



# Clubinfos 5/2011

## 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, Büschiackerstrasse 14, 3098 Schliern, Tel 031 972 21 09, e-mail jennigaby@bluewin.ch  
**Rennchef vakant, 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 25
Vorstandsecke	Seite 25
Trotz Diabetes auf dem Matterhorn	Seite 26 – 28
News von Sepp Freiburghaus	Seite 28 – 29
Unsere Sponsoren	Seite 29

## Herzliche Gratulation!

Unser Clubmitglied Adrian Furer hat am Bayerdiabetes Traumpreis den 1. Preis gewonnen. Wir gradulieren Adrian herzlich zu seiner Matterhornbesteigung. (Bericht siehe Seite 2)

## Agenda

**Ab Sonntag, 6. November 2011, Bikeausfahrten** ab Coop Bau und Hobby Bethlehem.

Ab Anfangs November Hallenturnen.

## Vorstandsecke

### Gratulationen

Unsere Gratulationen gelten Dori Thommen und Marga Rufer, welche am 3. und am 12.10.2011 ihren 80. Geburtstag feiern durften. Am 16.10.2011 feierte Lydia Aegerter ihr vollendetes 87. Altersjahr. Im weiteren feiern Dora Gäumann am 25.10.2011 ihr 50. und Martin Keller am 3.11. sein 70. Wiegenfest  
Allen Jubilarinnen und Jubilaren unseren herzlichsten Glückwunsch.

### Todesfall

Unser Clubmitglied Waldemar Wenger ist am Sonntag, 21. August 2011 im Alter von 74 Jahren gestorben.  
Die Urnenbeisetzung fand am Montag, 29. August auf dem Friedhof in Münchenbuchsee statt.

# Trotz Diabetes auf dem Matterhorn

Ein Bericht von Adrian Furer

Immer wieder neue Träume im Leben zu haben, ist doch sehr schön. Und wenn man sie dann auch noch verwirklichen kann, umso schöner. So habe ich auf meiner zweijährigen Reise mit dem Fahrrad rund um die Welt 1985/1986 vieles erlebt, hartes und schönes, aber vorallem habe ich meinen Traum wahr gemacht. Mit 37 Jahren im Nov. 1996 bekam ich Diabetes Typ 1. Trotz meiner Diagnose glaubte ich immer an das Positive in meinem Leben. Ich schaute immer wieder nach vorne. Und trotzdem war meine Lebensqualität in den ersten drei Jahren sehr hart und mit viel Kraft verbunden. Ich verwendete damals das Basis-Bolus System und spritzte 5 mal am Tag Insulin. Ich lebte zeitweise wie nach einem Fahrplan, um die Spritz- und Essenszeiten einzuhalten. Ich wollte nicht abhängig werden von meinem Diabetes sondern wollte leben, um meine Träume zu verwirklichen. Immer wieder habe ich über Blutzuckermessungen vieles ausprobiert, und so meinen Körper immer besser kennen gelernt. Auf einmal merkte ich wie eine Banane, oder eine Pizza in meinem Körper reagiert. Immer wieder testete ich Neues aus, und hatte dabei sehr Freude, wenn ich wieder etwas Neues herausgefunden habe. Im Sommer 1999 habe ich mich für die Insulinpumpe entschieden. Seit diesem Entscheid würde ich meine Pumpe nie wieder hergeben. Ich hatte wieder Lebensqualität, konnte zum Beispiel wieder ausschlafen, und musste nicht um 06.00 daran denken, Insulin zu spritzen. Und zudem konnte ich auch mit den Essenszeiten variieren. Am Anfang hatte ich viele Hypos, welche ich aber immer gut auffangen konnte. Mein Basisinsulin war wahrscheinlich noch etwas zu hoch eingestellt. Und so konnte ich an einem Pumpenkurs teilnehmen. Das Ziel war, das Basisinsulin auf der Pumpe so einzustellen, dass ich nicht zuviel und auch nicht zuwenig hatte. Während 36 Stunden ass ich überhaupt nichts und musste meinen Blutzucker jede Stunde messen und aufschreiben. Jetzt konnte ich anhand der Messungen die Pumpe korrigieren, und die Feineinstellung vornehmen. Von da an hatte ich das Basisinsulin top eingestellt. Es vergingen vier Jahre, bis zu dieser Topeinstellung. Aber es hat sich gelohnt, den Kopf nicht hängen zu lassen und weiterzugehen. Eine gute Basiseinstellung ist das Allerwichtigste. Dann kommen nur noch die Bolusabgaben zu den Essenszeiten, welche mit etwas Erfahrung sehr einfach sind. Von da an war ich gut eingestellt und konnte wieder leben und meine Träume wahr machen, wie vor meinem Diabetes. Ich begann wieder, vermehrt Sport zu machen. Einmal war ich eine Woche in Italien in den Veloferien. Jeden Tag machten wir Ausfahrten mit dem Rennvelo zwischen 80 und 120 km. Kein Problem mehr mit der Insulinpumpe.

