



Clubinfos 2/2011

Vorstand

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, Büssliackerstrasse 14, 3098 Schliern, Tel 031 972 21 09, e-mail jennigaby@bluewin.ch
Rennchef ad interim Manfred Dietrich, Präsident
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

Agenda	Seite 5
Resultate	Seite 6
Vorstandsecke	Seite 6
Veloferien in Gatteo a Mare, 1. Woche	Seite 6-8
News von Sepp Freiburghaus 2010/2011	Seite 8-10
Der CCB vor vielen Jahren	Seite 10
Witzecke	Seite 10
Unsere Sponsoren	Seite 11

Agenda

Strassentraining, jeden Sonntag **9.30 h**, Treffpunkt Hallmattstrasse 83, Niederwangen

Veloferien in Gatteo a Mare 2011

15.4. – 21.5.2011, siehe Ausschreibung in den Clubinfos 6/10 oder auf der Webseite.
Anmeldungen an Peter Schär.

Di. 3. Mai 2011 Strassenrennen Riedbach, Region Bern (Org. CIO), zählt zur Clubmeisterschaft.

Sa. 7. Mai 2011, Streckensicherung Seeland Classic / Berner Rundfahrt.

Do. 26. Mai 2011 CCB-Höck im Tscharnergut oder Ueberraschung 20.00 h

Sa. 28. Mai 2011 Schwarzwaldrundfahrt

So. 29. Mai 1. Sonntagsausfahrt mit Peter Schär, 10.00 h Hallmattstrasse 83, Niederwangen

Di. 31. Mai 2011, Strassenrennen Deisswil b. M., Region Bern (Org. CCB), zählt zur Clubmeisterschaft.

13./14. August 2011 **Clubausflug**. Es hat nur noch wenige Plätze frei. Informationen beim Leiter Breitensport Peter Schindler.

Resultate

Am 2. Frühlingsrennen in Hindelbank gewinnt Sepp Freiburghaus in der Kategorie Elite/Amateure/Masters

Bike-Duathlon Aarwangen

Manfred Dietrich, Hobby 2

15. Januar Rang 5/7

Hindelbank

Sepp Freiburghaus, Elite:

12. März Rang 1/41 (2 Aufgaben)

19. März Rang 2/20 (5 Aufgaben)

Gesamtwertung Rang 3/59

Manfred Dietrich, Hobby 2

5. März Rang 3/10 (1 Aufgabe)

26. März Rang 4/14 (1 Aufgabe)

Gesamtwertung Rang 8/22

Vorstandsecke

Gratulationen

Am 20. Mai 2011 feiert Patrick Mäder seinen 30. Geburtstag. Am 25. Mai dürfen Ernesto Mantelli und am 3. Juni Hansjürg Kübler ihren 70. Geburtstag feiern.

Alles Gute und viel Glück für die Zukunft wünschen der CC Bern und die Redaktion.

Mutationen

Adressänderungen

Heinz Sutter, neue Adresse Unterweg 17, 3302 Moosseedorf

Peter C. Schindler, neue Adresse Oberfeld 4 3283 Kallnach

Todesfall

An der ersten Mitgliederversammlung ist bekannt geworden, dass Ende 2010 ebenfalls Erna Courvoisier verstorben ist

Veloferien Peter Schär in Gatteo a Mare Italien Hotel Morigi

1. Ferienwoche

Als Neulinge ein Woche Veloferien mit Peter Schär in Italien verbringen. Koffer voller Velokleider und frisch geputzte Rennvelos begleiteten uns zur Sammelstelle in Bern.

Wir sind gespannt und freuen uns auf interessante sportliche Tage zusammen mit gleich gesinnten Menschen zu verbringen.

Der Car der Firma Horner AG Tafers holte uns pünktlich ab. Das Verladen der Rennvelos erfordert viel Zeit, denn Rennvelo ist nicht einfach Velo. Da gibt es Unterschiede die auch einer Nicht-Fachfrau sofort in die Augen stechen. Dass die Ausstattung dieser Hightech-Dinger unermüdlichen Gesprächsstoff unter Fachmännern liefern, wird mir rasch klar. Als Neuling wusste ich bis jetzt nicht wie viel und wie lange und immer wieder, Männer über Schaltung, Lenker, Sattel, Wechsel, Rahmen und Pedale diskutieren können.

