



Clubinfos 4/2011

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, Büschliackerstrasse 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 21
Resultate	Seite 21
Vorstandsecke	Seite 22
CCB Clubausflug 2011	Seite 22
News von Sepp Freiburghaus	Seite 22 – 24
Aus der Witzkiste	Seite 24
Unsere Sponsoren	Seite 24

Agenda

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

Fr. 26. August 2011, **2. Mitgliederversammlung**, 20.00 h im Restaurant Tscharnergut

So 28. August 2011, 4.Sonntagsausfahrt mit Peter Schär, 10.00 h ab Heggidorn

Wir fahren rund um Gurmels ca.50-70 km.

Ab ca.13.30 Uhr brätle in der der Minigolfanlage Heggidorn für alle. Bratwürste und Getränke sind am Platz.

Wir hoffen auf schönes Wetter. P.Schär

So 25. September 2011, 5.Sonntagsausfahrt, Schlussfahrt mit Peter Schär

Fr 7. Oktober 2011, CCB-Höck, Tscharnergut (oder Überraschung)

Sa 15. Oktober 2011, Clubkegeln, ab 16.00 Uhr, im Rest. Tscharnergut

Resultate

Regionalrennen BOE

Manfred Dietrich

Deisswil b. Mb.see, Strassenrennen 31. Mai 2011

1.Rang

Langnau – Zäziwil, Einzelzeitfahren 1. Juni 2011

4. Rang

Burgstein – Reutigen, Einzelzeitfahren 7. Juni 2011

5. Rang

Vorstandsecke

Mutationen

Neueintritte (per 26. August 11, 2. MV)

Jürg Derendinger, Hängelen 4D, 3325 Hettiswil, 26. 5. 1977, 034 422 02 33, Basismitglied

Patrick Anderegg, Wangenstrasse 50, 3172 Niederwangen, 29. 02. 1972, 079 652 69 73, Basismitglied

CCB Clubausflug 2011

Liebe Vorstandskollegen/innen und Clubmitglieder,

der Clubausflug 2011 ist bereits Geschichte. Durfte ich doch mit 22 begeisterten CCB'ler/innen ein wunderschönes Wochenende erleben! Mit zwei Gruppen, geführt durch Rita Stalder und mich, erlebten wir zusammen 3000 Km "Radsport pur". Bei schönem Wetter pedalteten wir durch die Kantone Aargau, Zug, Luzern und Schwyz, pannenfrei und ohne Unfall. Der Zugersee, Lauerzersee und Aegerisee am Samstag, der Baldeggersee und Hallwylersee am Sonntag, bereicherte unseren Ausflug. Der Aufstieg Aesch-Schongau hatte es zwar in sich, jedoch wird dieser Streckenabschnitt bei allen in bester Erinnerung bleiben. Ich möchte mich an dieser Stelle beim Hotel Arcade, beim Gasthof Löwen und bei der Familie Risi für die Gastfreundschaft herzlich bedanken! Für die gute Disziplin auf der Strasse und die Kameradschaft während dem ganzen Wochenende möchte ich auf diesem Weg allen ganz herzlich danken! Bis bald....

Pesche Schindler, Cyclists Club Bern



News von Sepp Freiburghaus 2011

Höhentrainingslager auf dem Berninapass

Seit fast zwei Wochen bin ich nun auf dem Bernina im Höhentrainingslager, welches von Swiss Cycling und Swiss Olympic organisiert und finanziert wird. So kann ich mich ideal auf die zweite Saisonhälfte vorbereiten. Das Wetter ist zwar ein wenig trist, aber da wir untereinander eine gute Stimmung haben, können wir trotzdem gut trainieren. Ich werde noch bis am kommenden Samstag hier auf dem Bernina bleiben. Danach werde ich eine Woche zu Hause sein, bevor ich mich auf den Weg nach Übersee zu den beiden Weltcuprennen in Mont Sainte Anne und Windham mache.

Auspacken und wieder Einpacken 23.6.2011

Seit Sonntag bin ich mal wieder zu Hause, die letzten drei Wochen im Höhentrainingslager auf dem Bernina waren hart. Das Wetter wollte nicht so richtig, anstelle von sommerlich warm, war es meistens nass und kalt, trainiert habe ich trotzdem gut. Nun hoffe ich den "Höheneffekt" in den kommenden Rennen nutzen zu können um gute Resultate einzufahren. Am Wochenende werde ich nach nun 4 Wochen ohne Rennen endlich wieder eine Startnummer am mein Bike montieren können, der Racerbikescup von Chur steht auf dem Programm. Gleich am Montag geht es dann in Richtung Übersee. Zuerst nach Mont Sainte Anne (CAN) und dann nach Windham (USA) wo die nächsten beiden Weltcuprennen stattfinden. Kaum habe ich also meine Koffer vom Höhentrainingslager ausgepackt, kann ich meine sieben Sachen auch schon wieder einpacken.