Vor drei Jahren habe ich nun die Berge wieder entdeckt. Da ich als Kind mit meinem Pflegevater viel Zeit in den Bergen verbrachte, haben diese es mir wieder angetan. Wir unternahmen damals Touren bis zu 2700 Höhenmeter. Bei einer erneuten Bergtour bekam ich den Gedanken nicht mehr los, einmal auf dem Matterhorn zu stehen. So begann ich mich vor zwei Jahren vorzubereiten. Ich habe mit vielen Leuten, die schon auf dem Matterhorn waren, gesprochen und mich mit Videos und Bücher auseinandergesetzt. Der Gedanke, einmal ganz oben zu stehen, hat mich nie verlassen, und erst recht nicht wegen meinem Diabetes. Und so kam es, dass ich letztes Jahr eine Woche mit meiner Frau in Zermatt verbrachte. Schon am zweiten Tag liefen wir zusammen zur Hörnlihütte 3200 m hoch, dem Ausgangspunkt der Matterhornbesteigung. Auch der Einstieg in diese Wand habe ich mir gut angeschaut. Eine Woche später, am 31. Juli 2010 lief ich mit einem Freund zusammen noch einmal zur Hörnlihütte und zum Einstieg hoch. Jetzt kam ich vom Gedanken nicht mehr los, einmal 4000er-Luft zu schnupfern. Ich wollte auch wissen, wie die Insulinpumpe und mein Zucker auf dieser Höhe reagierten. So kam es, dass wir am 1. August 2010 auf dem 4160 m hohen Breithorn VS standen. Ich hatte mit der dünneren Luft keine Probleme. Auch die Pumpe liess mich nicht im Stich. Den Zucker habe ich vermehrt gemessen, um mir ein Bild machen zu können, wie dieser in der Höhe reagierte. Mit Werten von 7.0-13.0 ging das problemlos. So wusste ich wieder etwas mehr. Nun wollte ich noch die Erfahrung machen, wie das ist, sich in den heiklen frühen Morgenstunden in den Bergen zu bewegen. Letztes Jahr hatte ich während meinen Ferien in Ägypten eine Bergtour am Mosesberg gemacht. Diese Tour begann um 03.00 Uhr morgens. Immer wieder habe ich gemessen, um mir auch da ein Bild zu machen, wie mein Körper reagiert. Auch da ging alles gut. So wusste ich, das Matterhornabenteuer kann beginnen. Seit dem Frühling dieses Jahres habe ich hart trainiert und viele Höhenmeter absolviert. Die Idee mündete im Januar 2011 in einem Kontakt mit einem Bergführer und schliesslich, nach wiederholten Kontakten, mit einer Ferienwoche in Zermatt.

Am Sonntag, 10. Juli, waren die Wetterprognosen günstig, um am folgenden Dienstag die Besteigung zu wagen. Den Montag nutzten wir um die Ausrüstung zu sichten und die Steigeisen anzupassen. Schliesslich habe ich mich von meiner Frau verabschiedet, zwei Stunden später war ich mit meinem Bergführer bereits bei der Hörnlihütte. Wir bezogen unsere Schlafgelegenheiten und haben etwas Warmes gegessen. Nach dem Nachtessen ging's nochmals vor die Hütte, und ich



schaute zum Matterhorn, „meinem ZIEL“, hinauf. Ich spürte, dass ich mental sehr stark war und legte mich gegen 21.00 Uhr schlafen.



