



Club-Infos 5/2010

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, Büschiackerstrasse 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@phippu.net

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

Inhaltsverzeichnis

News	Seite 24
Terminkalender	Seite 24
Rennkalender Strasse	Seite 25
Vorstandsecke	Seite 25
Sepps Tagebuch	Seite 25/26
Unsere Sponsoren	Seite 26

News

15./16.9.2010: Sepp Freiburghaus 2 mal Berner Kantonalmeister, siehe Bericht Seite 26, bravo Sepp!!!!!!

Terminkalender

Strassentraining

Das Strassentraining wird während des Winters eingestellt.

Sonntagsausfahrt für alle (auch mit e-Bikes)

Sonntag, 26. September 2010, Treffpunkt 09.30 h in Heggidorn.

Strecke Heggidorn- Mauss- Gurbrü- Kerzers- Hinterem Horn- (Finsterhennen Aarberg) Ins- Gampelen- Erlach- Hagneck- Walperswil- Aarberg- Pause. Detligen- Heggidorn.

Anschliessend ab ca. 13.30 h,

Grillieren für Alle in der Minigolfanlage Heggidorn. Bratwürste, Brot und Getränke vorhanden.

Ueberraschungsanlass

Freitag 8. Oktober 2010, nähere Details werden auf der Webseite publiziert.

Clubkegeln

Samstag, 16. Oktober ab 16.00 h im Rest. Tscharnergut

Hallentraining

Ab Mitte November Turnen im der Turnhalle Enge.

Mountainbike-Training

Sonntag, 7.11.2010, Besammlung beim Coop Bau und Hobby, Besuch der Gurten-Classic.

Ab 14. November jeden Sonntag Mountainbike-Training 10.00 h beim Coop Bau und Hobby.

Rennkalender Strasse

September

Sa	25.09.10	PZF GP Bad Zurzach	www.iseli-radsport.ch
So	26.09.10	Gurli-Cup. Bergrennen	www.bikecup-bso.ch

Oktober

Sa	02.10.10	Grand Prix Wysam. EZF Orbe	www.vcorbe.ch
So	10.10.10	Gentlemen-Paarzeitfahren, Worben	www.rcob.ch
Sa	23.10.10	Kt.BE Radquer Bärau	www.vcbaerau.ch

November

So	07.11.10	Gurten-Classic (Bike)	www.gurtenclassic.ch
----	----------	-----------------------	--

Vorstandsecke

Gratulationen

Am 20. Oktober feiert Silvano Infanti seinen 50., und am 22. November Martin Bill seinen 30. Geburtstag

Viel Glück und alles Gute wünscht der CC Bern den beiden Jubilaren

Sepps Tagebuch

Verzicht auf Muttenz 19.8.2010

Seit Dienstag habe ich einen Magendarmvirus, der mich knapp 4 Kilo leichter machte. Aus diesen Grund werde ich auf den Start in Muttenz verzichten um mich vollständig von der Magendarmgrippe zu erholen.

4 Rennen in 8 Tagen 6.9.2010

28.8. S2 Challenge

An der S2 Challenge, welche aus Schwimmen, Inline, Rennvelo, Laufen und Biken besteht, fuhr ich die 75km lange Rennvelostrecke von Langnau nach Niederscherli. Da ich noch immer ca. 2.5kg leichter war als normal, war ich gespannt wie ich vorwärts kommen würde. Das Schwimmen übernahm meine Freundin Manuela, sie schwamm uns ins fordere Mittelfeld. Nach dem Schwimmen gab es einen Unterbruch, die Zeit des Schwimmers wurde am Schluss dazu addiert. Nach dem Unterbruch ging es mit Massenstart bei den Inlineskatern weiter. Die Inlineskaterin war sehr schnell unterwegs und ich konnte auf Rang 7 übernehmen. Ich konnte dann erstaunlich Gas geben und bis nach Niederscherli bis an die Spitze vorfahren. Ich fuhr die zweitbeste Tageszeit in 2h04min13sec. Nur 3 Sekunden langsamer als der schnellste Stefan Riesen, mit dem ich fast den ganzen Weg über zusammenfuhr. Die Seniorenabteilung auf der Lauf- und Bikestrecke machten dann auch einen ordentlichen Job und wir wurden am Schluss 8.

1.9. Kiesen Rang 1

Das schnelle Rennen in Kiesen fahre ich immer wieder gerne als Training, eine Stunde Vollgas. Und so war es auch dieses Mal. In der zweiten von 6 Runden konnte ich mich von all meinen Kontrahenten absetzen und das Rennen ungefährdet für mich entscheiden.