Die lange Fahrt in den Süden kann beginnen. Wir merken bald, dass es sich bei Schär Veloferien um eine grosse Familie handelt. Jedes Jahr treffen sie sich wieder um gemeinsam ihr erstes längeres Frühlingstraining zu beginnen. Da gibt es viel zu erzählen und zu lachen. Routiniers erkennen wir auch an den Kissen, Decken und Nackenstützen die zusätzlich mitgebracht werden. So wird die Fahrt durch die Nacht komfortabler gestaltet. Und für alle ohne solche Ausrüstung gilt: „S'isch einfach Chopf-Sach“. Irgendwann wird es still im Bus und der Chauffeur fährt sicher und ruhig durch die Nacht.

Gegen Morgen setze ich mich zu ihm nach vorn und schweigsam geniessen wir zusammen das Erwachen des Tages. Leichte Nebelschwaden ziehen über den Boden, gegen Osten wird der Himmel langsam hell und kurz darauf erscheint glutrot und riesengross die Sonne. Ein schöner sonniger Frühlingstag ist erwacht und das wird sich während der ganzen Woche jeden Tag wiederholen.

Nach dem Zimmerbezug im Hotel Morigi begrüsst Peter Schär auf charmante und humorvolle Art seine Gäste der 1. Ferienwoche. Peter ist mit seinem Team hier Stammgast und wird von allen Hotelangestellten auf italienische Art mit viel Herzlichkeit empfangen. Von dieser Atmosphäre profitieren wir als Gäste die ganze Woche und wir fühlen uns rundum wohl und super betreut. Die italienische Gastfreundschaft wird hier täglich von allen Angestellten gelebt.

Am Mittag geht es, trotz wenig Schlaf, gleich auf das Rad. Für Neulinge etwas befremdend, doch es gilt auch hier: „s'isch eifach Chopf-Sach“. Die Sportler werden in 4 Leistungsgruppen eingeteilt und jede Gruppe erhält ihren Leiter und Begleiter für die ganze Woche zugeteilt.

Manfred übernimmt die Sprinter und Raser, Peter (Schindler) die sportlich Ambitionierten, Peter (Schär) die Mixgruppe und Rita betreut die „Blümeler“. Alle Teilnehmer entscheiden selber in welcher Gruppe sie mitfahren. Ein Wechsel nach oben oder unten ist jeden Tag möglich und wird auch genutzt.

Die Neulinge entscheiden sich für die Gruppe sportliche Ambitioniert und los geht die Fahrt. Als Frau in dieser Gruppe beziehe ich meine 2. Lektion punkte Rennvelosport und Männer-Verhalten. Schon kurz nach dem Einfahren beim ersten kleinen Hügel werden die Kräfte gemessen und ein Gerangel um die Position in der Gruppe entsteht. Ich kann mich als Frau mit einem eher alten Rennvelo (gerader Lenker, Tourenvelo) da gut raushalten und diesem Kräfteressen gelassen zuschauen. Die am ersten Tag erkämpften Positionen werden sich im Laufe der Woche täglich ändern, die Tagesform ist entscheidend. 3. Lektion Veloneuling. Es ist möglich während dem Fahren sich die Nase zu schnäuzen und dieses Ritual wird sehr oft angewendet. 4. Lektion: es kann jeden treffen, dass er mal „die Schnauze voll hat“ von den vielen Hügeln und Rampen. Doch es gibt keine Ausnahme, der Weg ist das Ziel und es gilt: „s'isch alles Chopf-Sach“.

Wir lernen nun die Umgebung von Gatteo a Mare kennen, erkunden Hügel um Hügel und erreichen nach 75km müde und zufrieden unser Hotel.

