



Club-Infos 4/2010

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 schaer.p@bluewin.ch
Webmaster Philippe Droz, Baggwilgraben 10, 3267 Seedorf, Tel 031 510 61 46, e-mail info@hippu.net
Redaktorin Lore Bernasconi, Werdtweg 17, 3007 Bern, 031 372 26 45, e-mail l.bernasconi@albema.ch

Inhaltsverzeichnis

Terminkalender	Seite 20
Rennkalender Strasse	Seite 20
Vorstandsecke	Seite 21
Rennkalender von Sepp Freiburghaus	Seite 21
Sepps Tagebuch	Seite 21
Witz-Egge	Seite 23
Unsere Sponsoren	Seite 23

Terminkalender

2. Mitgliederversammlung

27. August 2010, 20.00 Uhr im Rest. Tscharnergut.

Am 27. August findet im Restaurant Tscharnergut die 2. ordentliche Mitgliederversammlung statt. Auf vielseitigen Wunsch haben wir die Mitgliederversammlungen auf ein absolutes Minimum reduziert. Es handelt sich um die zweite, von nunmehr noch zwei Mitgliederversammlungen in diesem Jahr und somit die letzte vor der Hauptversammlung.

Es sind diverse Themen unter den Traktanden. Unter anderen auch die Frage: ... wie stellen wir uns die Zukunft unseres Vereins vor, was kann gegen eine Überalterung vorgenommen werden, was für Aktivitäten bieten wir in Zukunft an, usw...

Da der Zeitpunkt der MV absichtlich nach den Sommerferien gewählt wurde, sollte es einer grossen Zahl von Mitgliedern möglich sein, sich an den MV zu beteiligen. Der Vorstand hofft auf eine rege Teilnahme.

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.

Clubbräteln

Sonntag, 26. September 2010, im Anschluss an Sonntagsausflug für alle. Ort und Zeit sind auf der Webseite oder bei Peter Schär in Erfahrung zu bringen.

Rennkalender Strasse

August

Mi	25.08.10	Zeitfahren Scheunenberg	www.seeland-cycling.ch
Sa	28.08.10	Bergrennen, Visp - Visperterminen	www.swiss-cycling.ch
Sa	28.08.10	SM Bergrennen, Siebnen - Sattellegg	www.swiss-cycling.ch
Sa	28.08.10	Paarzeitfahren Döttingen (AG)	www.swiss-cycling.ch
So	29.08.10	Bergrennen Chur-Arosa	www.rustix.ch/chur-arosa

September

Sa	04.09.10	Bergrennen Oberhofen-Schwanden	www.swiss-cycling-boe.ch
Sa	04.09.10	GP Wiedlisbach	www.swisscycling.ch
So	05.09.10	Zürimetzgete	www.swisscycling.ch
Sa	11.09.10	kant. Kriterium Industriering Lyss süd	
Sa	18.09.10	Bergrennen Brienz-Axalp	www.swiss-cycling-boe.ch
Sa	25.09.10	PZF GP Bad Zurzach	www.iseli-radsport.ch
So	26.09.10	Gurli-Cup. Bergrennen	www.bikecup-bso.ch

Vorstandsecke

Gratulationen

Am 15. Juli feierte Walter Lüthi seinen 70. Geburtstag und am 18. Juli war es Beatrice Al Haditi Aegerter, die ihr 60. Wiegenfest feiern durfte.

Brigitte Boss wurde am 7. August 65-jährig, Ruedi Pulver durfte am 23. August auf 75 Lenze zurück blicken.

Kurt Perrot feiert am 18. September seinen 60., und Walter Thomann am 20. September seinen 80. Geburtstag.

Der CC Bern wünscht allen Jubilaren alles Gute und viel Glück auf den weiteren Lebensweg.

Rennkalender von Sepp Freiburghaus

29.8.	Weltcup Windham
5.9.	WM Mount Saint Anne

Sepps Tagebuch

Update 22.6.2010

Erstmal Sorry das ich so lange nichts geschrieben habe, es gibt mich also noch. Die 3 Wochen auf dem Bernina waren super. Das Wetter machte nicht immer ganz mit, aber ich konnte trotzdem gut trainieren. Die Umfänge waren mit bis zu 30 Stunden Training die Wochen ziemlich hoch. Am 13. Juni fuhr ich dann gleich aus dem Höhentrainingslager nach Albstadt. Das Rennen verlief nicht so toll, eine richtige Schlammschlacht. In der 2. Runde drückte es mir den Pneu von der Felge nachdem ich einem stürzenden Kontrahenten ausweichen musste, somit standen gut 1km Fussmarsch auf dem Programm. Eine Runde später stürzte ich dann in einem schnellen Streckenabschnitt. Der Aufprall war so hart, das ich das Rennen mit schmerzen am Knie und an der Hüfte nicht fortsetzen konnte. Das Ganze war zum Glück nur geprellt, am Dienstag konnte ich schon wieder normal trainieren. In den letzten beiden Wochen fühle ich mich immer besser, hoffe ich kann nun nach einem katastrophalen Frühjahr, wieder zeigen kann was ich eigentlich drauf habe. Am Sonntag steht mein Heimrennen auf dem Gurten auf dem Programm, die Motivation ist gross und ich hoffe die Beine werden drehen.