Racerbikescup Chur Rang 17 27.6.2011

Nach 4-wöchiger Rennpause war endlich wieder ein Rennen angesagt, der Racerbikescup in Chur. Auf der Strecke in Chur war ich vor zwei Jahren Vizeschweizermeister bei den U23 geworden. Chur besteht aus einem ca. 1km langen Flachstück bevor ein langer steiler Aufstieg kommt und mit einer rasanten Abfahrt geht es dann wieder zurück ins Ziel. Ich ging mit der Nummer 30 ins Rennen, erwischte einen mässigen Start und war nach der kurzen Startschlaufe immer noch um Position 25. In der ersten Runde konnte ich dann bis Rang 14 vorfahren. Danach hielt ich mich immer so um Position 15, verlor aber sehr viel Zeit auf nach Vorne. Nach sieben von neun Runden war ich immer noch auf Position 15, fühlte mich aber als würde ich irgendwo um 30 herumkurven, es ging einfach nicht vorwärts. In den letzten zwei Runden verlor ich dann noch zwei Ränge und wurde schlussendlich 17.er! Ich merkte, dass mir der Rennrhythmus fehlt. Ich hoffe nächste Woche in Kanada geht es dann schon wieder besser.

Auf nach Amerika 29.6.2011

Am Montag Morgen 5:45 ging mein Wecker, eine lange Reise steht auf dem Programm. Es geht zusammen mit meinen beiden Teamkollegen Pascal Meyer und Severin Disch an die beiden Weltcups nach Mont Saint Anne (CAN) und Windham (USA). Der Zug führte mich nach Zürich an den Flughafen. Über London flogen wir nach New York, wo man dem „netten“ Zollbeamten dreimal erklären durfte was man genau in Amerika wolle. Danach konnten wir unser Mietauto fassen und los ging der Road Trip in Richtung Kanada. Zuerst mal in der Rushhour um New York, was schon mal recht viel Zeit in Anspruch nahm. Danach fahren wir noch bis Albany in ein Motel, wo wir nach einem 22h Tag alle froh waren endlich ein Paar Stunden schlafen zu können. Am nächsten Morgen um 6 Uhr waren wir schon alle wieder wach, schliesslich wäre in der Schweiz schon fast Mittag. Nach weiteren ca. sieben Stunden Autofahrt waren wir dann endlich in Mt. Sainte Anne angekommen. Nachdem wir unsere Bikes wieder zusammengesetzt hatten, fanden wir sogar noch die Zeit gut eine Stunde zu biken.

Weltcup Mont Sainte Anne Rang 51 5.7.2011

Vornweg mal das Positive, wenigstens bin ich in die Punkte gefahren und kann in Windham immer noch in den ersten 60 starten. Das Rennen verlief gar nicht so wie ich mir das vorstellt hatte. Die Startrunde war noch ok, kam in den ersten 30 bei Start/Ziel durch. Danach konnte ich aber die Pace nicht halten und fiel immer weiter zurück. Da es aber sehr viele Stürze und Aufgaben gab konnte ich mich noch in den Punkterängen halten und wurde 51. Die Leistung stimme schon wie vor einer Woche in Chur nicht. Das Höhentrainingslager bringt irgendwie nicht den Effekt den es sollte, sogar im Gegenteil, fühle mich nicht spritzig und bringe den Puls nicht so richtig nach oben. Seit Montag bin ich nun in Windham ca. 3h nördlich von New York. Die Strecke hier ist eine ganz andere als in Mont Sainte Anne, es ist deutlich weniger technisch. Es geht stufenweise, teilweise hat es auch kurze Downhills, bis zum höchsten Punkt, von dort weg geht es praktisch alles runter bis ins Ziel. Ich hoffe das Höhentrainingslager beginnt am Samstag zu wirken und ich kann wieder eine bessere Leistung abrufen. Bilder folgen wenn ich wieder zu Hause bin, die Internetverbindung hier würde die Datenmenge wohl nicht überleben...