Dieser Ablauf wird sich nun täglich wiederholen, es ändern die Anzahl KM und die Streckenziele. Es hat viel Tradition bei Veloreisen Schär. Die Gäste entscheiden in der Gruppe mit, wie lange die Strecke sein soll. Die fertige Route legt jedoch Peter selber fest und daran halten sich dann die Gruppenleiter. Für Peter ist es wichtig, auf die Gruppenwünsche einzugehen, immer neue Routen zu planen und so Eintönigkeiten zu vermeiden. Die Gegend um Cesena ist dafür sehr gut geeignet. Zum Einfahren am Morgen eher flach und Nebenstrassen und dann die schönen Hügel oder in Velofachsprache: Wellblech. Wir erleben viel: Hügel im satten grün, weite Blicke bis zum Meer, einsame Bergstrassen ohne Verkehr, rassistige Abfahrten über schöne und weniger schöne Strassen, Strassen die fast ins Paradies führen. Wir haben viel geschwitzt, gelacht, geredet und hart gekämpft. Wir geniessen die Stille, das Zwitschern der Vögel, die farbigen Blumen am Strassenrand und die Schmetterlinge die uns begleiten. Jeden Tag kehren wir müde, glücklich und auch etwas stolz in unser Hotel zurück.

Traditionell wird jede Ausfahrt bei einem kühlen Trunk am Stand abgeschlossen. Hier treffen sich alle Gruppen wieder und es werden die Tagesereignisse diskutiert. Die Velofahrer sind sich einig: „s' isch eifach Chopf-Sach“.

Abendessen im Hotel und dann noch einen Espresso im „Loeb-egge“ oder einen Absacker bei „Chrigu“. Auch hier entscheidet jeder Gast selber was wie viel und wie lange. Und wird es mal länger gilt am andern Tag: „s'isch eifach alles Chopf-Sach.“

Dem Leiterteam mit Manfred, Peter(Schär). Peter (Schindler) und Rita ein herzliches Danke-schön für die tollen Touren. Für die Organisation Peter Schär, Veloferien, dem Hotel Morigi und Horner AG Carreisen gilt. Ihr seid super, macht weiter so.

Marianne Harnischberg.Bangerter

3 weitere Ferienwochen werden anschliessend angeboten.

Neuheit im Angebot Schär Veloferien: 1 Woche mit dem E-Bike die Region um Gatteo a Mare erforschen. 14- 21. Mai 2011. Anmeldung für Kurzentschlossene noch immer möglich
schaer.p@bluewin.ch



News von Sepp Freiburghaus 2011

Frühlingrennen Hindelbank Rang 1 12.3.2011

Die Trainingsrennen in Hindelbank sind für mich immer wieder Rennen die ich gerne fahre, es geht nicht primär um das Resultat sondern ums Training, deswegen lasse ich meist die Taktik zu Hause und fahre von Anfang an sehr offensiv. Das Rennen führte über 5x16km, bereits nach 5km griff ich das erste mal an, aber da sonst keiner mitfahren wollte brach ich das Unterfangen gleich wieder ab. Anfang der zweiten Runden lancierte ich den nächsten Vorstoss, ich kam ohne grössere Mühe weg, ein Kontrahent schloss sich mir an, dieser konnte, oder wollte, nicht wirklich mitführen, er lies sich wieder ins Feld zu-

rückfallen, somit war ich alleine Vorne mit nur ca.50 Meter Vorsprung aufs Feld. Nach einer Spitzkehre ca. 5km nach meinem Angriff löste sich Andreas Schweizer, Schweizermeister in Einzelzeitfahren bei den Masters, aus dem Feld. Ich wartete kurz auf ihn. Danach fuhren wir gemeinsam dem Feld davon. Wir konnten unseren Vorsprung auf das Feld kontinuierlich ausbauen. Unsere Flucht war erfolgreich, wir legten 60km sozusagen im Parzeitfahren zurück, deswegen beschlossen wir am Schluss nicht mehr zu Sprinten und teilten uns den Tagessieg. Es war ein sehr hartes Trainingsrennen, genau dass was ich haben wollte. Am kommenden Samstag ist gleich noch einmal ein Rennen in Hindelbank, mal schauen was ich dieses mal für eine Taktik wähle. 😊