Swiss Bike Trophy Rang 20 30.6.2010

Das erste richtige Hitzerennen diese Saison, endlich Wetter für mich! Den Start habe ich aber ziemlich verpennt, ging nur auf ca. Rang 25 in die erste Runde. Bis zur dritten Runde konnte ich mich bis auf Rang 12 verbessern. Bekam danach aber Probleme mit meinem Magen, was mich etwas zurückwarf. In den letzten zwei Runden ging mir dann noch etwas die Kraft aus. Schlussendlich kam ich als zwanzigster ins Ziel. Ich kann mein Rennen im Moment noch nicht ganz bis ans Ende durchziehen, aber es scheint nach dem schlechten Frühjahr wieder aufwärts zu gehen. Nächstes Wochenende werde ich nun in Flims am Start stehen. Ein Dank noch an Tinu für die super Bilder die er von mir geschossen hat.

Racer Bikescup Flims Rang 7 6.7.2010

Die Reise nach Flims dauerte fast 4 Stunden, 1,5 davon im Stau. Nach einer alles anderen als optimal Rennvorbereitung konnte ich in der ersten Startreihe einsteigen.

Meine gute Startposition konnte ich leider nicht ausnutzen, nach etwas 3 Pedalumdrehungen fiel mit die Kette runter. Ich ging nur auf ca. Rang 20 in den ersten Singletrail. Danach war aufholen angesagt, was mir gar nicht so schlecht gelang. Bis Ende der fünften Runde war ich bis Rang 6 vorgefahren. In den letzten 3 Runden wurde ich dann noch von Pascal Meyer passiert. Somit schaute am Ende Rang 7 für mich heraus. Es geht weiter aufwärts mit meiner Form, ich konnte ein konstantes Rennen fahren, nur der Start war wieder besch.....!

SM Gränichen Totalausfall 21.7.2010

Am Sonntag stand die Schweizermeisterschaft in Gränichen auf dem Programm. Als Ziel in die Top 8 zu fahren ging ich an den Start. Endlich gelang mir mal wieder ein guter Start, konnte mich um Platz 6 einreihen. Aber bereits zu Beginn der 2. Runde bekam ich Probleme mit dem Atmen. Innett kürzester Zeit waren meine Atemwege dicht und ich hatte einen stechenden Schmerz beim Atmen. Ich war mehr am Schleim spucken als am biken. Ich fuhr eine Runde ein bisschen langsamer, mit der Hoffnung das es wieder besser geht. Aber es wurde nur noch schlimmer, somit musste ich das Rennen bereits nach 3 Runden aufgeben. Als ich bereits umgezogen war und gefrustet die letzten Runden des Rennens von aussen zusah, kam noch ein Dopingkontrolleur. Ich wurde vor dem Start für die Dopingkontrolle ausgelost. Zwei Stunden, eine Urin und eine Blutprobe später, konnte ich mich dann auf die Heimreise machen. Jetzt stehen an den kommenden beiden Wochenenden noch die Weltcuprennen in Champéry und Val di Sole an. Diese gehen hoffentlich wieder besser. Danach werde ich genauer Untersuchen lassen, was mit meiner Lunge nicht stimmt.

Weltcups Champéry und Val di Sole Rang 75 + 49 3.8.2010

Champéry

Der Weltcup in Champéry war eine ziemlich schlammige Sache. Freitags und Samstags regnete es, was die Strecke sehr tief machte. Die ohnehin nicht gerade einfache Strecke mit vielen Wurzeln wurde somit noch schwieriger, da rutschiger. Ich ging mit Nummer 103 ins Rennen, erwischte nicht wirklich einen guten Tag, fand nie so recht ins Rennen. Nach 4 von 6 Runden wurde ich bei der 80% Regel aus dem Rennen genommen.

