sie aufs Wetter

RASCHER VERLUST. Die Temperaturabhängigkeit von Höchstleistungen im Ausdauersport wurde vom amerikanischen Sportwissenschaftler Jack Daniels untersucht. Als ideale Temperatur für Läufe von mehr als 45 Minuten Dauer ermittelte Daniels, der als Trainer vier Medaillengewinner an Olympischen Marathons betreute, einen Bereich zwischen 13 und 15 Grad Celsius.

Bereits bei einer Temperatur von 21 Grad und durchschnittlicher Luftfeuchtigkeit muss - unabhängig vom Leistungsvermögen der Athleten - pro gelaufene Stunde mit einer Verschlechterung der Endzeit von knapp einer Minute gerechnet werden. Bei 27 Grad beläuft sich die Verlangsamung bereits auf zwei Minuten pro gelaufene Stunde.

Unerfahrene Läuferinnen und Läufer beschleunigen das Aufheizen des Körpers oft noch zusätzlich durch zuviel Bekleidung. Daniels empfiehlt als Renndress «so wenig wie möglich» und poröse Trikots, die nicht auf der Haut kleben. Kopfbedeckungen sollten nicht luftabschliessend sein, weil eine Überhitzung des Kopfes besonders schnell zum Leistungsabfall führt.

Die fortlaufende Abkühlung des Körpers durch die Verdunstung von Schweiß auf der Haut hängt ausserdem stark von der Luftfeuchtigkeit ab. An schwülen Tagen kann die Verdunstung trotz ausreichenden Trinkens so abgeschwächt werden, dass es zum gefährlichen Hitzestau kommt.

«Ausdauersportler können ihren Körper für Höchstleistungen in der Hitze trainieren», schreibt Daniels in seinem Buch «Daniels' Running Formula». Die Akklimatisation dauert allerdings mehrere Wochen. Teilnehmern von Laufveranstaltungen, die an besonders heissen Tagen stattfinden, empfiehlt Daniels eine bewusst zurückhaltende Renntaktik.

Aufgeschnappt

Präsi gestürzt Montag Abend nach einer Ausfahrt wurde unser Präsident auf dem Veloweg von einem 10-jährigen Geisterfahrer angefahren. Beim folgenden Sturz wurde er an der Hand und am Arm verletzt. Die Lenkstange des Geisterfahrers schob sich unter die Rennhose und hinterliess wüste Spuren. Darauf wurde das Oberhaupt des VCR wochenlang nicht mehr auf dem Velo gesehen.

Heinz Gschwind hat aufgerüstet Zu seinen mageren 56 kg Körpergewicht kommt zum Schrecken aller auch noch eine 6,4 kg superleichte Rennmaschine von Scott die ihn noch schneller bergauf fliegen lässt. Der Vorstand überprüft die Vereinsstatuten auf Untergewicht und Leichtbauexzesse und wird diese entsprechend anpassen. (nach Oben)

Aufgetaucht ist Werner Rahm. Drei Jahre hat man ihn beim VCR vermisst. Wie aus heiterem Himmel stand er am Donnerstag 16.6.05 beim Heimatmuseum und erkannte die meisten VCR'ler nur Dank dem Vereinstrikot.

Tourenobmann René Bourquin wurde in der Türkei beim Leiten von Abendausfahrten gesehen während er dem VCR in den schönsten Sommerwochen an allen Fronten gefehlt hat. Hätte er nur sein Schreibzeug hier gelassen.

Alarm! Der Koffer von Werner Gasser wird vermisst. Wie Manolo Saiz, der gefürchtete sportliche Leiter Spaniens, brauste Peter Rahm mit offener Hecktüre davon und Wernis Koffer fiel irgendwo zwischen Gstaad und Saanen aus dem Clubbus. Der Chauffeur hatte von all dem nichts mitbekommen so musste er abends ein Gepäckstück weniger ausladen.

Jonas Zimmermann gewinnt bei der FCB Velotour nach Zürich anlässlich des Fussballspiels GC-FCB den Bergpreis auf dem Bözberg. Bravo!