Um 03.30 Uhr Tagwache, eine Tasse Kaffee und Walliserbrot. Mein Blutzucker auf 9.6. Kein Bolus gespritzt. Um 04.00 Uhr gings los, angeseilt mit dem Bergführer und ausgerüstet mit Pickel, Rucksack, Helm und Stirnlampe. Beim Einstieg in die Wand waren etwa 18 Personen, die aufs „HORE“ wollten. Im Lichte unserer Stirnlampen hatten wir rasch die ersten 200 Meter erklettert, immer am sicheren Seil meines Bergführers. Nach 2.5 Stunden erreichten wir die Solvaihütte, eine Notunterkunft auf 4000 m Höhe. Hier konnte ich den Sonnenaufgang erleben und erste warme Strahlen der Sonne fühlen. Nach Einnahme von etwas Traubenzucker und einem Riegel gings mit einem Blutzucker von 9.0 über die schneebedeckte Schulter. Wir haben dazu die Steigeisen an die Schuhe montiert. Bis zum Gipfel waren es nun noch rund 350 Höhenmeter. Die Luft wurde immer etwas dünner und unsere Schritte kürzer. Und immer wieder haben wir uns beide an den verankerten grossen Haken gesichert. Ab und zu konnten wir einen Blick in die 1400 Meter abfallende Ostwand machen. Wir erreichten das letzte

fixe Seil. Nochmals galt es eine senkrechte Wand von rund fünf mt.



zu überwinden. Mit einem letzten Kraftakt haben wir es gemeinsam geschafft, aber noch waren es rund zehn Minuten bis zum Gipfel.



Am 12 Juli 2011, um 09.30 Uhr stand ich schliesslich zusammen mit meinem Bergführer Konrad Rösti das erste mal auf dem Gipfel des Matterhorns. Mein Traum „da oben stehen zu können“ ging nach zwei Jahren in Erfüllung. Belohnt wurde ich mit einem wunderbaren Ausblick über die Alpen und einem Gefühl, das kaum zu beschreiben ist.





## **News von Sepp Freiburghaus 2011**

### **Weltcup Nove Mesto Sprint und Rennen 17.8.2011**

Die Kulisse in Nove Mesto war eines Weltcups würdig, Start/Ziel in einem Biathlonstadion mit einer Tribüne die 5000 Zuschauer fasst, welche am Sonntag bis auf den letzten Platz gefüllt war und im Wald standen die Fans teilweise in mehreren Reihen am Streckenrand!!

Im Sprint fuhr ich in der Quali die 15. Zeit und qualifizierte mich problemlos für die 1/8 Finals. In Diesem wurde ich zweiter in meinen Heat und war im 1/4 Finale. Da erwischte ich aber einen schlechten Start und war die ganze Zeit dritter. In der Zielkurve machte ich noch einmal einen kleinen Fehler und konnte das Loch auf der Zielgerade nicht mehr schliessen. Am Ende fehlten ca. 20 Zentimeter und ich schied als drittplatzierter aus. Am Ende war es Rang 10. Die Beine wären nicht so schlecht gewesen, aber den Fahrfehler in der letzten Kurve verhinderten den 1/2 Final Einzug.

Am Sonntag beim Rennen ging ich mit Nummer 58 an den Start. Kam am Start ordentlich weg und kam um Position 40 von der Startrunde zurück. In der ersten Runde hielt ich mich um Position 40. Fuhr mit Absicht nicht auf Teufel komm raus, im Wissen das die vielen kurzen Anstiege sehr viel Kraft brauchen und das Rennen lang werden würde. In der zweiten Runde verklemmt sich dann meine Kette nach einer Abfahrt, ich musste vom Bike und die Kette wollte irgendwie nicht mehr rein. Ich verlor viel Zeit und viel Ränge. Aber es kam noch schlimmer, dieses Missgeschick warf mich irgendwie völlig aus dem Konzept und ich fand lange meinen Rhythmus nicht mehr. Zudem stürzte ich noch einmal und es verbog mir noch das Schaltwerk, so dass nicht mehr alle Gänge richtig funktionierten. Erst in der sechsten vom sieben Runden bekam ich wieder bis fast besseren Vortrieb. Als ich schon Rang 70 zurückgefallen war. Auf die Top 60 und somit auf die Punkte fehlten ca. 45 Sekunden. Ich war gewillt mich noch in die ersten 60 zu

kämpfen, aber bevor ich in die letzte Runde konnte, war das Rennen für mich vorbei. Ich musste bei der 80% Regel raus, da mein Rückstand auf den Führenden schon zu gross war.

Die Stimmung an diesen Sonntag war aber wohl einzigartig für den Bike Sport, tausende Tschechen waren am Streckenrand und machten Stimmung die besser war als an manchem Fussballmatch herrscht.

