



Club-Infos 1/2010

Vorstand

Ehrenpräsident Walter Aegerter, Bümplizstrasse 128, 3018 Bern Tel 031 992 65 86

Präsident Manfred Dietrich, Kirchweg 12, 3203 Mühleberg, Tel 031 751 08 28, e-mail man.dietrich@bluewin.ch

Vizepräsident Aldo Bernasconi, Werdtweg 17, 3007 Bern, Tel 031 372 26 45, e-mail aldo.bernasconi@albema.ch

Kassier Heinz Baumgartner, Hofwilstrasse 120, 3053 M'buchsee, Tel 031 869 68 73, e-mail Heinz.Baumgartner@bbl.admin.ch

Sekretär Sandro Giove, Längenbühlstrasse 52, 3302 Moosseedorf, Tel 031 869 34 43, e-mail sandro.giove@Lib-ag.ch

Leiter Sport for all Peter Schindler, Büschliackerstrasse 14, 3098 Schliern, Tel 031 972 21 09, e-mail jennigaby@bluewin.ch

Rennchef Matthias Häfliger, Murtenstrasse 104, 3203 Frauenkappelen, Tel 031 926 18 95, e-mail m.h.88@bluewin.ch

Materialverwalter Peter Schär, Heggidorn 52, 3202 Frauenkappelen, Tel 031 751 14 85, e-mail schae.p@bluewin.ch

Webmaster Philippe Droz, Baggwilgraben 10, 3267 Seedorf, Tel 031 510 61 46, e-mail info@phippu.net

Redaktorin Lore Bernasconi, Werdtweg 17, 3007 Bern, 031 372 26 45, e-mail l.bernasconi@albema.ch

Inhaltsverzeichnis

News	Seite 1
Terminkalender	Seite 1
Rennkalender Strasse	Seite 1
Jahresprogramm 2010	Seite 2
Vorstandsecke	Seite 2
Unser neuer Star	Seite 3
Witz-Egge, unsere Sponsoren	Seite 5

News

Resultate

Sepp Freiburghaus (Elite) und Manfred Dietrich (Hobby B) gewinnen das zweite Frühlingsrennen in Hindelbank!

Terminkalender

1. Mitgliederversammlung

Freitag, 26. März 2010, 20.00 h im Rest. Tscharnergut

Strassentraining

Ab Sonntag, 7. März 2010 9.30 h, Treffpunkt Hallmattstrasse 83, Niederwangen

Sonntagsausfahrt für alle

jeden letzten Sonntag im Monat vom 30. Mai bis 26. September 2010, Treffpunkt 10.00 h Hallmattstrasse 83, Niederwangen.

Rennkalender Strasse

März

Sa	06.03.10	Frühlingsrennen Hindelbank	www.swiss-cycling-boe.ch
So	07.03.10	Classic du Littoral, Corneaux	www.cclittoral.ch
Sa	13.03.10	Frühlingsrennen Hindelbank	www.swiss-cycling-boe.ch
So	14.03.10	Classic du Littoral, Corneaux	www.cclittoral.ch
Sa	20.03.10	Frühlingsrennen Hindelbank	www.swiss-cycling-boe.ch
So	21.03.10	Classic du Littoral, Corneaux	www.cclittoral.ch
Sa	27.03.10	Frühlingsrennen Hindelbank (BOE Meisterschaftslauf)	www.swiss-cycling-boe.ch
So	28.03.10	Classic du Littoral, Corneaux	www.cclittoral.ch

April

Sa 03.04.10 Seeländer Frühlingsrennen, Messen
Mo 05.04.10 Rundstreckenrennen Schwarzhäusern
(Meldeschluss 17.März)