Füllinsdorf: Gefährlicher «Velotransport» aus dem Verkehr gezogen
Am Mittwoch morgen, 31. August 2005, um 08.45 Uhr, stellte eine Patrouille der Polizei Basel-Landschaft in Füllinsdorf BL auf der Rheinstrasse einen Motorroller (125ccm) fest, dessen Lenker ein Mountainbike transportierte. Nach der sogenannten Mifa-Kreuzung konnte der ungewöhnliche und überaus gefährliche Transport angehalten und dessen Lenkerin, eine 18-jährige Schweizerin, kontrolliert werden. Ob das jemand vom VCR war?



Hunderte Nackte haben bei Fahrraddemonstrationen in mehreren Ländern gegen die Umweltverschmutzung infolge des Autoverkehrs protestiert. In London fuhren etwa 100 Unbekleidete vom Hyde Park auf einer zehn Kilometer langen Route vorbei an den berühmtesten Sehenswürdigkeiten der britischen Hauptstadt. An einer ähnlichen Veranstaltung in Madrid nahmen ebenfalls Dutzende Radfahrer teil. Auch in Irland, Italien und Lettland sowie in Israel den USA, Kanada und Australien hatten Umweltschützer zu Protesten aufgerufen.

«Wir wehren uns gegen die Abhängigkeit vom Erdöl und den Kult des Autos, das viel zu oft völlig unnötig benutzt wird».

Das wäre doch etwas, der VCR nackt durch Reinach, oder ein Nacktrennen am Swis-spowercup.

Heinz Niklaus bekanntes Sprachrohr im VCR hört nur noch auf seinen Körper und lässt sich nicht mehr von irgendeiner Gruppe jagen, denn der Schnauf muss auch für den nächsten Tag ausreichen.

Teufelsküche

Von Philipp Venerus



Stinco di vitello

6 Personen

1	Kalbshaxe	am Stück ca. 2,5 kg
2	Karotten	in kleine Würfel geschnitten
2	Selleriestangen	in kleine Würfel geschnitten
2	Zwiebeln	in kleine Würfel geschnitten
3	Knoblauchzehen	
1	Rosmarinzweig	
2	Lorbeerblätter	
5 dl	Rotwein	
5 dl	Fleischbouillon	heiss
	Olivenöl	
	Salz und Pfeffer	

In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen und die Haxe rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Gemüse und Knoblauch dazugeben und leicht andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Fleischbouillon dazu giesen bis die Haxe zu dreiviertel bedeckt ist. Im Ofen bei 170°C zugedeckt schmoren bis das Fleisch butterweich ist und sich vom Knochen lösen lässt. Während der Garzeit die Haxe zwei, dreimal wenden und eventuell Fleischbouillon nachgiessen. Die fertige Haxe aus dem Topf heben und warm stellen. Die Schmorflüssigkeit durch ein Sieb passieren und falls nötig zur gewünschten Konsistenz einkochen. Nach belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen als Beilage Risotto oder Polenta. Ein kräftiger Rotwein, zum Beispiel ein Barbera d'Alba, eignet sich vorzüglich um diese feine Haxe abzurunden.





Umfrage KB/Internet

Philipp Venerus

Die Anzahl Teilnehmer an der Umfrage widerspiegelt einen typischen schweizer Abstimmungssonntag. Ein kleiner Teil beteiligt sich und bestimmt so für alle, auch für die Stammtischallesbesserwisser.

77% verfügen über einen schnellen Internetanschluss, 21% begnügen sich mit einer langsameren Leitung und ein paar wenige sind www-sauber und beziehen ihre VCR-Infos nur aus dem Kettenblatt.

Trotz dem hohen Anteil an Internetuser wünschen 90% dass, das Kettenblatt beibehalten wird.