RBC Schaan Rang 8 27.3.2011

Am Sonntag stand der erste Racer Bikes Cup in Schaan auf dem Programm. Unter der Woche war ich noch ein wenig erkältet, deshalb war ich nicht ganz sicher ob meine Lunge den Spass mitmachen wird... Trotzdem wollte ich die Top 15, um einige UCI Punkt mit nach Hause zu nehmen. Ich musste sehr, sehr weit hinten einsteigen, um Position 60 herum. Was mein Unterfangen nochmals erschwerte. Den Start erwischte ich dann ganz ordentlich, konnte gut nach Vorne fahren, nach der ersten Runde war ich 25.! In den folgenden beiden Runden konnte ich mich bis auf Rang 9 vorarbeiten. Den ganzen Rest des Rennens fuhr ich dann zusammen mit meinen jungen Teamkollegen Matthias Stirnemann, der nicht von meinem Hinterrad wich. Wir konnten noch zwei Fahrer einholen und waren auf den Positionen 7 und 8. In der letzten Abfahrt musste ich mich dann gegen Matthias geschlagen geben, er ist einfach im Downhill eine Spur schneller als ich. Somit resultiert der 8. Schlussrang, was an einem so gut besetzten Rennen ein wirklich gutes Resultat ist. Einzig mein Rücken macht noch nicht 100%ig mit, aber das bekomme ich auch noch in den Griff.

RBC Tesserete dnf, Homberg Race Rang 1 17.4.2011

Der 2. Racerbikescup im **Tesserete** im sonnigen Tessin, war nicht mein Rennen. Zuerst schlecht gestartet, dann wieder bis auf Rang 15 vorgefahren, in der ersten Abfahrt hat es mir dann den Sattel verstellt und ich musste in der Techzone einen kurzen Stopp einlegen. Danach fand ich meinen Rhythmus nicht mehr richtig, fuhr so um Rang 18. Als Abschluss des verkorksten Rennens hatte ich dann auch noch Platten. An einer so blöden Stelle, dass der Weg in die Tech zu weit war, um noch weiter zu fahren.

Homberg Race

Als letzte Vorbereitung auf den Weltcup nächsten Samstag in Südafrika fuhr ich noch den BOE Cup am Homberg. Das Rennen führte über sieben 2km lange Runden. Ich konnte das ganze Rennen über ein gleichmässig hohes Tempo fahren und gewann das Rennen relativ ungefährdet vor meinem Teamkollegen Daniel Eymann. Am Montag Abend werde ich mit dem Team nach Südafrika fliegen. Dort steht das erste grosse Highlight der Saison an, das Weltcuprennen in Pietermaritzburg. Dort wird sich zeigen wie es um meine Form steht...

WC Pietermaritzburg 24.4.2011

Letzten Montag flog ich mit meinen Teamkollegen nach Südafrika, wo der erste Weltcup des Jahres auf dem Programm stand. Wir flogen nach Johannesburg und von dort weg fuhren wir noch 500km mit dem Auto bis nach Pietermaritzburg. Wir hatten 2 kleine Häuser, eines bot 4, das andere 6 Schlafmöglichkeiten. Sie lagen in einer ruhigen Gegend, mit dem Auto ca. 10min vom Renngelände entfernt. Am Mittwoch konnten wir erstmals einen Augenschein von der Strecke nehmen. Es war eine recht tückische Strecke, zwei Felspassagen waren die technisch schwierigsten Hindernisse, ansonsten ging es viel durch schöne Singletrails immer wieder hoch und runter. Die Strecke gefiel mir ganz gut, da es eine rechte Powerstrecke war, mit vielen, nicht all zu langen Anstiegen. Donnerstag und Freitag trainierte ich noch ein wenig auf der Strecke, da es über Nacht teilweise etwas regnete war die Strecke am Morgen immer recht rutschig, trocknete aber sehr schnell wieder ab.