www.seeland-cycling.ch
www.rv-schwarzhaeusern.ch

Jahresprogramm 2010

Sa. 23. Jan Waldlauf, Region Bern (Org. VMCW), zählt für die CCB Clubmeisterschaft
Sa./So. 30./31 Jan. Schneesport-Erlebnisweekend Gurnigel-Gantrisch
Sa. 6. Feb Hauptversammlung, 16:00 Uhr, Rest. Tscharnergut
Sa. 20. März Essen Helfer Lotto
Fr. 26. März 1. Mitgliederversammlung, 20:00 Uhr, Rest. Tscharnergut
Fr. 16. April- Veloferien mit Peter Schär an der Adria, Gatteo a Mare
Sa 8. Mai
Di. 4. Mai Strassenrennen Riedbach, Region Bern (Org. CIO) zählt für die CCB Clubmeisterschaft
Sa./So 8./9. Mai Streckensicherung Seeland Classic / Berner Rundfahrt
Di. 11. Mai Bergzeitfahren Bantiger (Org. VMCW), Region Bern, zählt für die CCB Clubmeisterschaft
Di. 18. Mai Strassenrennen Säriswil, Region Bern (Org. RRCB) zählt für die CCB Clubmeisterschaft
Di. 25. Mai Strassenrennen Deisswil, Region Bern, (Org. CCB), zählt für die CCB Clubmeisterschaft
Fr. 28. Mai Gemütliche CCB Überraschung (CCB-News+Homepage)
So. 30. Mai Ausfahrt für alle 10Uhr, Hallmattstr. 83, Niederwangen
Di. 1. Juni EZF Längenberg (Org. CCB/RVB), Region Bern, zählt für die CCB Clubmeisterschaft
Sa. 12. Juni Schwarzwaldrundfahrt
Mo. 14. Juni Tour de Suisse Etappe Sierre - Schwarzenburg
Di. 15. Juni Tour de Suisse Etappe Schwarzenburg – Wettingen
So. 27. Juni Ausfahrt für alle 10Uhr, Hallmattstr. 83, Niederwangen
Sa. 24. Juli Ementalrundfahrt, Treffpunkt 8:00 Uhr, Oeschberg
So. 25. Juli Ausfahrt für alle 10Uhr, Hallmattstr. 83, Niederwangen
So. 1. August MTB 1. August-Ausflug
Fr. 27. Aug. 2. Mitgliederversammlung, 20:00 Uhr, Rest. Tscharnergut
So. 29. Aug. Ausfahrt für alle 10Uhr, Hallmattstr. 83, Niederwangen
So. 26. Sep. Clubbräteln, anschliessend an Sonntagsausflug
Fr. 8. Okt. Gemütliche CCB Überraschung (CCB-News+Homepage)
Sa. 16. Okt. Clubkegeln, 16:00 Uhr, Rest. Tscharnergut
Fr. 12. Nov. Vorstandssitzung mit Ehrenmitglieder / Essen mit Sponsoren

2011

Sa. 9.Jan. Dat. prov. Waldlauf, Region Bern (Org. VMCW), zählt für die CCB Clubmeisterschaft 2011
Sa. 5. Feb. Hauptversammlung, 16:00 Uhr, Rest. Tscharnergut

10.03.01md

Vorstandsecke

Mutationen:

An der 108.Hauptversammlung am 6.2.10 waren folgende Mutationen zu verzeichnen:

Todesfälle

Keine

Austritte:

Daniel Moser, Basismitglied, Eintritt 2001.
Karl Sprecher, Basismitglied, Eintritt 1996.
Martin Bill, Aktivmitglied, Eintritt 2006.
Christian Mosimann, Aktivmitglied, Eintritt 1996
Jerôme Bucher, Aktivmitglied, Eintritt 2009.

Neueintritte

Aufgenommen an der Mitgliederversammlung vom 29.8.09:
Gobet Etienne, Steinweg 10 3084 Wabern, Basismitglied.



An der HV am 6.2.10 wurde aufgenommen:
Corti Luigi, Seeblick 32, 3213 Kleinböisingen, Basismitglied.

Die Neumitglieder werden von der Versammlung aufgenommen, resp. bestätigt und im CCB herzlich willkommen geheissen.

Gratulationen

Im Nachhinein gratulieren wir folgenden Jubilarinnen und Jubilaren:

Am 8. Januar feierte Marlene Reist ihren 50. Geburtstag. Seinen 87. Geburtstag feierte Walter Aegerter am 4. Februar. Ebenfalls am 4. Februar wurde Martin Aebischer 60 Jahre alt. Am 19. Februar feierte Lukas Wacker sein 40. Wiegenfest. Am 11. März durfte Rene Muhmentahler auf 70 Lebensjahre zurückblicken.