Val di Sole

Die Strecke in Val di Sole war genau das Gegenteil von Champéry. Kurze aber steile Anstiege und der Boden war staubtrocken. Die ganze Runde hatte insgesamt 290hm was bei total 6 Runden 1740hm ergab. Mit Nummer 122 ging es dieses Mal an den Start. Der Start war sehr nervös, musste ein paar mal ziemlich stark abbremsen, nach der Startrunde war ich nur auf Platz 113. Ich fand danach aber recht gut ins Rennen und hatte das erste Mal seit langem wieder richtig Power. Da mir in der Startrunde wohl einer ins Bike gelaufen oder gefahren war, hatte sich mein Umwerfer etwas verstellt. Ich musste immer sehr vorsichtig schalten damit die Kette nicht runterfiel. Nach einem sehr harten Rennen wurde ich schlussendlich 49, so hatte ich mir das eigentlich das ganze Jahr vorgestellt.

Eiger Bike Challenge 16.8.2010

Die Vorbereitung war nicht ganz optimal, bis am Donnerstag ging ich davon aus, dass ich mit Servin Disch auf dem Tandem die 55km Strecke fahren werde. So spielt ich am Donnerstag noch beim Firmenfussballturnier von Thömus mit, der damit verbundene Muskelkater war inklusive. Da Servin dann aber noch das WM Aufgebot bekam, änderten wir aus Sicherheitsgründen kurzfristig die Pläne. Er fuhr alleine 55km und ich nahm zum ersten mal die 88km unter die Räder.

Um 7:00 ging es bei kalten Temperaturen und strömendem Regen los. Hinauf zur Grossen Scheidegg ging es mir noch recht gut, Urs Huber und Lukas Buchli lies ich ziehen, da ich ein bisschen Respekt vor der Distanz hatte. Zusammen mit Alex Moos kam ich auf der Grossen Scheidegg als Verfolger des Spitzenduos an. In der Abfahrt von der First nach Bort konnte ich mich dann von Moos absetzen und fuhr alleine auf Platz drei. Bis zum Höchsten Punkt auf dem Feld überholte er mich dann wieder. Bei nur noch knapp 5 Grad ging es dann 1000 Höhenmeter von Feld bergab. Das tat mir gar nicht gut, meine Muskeln zogen sich zusammen und ich hatte so kalt wie wohl noch nie zuvor in meinem Leben. Mein Körper wollte sich nicht mehr aufwärmen. Im Schneckentempo fuhr ich noch weiter, mit der Hoffnung vielleicht wieder etwas wärmer zu bekommen, aber das war wohl mehr Wunschdenken. So gab ich das Rennen bei km 60 auf. Mir war so kalt das ich nicht mal mehr die Kleider ausziehen konnte, bis ich wieder etwas wärmer hatte duschte ich mit den Velokleidern. Nach drei Siegen in Folge auf der 55km Runde, gab es dieses Jahr nur eine Erkältung und keine Kuhglocke.

Texte und Angaben aus www.seppfreiburghaus.ch

Witz-Egge

Ein Arbeitsloser klingelt an der Tür und bittet um eine milde Gabe. Fragt die Dame des Hauses: Sie Armer, Sie sind arbeitslos, hat man denn Ihnen noch nie Arbeit angeboten? Doch, zweimal, aber ansonsten waren die Leute immer recht freundlich zu mir.

Mein neues Auto ist in zehn Sekunden von null auf hundert!
Das schaffe ich in einer Sekunde!
Hast Du auch eine neue Karre?
Nein, aber eine Badezimmer-Waage.

Der Lehrer gibt den Schülern den Auftrag, eine Kuh auf der Wiese zu malen. Fritzchen gibt ein leeres Blatt ab. Lehrer: Wo ist denn das Gras?
Fritzchen: Das hat die Kuh gefressen.
Lehrer: Und wo ist die Kuh?
Fritzchen: Die bleibt doch nicht dort, wo kein Gras ist!

Die Spaziergängerin ist ganz aufgeregt, erzählt ihrer Bekannten: Gestern habe ich bei einer Wanderung gleich vier Hufeisen gefunden.
Das ist wirklich unglaublich, das hat etwas zu bedeuten!
Na klar, es bedeutet, dass jetzt irgendwo ein Pferd barfuss herumrennt.

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-bodenbelaege.ch
www.ll-bodenbelaege.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- u Plättli-Egge“

Schwarzenburgstrasse 35, 3007 Bern

Tel 031 372 26 55

erhalten CCB-Mitglieder auf Reinigungs- und Pflegemittel für insbesondere Natur- und Kunststein, sowie Keramikbeläge, ebenfalls auf Bosch-, Skil-, Dremel-Elektromaschinen und Zubehör und auf Elektrogeräte von V-Zug, 20% Rabatt. Auf alle weiteren Produkte aus dem Plättli- oder Sanitärsortiment, Ermässigung nach Absprache.

In der eigenen Ausstellung bedienen und beraten Euch Lore und Aldo Bernasconi.