Das Rennen

Mit Nummer 112 musste ich mich fast ganz Hinten einstellen, das Thermometer war auf über 25 Grad, die Strecke trocken. Ich war guter Dinge mein Ziel, in die Punkte, sprich Top 60, zu fahren erreichen zu können. Ich erwischte einen ordentlichen Start, konnte einige Plätze gutmachen. Bereits nach 300 Metern ging es in den ersten Trail, und wie immer wenn mehr als 100 Biker gleichzeitig in einen Singletrail wollen gab es Stau. Ich kam recht gut durch das Gerangel, nach gut einer halben Runde war ich so auf Position 65, war also voll im Fahrplan. Doch dann hatte ich plötzlich einen Knoten in der Kette und mein Wechsler war gebrochen. Ich konnte den Schaden zwar beheben viel aber fast bis ans Ende des Feldes. Mein Rennen war schon fast gelaufen bevor es richtig begonnen hatte, denn ich konnte nur noch die untersten 4 Gänge auf meiner Kassette brauchen und auch die erinnerten eher an einen Flipperkasten als an eine Fahrradschaltung. Ich versuchte trotzdem noch das Beste aus meiner Situation zu machen. Konnte wieder einige Fahrer überholen, aber mit dem Wissen das die Schaltung kaputt war

und ich in den Aufstiegen nicht voll fahren konnte riskierte ich in den Abfahren etwas mehr. Und so übertrieb ich es dann auch ein bisschen wie das Video beweist (mein Einsatz kommt bei 2:25). Bei diesem Sturz zerriss es mir auch noch den Pneu, so musste ich mich zu Fuss auf den Weg in die Techzone machen. Bis in die Techzone kam ich nicht mehr, ich wurde schon vorher bei der 80% Regel aus dem Rennen genommen, da ich schon zu viel Rückstand auf die Spitze hatte. Es war eine grosse Enttäuschung für mich in Südafrika, die noch einige Tage braucht bis sie verdaut ist. Die Beine wären für eine Top 60 Platzierung ohne weiteres gut gewesen, aber mein Bike war anderer Meinung. Jetzt werde ich beim nächsten Weltcup in Dalby wieder hinten Einstehen müssen. Dort werden deutlich mehr Fahrer am Start sein, aber auch in Dalby will ich wieder mindestens in die Top 60.

Texte und Angaben aus www.seppfreiburghaus.ch

Der CCB vor vielen Jahren.....



Foto zVg. von Hansjürg Kübler

Witz-Ecke

Lehmans haben jahrelang gespart und jetzt endlich ihr erstes Auto anschaffen können. Der funkelneue Wagen aus dem Autosalon steht noch keine zwei Stunden in der Garage, da hört man Frau Lehmann ihrem Mann zurufen: Oscar, bitte sei so lieb und fahre die Kinder hinters Haus zum Sandkasten!

Gestern wollte ich mir bei einem Hellseher Rat holen. Und?

Ich habe an seine Tür geklopft, und er hat gefragt, wer ist da? Da bin ich sofort wieder gegangen!

Fragt der Garagist den Kunden: »Ist Ihr Auto in letzter Zeit überholt worden?« »Ja, eben, und sogar schon von Radfahrern !«

Ich habe ein Superfahrrad für meine Frau erhalten" meint Fabian stolz zu seinem Trainingsgefährten Werner. Dieser brummelt nur: "...fairer Deal..."

Ihr Wagen ist überladen! Ich muss Ihnen den Führerschein abnehmen, sagt der Polizist zum LKW-Fahrer.

Sie scherzen wohl, der Führerschein wiegt doch allerhöchstens zehn Gramm.

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 Hühnerbühlstrasse 1
Postfach 54 Postfach 209
3324 Hindelbank 3065 Bolligen
Tel. 034 411 21 86 Tel. 031 381 57 47 info@ll-bodenbelaege.ch
Fax 034 411 25 82 Fax 031 922 06 31 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.