Am 26. März feiert Hansruedi Sigrist (Sigi) seinen 60. Geburtstag, ebenfalls 60 Jahre feiert am 4. April Hansruedi Ledermann. Am 14. April wird Philippe Droz 30 Jahre alt und am 27. April feiert Hansruedi Müntener sein 65. Lebensjahr.

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute wünschen die CCBler.

Unser neuer Star

Ganz unbemerkt, aber stetig ist in unseren Reihen ein neuer Stern aufgegangen. Er hat im letzten Jahr einige grosse Erfolge feiern können.

U23 Vizeschweizermeister Mountainbike CC
U23 Vizeschweizermeister Zeitfahren (Strasse)
U23 Europameisterschaft MTB 16. Rang
U23 Weltmeisterschaft MTB Canberra 17. Rang
Eiger Bikechallenge Herren Elite 55 km 1. Rang

Sein Steckbrief:

Name Sepp Freiburghaus
Wohnort Neuenegg
Team Thömus Racing Team
Beruf Elektromonteur 25%
Hobbys Fussball schauen, Manchester United, YB, Tennis spielen
Essen Tartarenhut
Trinken Rivella
Stärken Allrounder

Für dieses Jahr hat er sich ein Riesen Programm vorgenommen. So wird er in den Monaten März, April und Mai folgende Rennen bestreiten:

28.3. Racer Bikes Cup Buchs
8.4.-11.4. Mallorca Rundfahrt
18.4. Bundesliga Münsingen
25.4. Weltcup Dalby Forest
2.5. Weltcup Houffalize
16.5. Bundesliga Heubach
23.5. Weltcup Offenburg

Sein Tagebuch wird ab diesem Club-Infos zu lesen sein.

Sepps Tagebuch

Rückblick 2009

Das Saison 2009 ist zu Ende, Zeit für einen kurzen Rückblick. Die Highlights waren sicher die 2 Silbermedaillen an den MTB SM in Chur und an der Zeitfahr SM in Nyon. An der EM und der WM erwischte ich leider beide Male nicht einen optimalen Tag. Bei der EM war ich in den Startcrash verwickelt und das Rennen war nach 50 Meter schon so gut wie gelaufen. Schlussendlich reichte es noch für Rang 16. Bei der WM hatte ich das ganze Rennen über Probleme mit dem Atmen, so konnte ich gar nie richtig am Limit fahren und wurde zum Schluss 17. Schön war zudem noch der 3. Sieg in Folge an der Eiger Bike Challenge über die 55 km Distanz.

Update 21.12.2009

Nach der doch recht erfolgreichen Saison 2009 bin ich momentan mitten im Wintertraining für 2010. Dieses besteht aus 2x Krafraum à 2h die Woche, plus 10-15h Ausdauertraining meist auf dem Bike, joggend oder auf den Langlaufski. Auch 2010 werde ich für das Thömus Racing Team fahren. Eine Änderung gib es trotzdem, nächstes Jahr werde ich ein vollgefedertes Bike fahren und nicht wie bis anhin ein Hardtail.

Humpelnd ins neue Jahr

Das Jahr 2010 hat begonnen und ich kann nicht trainieren. Habe mir beim joggen eine Sehne im Fuss entzündet, das Tennisspielen an Silvester hat das seinige dazu beigetragen das ich im Moment nicht richtig auf meinen linken Fuss stehen kann. Hoffe das die Entzündung bald zurück geht und ich wieder voll trainieren kann.

Wieder im Schuss 7.1.2010

Dem linken Fuss geht es wieder etwas besser, die Entzündung ist praktisch weg, auf dem Velo spüre ich nichts mehr, beim laufen zieht es noch ein wenig. Trainieren kann ich seit Dienstag wieder, zur Einstimmung hatte ich gleich einen Stufenleistungstest, bei dem ich trotz einer Woche Trainingspause bis zur 400 Watt Stufe zu treten vermochte. Werde nun bis Ende Woche ein bisschen lockerer trainieren, damit der Fuss sich noch ganz erholen kann. So dass ich ab nächster Woche wieder mein volles Pensum abspuhlen kann. Den Rest des Januars werde ich noch hier durch Schnee und Kälte treten, bevor ich Anfang Februar 12 Tage nach Gran Canaria ins Trainingslager gehe.