88% Lesen das KB als Ergänzung zu den Infos ab Webseite, wo sich 50% der Befragten mindestens einmal wöchentlich einloggen. 44% gefällt die Homepage während 56% weniger gefallen daran finden. Vielleicht auch ein Grund dass man das KB beibehalten will.

Für ein interessantes Kettenblatt bin ich als Redaktor auf eure Unterstützung angewiesen. Sendet mir Berichte über eure Ausfahrten, Reisen und sonstigen Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Velo.

In den nächsten Wochen wird sich zeigen in welche Richtung sich das KB entwickelt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten: Beibehalten wie bisher nach Wunsch der Umfrageteilnehmer, weniger Ausgaben pro Jahr, oder als PDF-Datei auf der Homepage.

Mutationen

Von Jonny Schmutz

Mutation per 18.09.2005

Eintritt Aktiv:

- Fischer Julian (94), Predigerweg 20, 4153 Reinach Tel. 061/411'39'49
- Trosi Evelyne (65), Schaienweg 19, 4107 Ettingen Tel. 061/722'10'43
- Gysin Rita, Im Birsark 4, 4147 Aesch, Tel 061/701'55'46

Austritt Aktiv:

- Allenspach Mathias
- Allenspach Susan
- Aschwandenden Bea
- Cottens Romain
- Grunder Stephanie
- Schüpbach Markus
- Stanic Slobodan
- Wyss Franziska

Austritt Passiv:

- Kurrus Ursi
- Keller Remo
- Martin Ruedi

Übertritt von Aktiv zu Passiv:

- Gutzwiller Pascal
- Jæck Marco
- Schmid Claudia
- Studer Hanspeter
- Wisslè Alain

Adressänderung:

- Aebischer Rolf, Fischmarkt 10, 4410 Liestal, Tel 061/921'09'40
- Struck Michael, 7 Rue du Saalhof, F-68480 Kiffis, Tel. +33-389-403945
- Struck Tanya, 7 Rue du Saalhof, F-68480 Kiffis, Tel. +33-389-403945
- Struck Philip, 7 Rue du Saalhof, F-68480 Kiffis, Tel. +33-389-403945

- Bannwart Andrea, Hauptstrasse 62, 4142 Münchenstein, Tel 061/411'29'78
- Lüthi Tamino, Gundeldingerstrasse 153, 4053 Basel, Tel. 079/653'24'01
- Rüdüsühli Marc, Lazugüetli 37, 3777 Saanenmöser,
Tel. 033/744'70'80 (zweit Adresse)
- Cimeli Manuela Tel. 061/261'30'34
- Rahm Peter, E-Mail- Adresse (neu) rahm.reinach@gmail.com
- Klingler Fabienne, Palmenstrasse 25, 4142 Münchenstein,
Tel. 061/411'61'08, Natel, 079/510'36'18

Berichtigung:

E-Mail-Adresse von Ch.Jenzer, richtig cj@goldwurst.ch und nicht cs@goldwurst.ch

Preisliste Inserate Ketten-Blatt

Die Inseratpreise verstehen sich für vier Ausgaben pro Jahr in schwarzweiss im Heftinneren. Heftumschlag farbig auf Anfrage.

Kontakte und Infos: kettenblatt@bluewin.ch

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

Wer ist wer im VC – Reinach ?

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 7111539	jonnyschmutz@mydiar.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
Radspport-Obmann	Friedrich Dähler	061 721 66 10	friedrich.daehler@gmx.ch
Redaktor Kettenblatt	Philipp Venerus	061 712 01 38	kettenblatt@bluewin.ch



Vorschau Kettenblatt Nr. 92

Redaktionsschluss: 20.11.05

Beiträge an: kettenblatt@bluewin.ch

- Swispower Cup
- Tour de Suisse
- Diverse Berichte
- Portrait von....?





BORER DRUCK

Wir tun alles,
damit Sie auf Wolken schweben.

Wahlenstrasse 100
4242 Laufen

Telefon +41 (0)61 765 80 40
Fax +41 (0)61 765 80 49
info@borerdruck.ch
www.borerdruck.ch