Windham und Ausblick SM 15. Juli 2011

Seit einigen Tagen bin ich schon zurück aus Amerika, leider verlief auch das 2. Rennen nicht optimal, die Beine waren zwar etwas besser als noch in Kanada, aber das Resultat war wieder nicht gut, nur Rang 55. Die erste Runde war eigentlich noch ganz ok, kam auf gut Position 30 durchs Ziel, in der zweiten Runde fiel ich dann etwas zurück. Die Runden drei, vier und fünf waren dann katastrophal. Die Letzte war wieder halbwegs ansprechend. Die letzten drei Wochen bin ich nun meiner Form etwas hinterher gefahren, kaum geht es etwas länger bergauf habe ich nicht den gewohnten Druck auf dem Pedal.

Zeit um meine Form zu finden, bleibt wenig. Bereits dieses Wochenende geht es mit der Schweizermeisterschaft in Plaffeien weiter. Die Anreise fällt aber bedeuten kürzer aus als nach Übersee, nur knapp 30 Minuten mit dem Auto. Somit habe ich fast ein Heimrennen. Die Strecke ist schnell erklärt, es geht grösstenteils auf Teer und Kies bis zum höchsten Punkt, die letzten 200 Meter des Anstiegs geht es noch auf einen Singletrail. Die Abfahrt ist technisch aber nie richtig schwierig, der letzte Kilometer führt flach über einen Kiesweg zurück ins Ziel.

Schweizermeisterschaft Plaffeien Rang 8 17.Juli 2011

Nach drei eher bescheidenen Leistungen ging es heute schon deutlich besser. Das Wetter war halb Weltuntergangsstimmung, es regnete den ganzen Tag in strömen, der Untergrund war entsprechend tief. Der Aufstieg war, da er doch hauptsächlich über Teer und Kies führt, immer noch gut fahrbar, die Abfahrt hatte aber sehr gelitten und war schwierig zu fahren. Ich erwischte einen ordentlichen Start und konnte mich in den ersten 15 einreihen. Nach der ersten Runde kam ich in einer Gruppe von Rang 9-13 zurück. Ich konnte danach ein recht hohes Tempo fahren und fuhr fast immer auf Rang 9 oder 10. Da es viele Stürze und technische Defekte gab, konnte ich mich bis zum Schluss noch bis auf Rang 8 verbessern. Obwohl ich nach Rennhälfte fast keine Bremsen mehr hatte, die Hinterradbremse ist sogar komplett ausgefallen. Der Kolben war hängen geblieben, so dass das Rad stark streift und es viel mehr Kraft brauchte dass ich noch vorwärts kam, stark Bremsen war aber nicht mehr möglich, sozusagen 2 Defekte in einem. Zudem stürzte ich noch ca. 10 Mal, dieses Problem hatten aber nach meinen Informationen fast alle. Alles in Allem bin ich zufrieden, ich habe zwar noch nicht ganz Topform, aber ich scheine mich langsam vom Höhentrainingslager "zu erholen".

Die letzten beiden Weltups stehen bevor 9.August 2011

Gleich nach der Schweizermeisterschaft habe ich eine Ruhewoche eingelegt um mich von den Strapazen der vorherigen Wochen zu erholen. Die letzten beiden Wochen habe ich dann intensiv trainiert um mich für die letzten beiden Weltcups in der Tschechei und in Italien zu rüsten. Am Sonntag fuhr ich noch ein Strassen – Kriterium in Olten damit ich mal wieder etwas Rennluft atmen konnte. In den 100 Runden fuhr ich 3 Sprints mit, welchen ich allesamt für mich entschieden konnte. Zweimal war es eine Wertung und bei einem Sprint ging es um ein Goldvreneli, welches ich mir sicherte(wenn es um Dollar oder Euros gegangen wäre, wäre ich wohl nicht mitgefahren...:-). In der Gesamtabrechnung wurde ich guter fünfter, damit hatte ich eigentlich nicht gerechnet. Aufwand und Ertrag konnten sich somit sehen lassen. Morgen geht es nun nach Tschechien, ich hoffe ich kann das gute Gefühl aus den Trainings mit ins Rennen nehmen und noch zwei gute Resultate herausfahren. Einmal in die Top 30 wäre sicher das Ziel.

Texte und Angaben aus www.seppfreiburghaus.ch

Aus der Witzkiste

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

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

Schade, dass mein Mann das nicht mehr erleben kann!

Was denn?

Die Erhöhung meiner Witwenrente.

Ein Tagelöhner: Glauben Sie mir, mein Herr. Ich war nicht immer so.

Das glaube ich Ihnen gerne. Gestern waren Sie zum Beispiel gelähmt, und heute sind Sie blind!

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

Mühlerbühlstrasse 1
Postfach 209
3045 Bolligen
Tel. 031 381 57 47
Fax 031 922 06 31

info@ll-bodenbelaege.ch
www.ll-bodenbelaege.ch