Tausche Thermojacke gegen kurze Hosen 1.2.2010

Fertig mit der Kälte! Ab dem 3.2. werde ich für 12 Tage nach Gran Canaria fliegen. Da ich die letzte Woche stark erkältet war, trainierte ich nur auf der Rolle oder im Kraftraum. Zum Ausheilen der Erkältung war das Wellness Wochenende mit meiner Freundin genau das Richtige. Die nächsten beiden Wochen geht es nun darum, Kilometer abzuspuhlen, um mich für die Saison in Form zu bringen. In Gran Canaria finde ich perfekte Bedingungen vor, auf der bergigen Kanareninsel werden die Stunden sicher im Fluge vorbeigehen. Ich habe noch ein kleines Video gedreht, wenn es draussen zu viel Schnee hat, kann man ja ein wenig Gleichgewicht trainieren.

Erster Ruhetag in Gran Canaria 7.2.2010

Nach 3 harten Tagen, in denen ich 14 Stunden trainierte, war heute mein erster Ruhetag. Petrus zeigte sich bisher gut gelaunt, das Wetter ist super und das Thermometer steigt teilweise auf fast 30 Grad. Heute war ich nur kurz auf dem Velo, gut eine Stunde locker die Beine drehen lassen. Die kommenden 3 Tage gilt es wieder ernst, zweimal 4 Stunden und einmal 5 Stunden stehen auf dem Programm und es werden wieder einige Höhenmeter zu überwinden sein.

Trainingslager Gran Canaria 22.2.2010

Das Trainingslager in Gran Canaria ist leider schon wieder vorbei. Die 12 Tage waren super, nur am letzten Trainingstag spielte das Wetter nicht so mit. 3 1/4h durch den kanarischen Regen waren ein bisschen Akklimatisierung an das kalte Wetter, welches mich in der Schweiz wieder erwartete. Ganz reibungslos verlief das Trainingslager aber dann doch nicht. Als ich mit dem Velo vom Bikeshop zurück ins Hotel fuhr, knallte es plötzlich. Ein Taxigast öffnete die Türe. Zum Glück schlug sie mir die Türe nur an die Hand, wäre die Türe eine Sekunde früher aufgegangen hätte es mich wohl böse hingeworfen. Somit kam ich mit einem Schrecken und einer blauen Hand davon.

Nach einer lockeren letzten Trainingswoche geht es nun wieder ans Eingemachte. Zum Glück scheint es auch in der Schweiz langsam wärmer zu werden, was das Trainieren bedeutend angenehmer macht.

Giverola 8.3.2010

Seit Samstag bin ich im Trainingslager in Giverola. Wie die letzten Jahre habe ich nur mein Bike mitgenommen, um das Material für die kommende Saison noch mal auf Herz und Nieren zu prüfen. Das Wetter war Samstag und Sonntag nicht all zu warm aber trocken, in der Nacht auf Heute wurde das Wetter deutlich schlechter, es schneit und windet ziemlich stark. Somit ist das Training heute ein bisschen kürzer ausgefallen, nur gut 2h kämpfte ich mich mit Eymann durch den Schnee, aber lustig war es allemal.

Adventurecamp statt Trainingslager... 10.3.2010

Seit dem Schneesturm am Montag ist nicht mehr viel mit Trainingslager. Wir haben keinen Strom mehr, Natelempfang Fehlanzeige. Das Internet geht seit ein paar Minuten wieder. Heute haben wir uns den Tag mit Tennis spielen vertrieben. Morgen werden wir wohl ein Rennvelo mieten, die Strassen sind meist trocken und somit deutlich besser zu befahren als die Trails im Walde. Dort liegen nur umgestürzte Bäume und Schnee.