Ich hoffe nun meine gute Form diesen Samstag in Val die Sole unter Beweis stellen zu können. Ich werde mit der Nummer 98 ins Rennen gehen, da ich durch mein schlechtes Rennen in Tschechien nur noch auf Rang 62 der Gesamtwertung bin.

## Lerngeld beim Querdebüt 25.9.2011

Zuerst mal Sorry das ich so lang nichts auf meiner Homepage geschrieben habe.

Ich habe mich entschlossen diesen Winter als Training einige Querfeldeinrennen zu fahren. Heute war mein Querdebüt beim Süpercross in Baden. Zum ersten mal überhaupt stand ich bei einem Querrennen am Start. Der Start war recht schwierig, da auf einem nicht sehr breiten Weg. In den ersten beiden Runden konnte ich mich gut nach vorne fahren und war 22., mein Ziel war die erste Ranglistenhälfte. Danach begann aber die Pleiten Pech und Pannenshow, zuerst drückte es mir den hinteren Collé von der Felge, ich musste anhalten und das ganze wieder richten. Damit das nicht wieder passiert, wechselte ich in der nächsten Runde das Velo. Dieses hielt aber nicht lang, ich übersah ein paar spitze Steine und schon hatte ich Platten. Bei den schmalen Querreifen scheint es offenbar nicht viel zu brauchen bis zum Platten. Also war der nächste Radwechsel angesagt, ich musste wieder zurück auf das mit den schlecht Klebenden Collé. Somit war ein wenig Vorsicht geboten, doch auch das nützte nicht viel, als ich ein Loch übersah war diesmal der vordere Collé runter. Auch diesen Defekt konnte ich beheben, konnte das Rennen zwar zu Ende fahren, verlor aber eine Runde auf den Weltmeister und Sieger des Rennen Zdenek Stybar und wurde 32.. Nächste Woche geht es weiter in Illnau, dann mit besser geklebten Collés. Einige Anfängerfehler bei meinen Quereinstand, aber ich werde daraus lernen und es nächste Woche versuchen besser zu machen.

## Radquer Illnau Rang 14 4.10.2011

Dieses Wochenende war mein zweites Querrennen, mit dem Ziel es deutlich besser zu machen als noch vor Wochenfrist. Aber als ich am Morgen erwachte war meine Vorfrende weg, eine Erkältung hatte es sich über Nacht bei mir bequem gemacht. Die Nase war zu und Halsweh hatte ich auch noch. Ich fuhr trotzdem nach Illnau, eine Stunde werde ich schon überleben dachte ich mir.... Und dann ging es besser als erwartet. Ich konnte lange in der Gruppe, die am Schluss um Rang 5 fuhr, mitfahren. Was mir am meisten Probleme machte, dass die Verpflegung nicht freigegeben wurde und das bei knapp 25 Grad. Danke liebe Kommissäre, so ein Rennen ist ja sonst nicht schon hart genau. Eine ganze Stunde ohne etwas zu trinken war doch ein bisschen zu viel. So spülte es mich in den letzten paar Runden noch bis auf Rang 14 zurück.

Dass mein Körper das nicht so lustig fand merkte ich am Montag morgen. Stark erkältet und völlig Kraftlos erwachte ich, fühle mich mittlerweile etwas besser aber Gesund bin ich noch nicht wirklich. Ist aber nicht so schlimm, denn nun mache ich mal drei Wochen Pause und werde erst Ende Oktober wieder mit dem Training beginnen. Habe also genug Zeit um wieder fit zu werden. Mein nächstes Rennen wird dann das Quer in Hittnau sein.

Texte und Angaben aus [www.seppfreiburghaus.ch](http://www.seppfreiburghaus.ch)

## Unsere Sponsoren

**Sonderegger Bijouterie Bern Murten Mürren**

Spitalgasse 36 3011 Bern Tel 031 311 70 38

[www.bijouterie-sonderegger.ch](http://www.bijouterie-sonderegger.ch)



**Garage Zbinden & Käser AG**

Büchslen/Murten

[www.zbinden-kaeser.ch](http://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-bodenbelage.ch](mailto:info@ll-bodenbelage.ch)  
[www.ll-bodenbelage.ch](http://www.ll-bodenbelage.ch)

**L+L BODENBELÄGE AG**  
FACHFIRMEN FÜR BODENBELÄGE