4.9. Oberhofen – Schwanden Rang 2

Das Bergrennen Oberhofen – Schwanden fuhr ich in diesem Jahr zum ersten Mal. Beim Einfahren hatte ich nicht mehr genug Zeit um die ganze Strecke zu besichtigen, was nicht sehr klug war von mir. Ich verlies mich auf die Angaben der Ausschreibung. Mit ziemlich schweren Beinen stand ich am Start, da ich den ganzen Freitag in Friedrichshafen an der Eurobike war und viele Kilometer auf dem riesigen Areal zu Fuss zurücklegte. Trotzdem konnte ich das hohe Tempo anfangs gut mitgehen, bis km 5.5, da war ich der Meinung es gehe noch 2.5km, weil in der Ausschreibung ca. 8km stand. Es waren aber in Wirklichkeit nur noch 1.5km zu fahren, so lies ich meinen Begleiter ziehen. Da ich Merkte, dass ich das angeschlagene Tempo nicht mehr "2.5km" fahren kann. Was ich auch nicht wusste, war das der letzte Kilometer fast flach ist. Als auf der Strasse noch 500m angeschrieben war, was es zu spät um nochmals zu reagieren. Bin aber selbst schuld, wer die Strecke nicht anschaut muss am Schluss nicht jammern. So war es dieses Mal nur Rang 2, aber nächstes Jahr weiss ich ja dann wie lange es ist!

5.9. Argoviacup Langendorf Rang 1

Das vierte Rennen in acht Tagen und dass nach nach einer Magendarmgrippe, die Spritzigkeit für noch einmal so ein ein kurzes und intensives Rennen fehlte ein wenig. Aber die Strecke über viele Wurzeln machte Richtig Spass, was die Müdigkeit schon wieder etwas vergessen machte. Der Amateur Lukas Loretz war der einzige der mit mir mithalten konnte, ca. 500 Meter vor dem Ziel konnte ich ihn aber mit einen Antritt noch leicht distanzieren und das Rennen für mich entscheiden.

2 Mal Bernermeister 15.9.2010

Am Samstag stand die Kant. Meisterschaft in Kriterium an, leider waren nicht so viele Fahrer am Start, nur knapp ein Dutzend. Deshalb beschlossen die Veranstalter anstelle eines 60 Runden Kriterium, ein Omnium zu machen. Dieses bestand aus einem 30 Runden Kriterium, mit Wertungen alle 5 Runden, einem 1 Runden Zeitfahren und zum Schluss noch ein Ausscheidungsfahren, bei den nach jeder Runde ein Fahrer ausscheidet, bis nur noch einer übrig ist. Mein Teamkollege Gabriel Chavanne, Junioren-schweizermeister auf der Strasse, im Zeitfahren und auf der Bahn, forderte mich von Anfang an. Er griff schon in der 2. Runden an. Ich liess ihn erst mal fahren, merkte aber bald, dass niemand sonst ihm folgen konnte oder wollte. Also machte ich mich selber auf die Verfolgung. Mit noch einem anderen Fahrer konnten wir Gabriel wieder einholen. Die Sprints konnte ich danach immer recht souverän für mich entscheiden. Im Rundenzeitfahren über die gut 900 Meter fuhr ich dann die beste Zeit. Im Ausscheidungsfahren wurde ich dann immer wieder von meinem jungen Teamkollegen angegriffen, er konnte mich aber nie abschütteln. Schlussendlich hatte ich immer noch am meisten Kräfte und gewann auch noch das Ausscheidungsfahren.

Am Sonntagmorgen 10:00 stand ich dann doch noch recht Müde vom Vortag am Start der MTB Kantonalmeisterschaft in Jassbach. Ein bisschen überrascht war ich dann wer auch am Start stand, zwei Jungs vom holländischen Profiteam Rabobank Giant, Tim Ummers und Henk Jaap Moorlag (Nummer 33 der Weltrangliste). Das Rennen verschief dann aber doch ziemlich nach meinen Gusto. Die beiden Holländer waren wohl nach der WM ein bisschen länger in Ausgang als üblich. Ich konnte mich Ende der ersten Runde von allen Gegnern absetzen und den Vorsprung immer weiter ausbauen. Bis ins Ziel waren es etwas mehr als 2 Minuten. Somit war das ein recht erfolgreiches Wochenende nach einer sonst ja nicht so glorreichen Saison.

Texte und Angaben aus www.seppfreiburghaus.ch

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.