Zurück aus Giverola 16.3.2010

Von Donnerstag bis Samstag konnte ich in Giverola doch noch einigermassen trainieren. Zwar nur auf der Strasse, da im Gelände noch zu viel Schnee und umgestürzte Bäume lagen, aber immerhin besser als gar nichts. Sonntag Morgen bin ich mit dem Car aus Giverola zurückgekehrt. Mein Bike überlebte die Rückreise nicht ganz schadlos. Irgendwie ist mein Lockout der Federgabel hängen geblieben, jetzt habe ich so zu sagen eine Starrgabel. Das sollte aber ein kleines Problem für meinen Mechaniker darstellen. Das erste mal seit letzten Montag wieder in einem warmer Zimmer schlafen zu können war etwas sehr angenehmes, denn in Giverola war ja die ganze Woche Stromausfall. Morgen habe ich in Magglingen einen Leistungstest, mal schauen wie es um meine Form steht. Bleibt zu hoffen, dass nun endlich der Frühling kommt, damit die ersten Rennen nicht noch bei Schnee stattfinden.

Texte und Angaben aus www.seppfreiburghaus.ch

Witz-Egge

Der Lehrer gibt die Anweisung: „Alle Schüler auf den Rücken liegen und mit den Beinen in der Luft kreisende Bewegungen machen (Velofahren)!“ „Und du Hansli, du streckst ja deine Beine nur in die Luft und bewegst dich nicht“, mahnt der Lehrer. „Willst du nicht mitmachen?“ „Wieso?“ fragt Hansli zurück. „Sehen sie nicht, Herr Lehrer, bei mir geht es bergab!“

Zwei Blondinen sind mit dem Rennrad unterwegs. Auf einmal steigt die eine von ihrem Rad ab und fängt an, die Luft aus den Reifen zulassen.: "Was machst Du denn da?" fragt die andere. „Mein Sattel ist mir zu hoch, ich lasse Luft ab !". Darauf steigt die andere ebenfalls ab und wechselt den Sattel mit dem Lenker aus. "Was machst DU denn jetzt?" fragt die erste. Die andere: "Ich fahr zurück - du bist mir einfach zu blöd!"

Der ganz schlaue Bauer Meyer geht mit seiner Frau zum ersten Mal ins Kino. Im Saal ist es stockdunkel. Die Platzanweiserin kommt den Beiden mit einer Taschenlampe entgegen. "Pass auf, Marie" brüllt Meyer "geh zur Seite, es kommt uns ein Fahrrad entgegen!".

Zwei Freunde prahlen miteinander. Erzählt der eine: „Ich habe meiner Frau zum Geburtstag einen neuen Mantel und eine neue Kette gekauft.“ „Du bist grosszügig“, sagt der andere. „Ja, und ich habe ihr beides auch noch am Fahrrad montiert!“

Unsere Sponsoren

Sonderegger Bijouterie Bern Murten Mürren

Spitalgasse 36 3011 Bern Tel 031 311 70 38

www.bijouterie-sonderegger.ch



Garage Zbinden & Käser AG

Büchslen/Murten

www.zbinden-kaeser.ch



Dorfstrasse 7
Postfach 54
3324 Hindelbank
Tel. 034 411 21 86
Fax 034 411 25 82

Hühnerbühlstrasse 1
Postfach 209
3065 Bolligen
Tel. 031 381 57 47
Fax 031 922 06 31

info@ll-bodenbeloenge.ch
www.ll-bodenbeloenge.ch



Einkaufsvergünstigungen

im Sportgeschäft Ruedi Sport

Ruedi von Gunten, Könizstrasse 5, Tel. 031 381 25 15.

CCB-Mitglieder erhalten **10% Rabatt**, ausgenommen auf Nahrungsergänzungsprodukten und Aktionen.

bei



Albema Keramik AG

„Bad- + Plättli-Egge“

Schwarzenburgstrasse 35, 3007 Bern

Tel 031 372 26 55

erhalten CCB-Mitglieder auf Reinigungs- und Pflegemittel für Natur- und Kunststein, sowie Bosch-Elektromaschinen und Zubehör 20 % Rabatt. Auf alle weitere Produkte Ermässigung nach Absprache.