



RBT news

Nr. 13 | 28.10.2013

Glarnerland®



Private Banking

Höchst- leistungen für Ihre Investitionen

Dominik Gubser,
Leiter Portfoliomanagement
und Hobby-Läufer



**Glärner
Kantonbank**

INHALT

- 3 Unser Vorstand
- 4 Blick hinter die Kulissen
- 7 Schöz
- 8 Bike-Brätli-Tour Wielesch
- 9 25. Uster Triathlon
- 10 Alpen-Challenge 2013
- 11 Tortour 2013 von Denis und Ueli
- 14 Nationalpark-Marathon 2013
- 16 RBT-Doping
- 17 Schnapp-Klicks
- 19 Rundstreckenrennen Nürbergring
- 21 Rundstreckenrennen Buchholz
- 22 Im Trickot der Bäcker National-Mannschaft
- 23 Iron Bike Race Einsiedeln
- 26 Jan Freuler mit Selbstvertrauen
- 29 Trainingslager Velo Ferien Toskana 2014
- 33 Wir danken den Sponsoren für ihre Unterstützung
- 34 Impressum

UNSER VORSTAND

Präsident

Martin Zopfi, Ruffstrasse 21, 8762 Schwanden
078 739 4949, martin.zopfi@hotmail.com

Aktuarin

Andrea Walt, Bündt 7, 8772 Nidfurn
079 233 8333, awalt@bluewin.ch

Finanzen

Marcel Villiger, Landstrasse 72, 8754 Netstal
055 640 2067, brotmacher@bluewin.ch

Rennsport, Strassentrainings

Denis Janezic, Federistrasse 4, 8718 Schänis
076 344 1145, denis.janezic@bluewin.ch

J&S-Coach, Breitensport

Ueli Steinmann, In der Oele 4, 8867 Niederurnen
079 390 8763, ueli_steinmann@hotmail.com

Internet, Unterhalt, Homepage

Ueli Rhyner, Gerbiweg 3, 8867 Niederurnen
SMS-Service: 079 586 9667, u.rhyner@bluewin.ch

Bekleidungswesen, Materialwesen

Heidi Elmer, Linth-Escherstrasse 35
8867 Niederurnen
055 610 2126, bruno.elmer@bluewin.ch

Koordination Jugend

Comelia Elmer, Linth-Escherstrasse 37
8867 Niederurnen
079 781 23 62, comelia-92@hotmail.com

BLICK HINTER DIE KULISSEN

beim Elite Team MACA LOCA Scott am Radrennen Tuggen Challenge

• von Denis Janezic

MACA LOCA Scott ist das Elite Team, in welchem auch drei RBT-Mitglieder aktiv sind. René Stüssi als sportlicher Leiter, Colin Stüssi als Rennfahrer wie auch Ueli Rhyner (seit Juni). Dieses Jahr konnte ich bei diesem Team an einigen Radrennen als Betreuer zur Seite stehen. Bei der Tuggen Challenge konnte man erst richtig sehen, wie viel Hintergrundarbeit in diesem Team steckt.

Die Tuggen Challenge wurde während drei Tagen durchgeführt. Dieses Rennen ist kein Etappenrennen, sondern beinhaltet zwei verschiedene Disziplinen, welche in eine Gesamtwertung übertragen werden. Am ersten Tag stand ein Omnium auf dem Programm, am zweiten Tag galt es, einen flachen Rundkurs von 170 km zurückzulegen und am dritten Tag wurde ein weiterer Rundkurs von 118 km inklusive Bergpreis auf dem Buchberg gefahren. An diesem Rennen nahmen Colin Stüssi wie auch Jan Freuler, beide Mitglieder vom R.B.T. GLARNER ENERGIE, teil.

Damit an diesen drei Tagen alles reibungslos funktionieren konnte, brauchte es eine genaue Planung. Diese Planung wurde vom sportlichen Leiter durchgeführt, welche René Stüssi (mit sehr viel Leidenschaft und Herzblut) wahrnimmt. Er erarbeitet für Athleten und Betreuer ein genaues Terminprogramm, welches für alle drei Tage alle wichtigen Punkte beinhaltet. Dies sind beispielsweise: Besammlungen, Abfahrtszeiten, Essenszeiten, Hotelübernachtungen, Teamgesprächungen, Rennvorbereitung Betreuer, Rennvorbereitung und Ruhepausen der Athleten. Die Ruhepausen der Betreuer beschränkten sich im Gegensatz zu den Athleten auf ein paar wenige Stunden.

Tag 1

Da der Start vom Omnium erst am Nachmittag stattfand, konnten René Stüssi und ich diverse organisatorische Arbeiten wie Verpflegung (Bidons mit Iso und Wasser abfüllen, Essen für vor, resp. nach dem Rennen) vor Eintreffen der Athleten und weiteren Staffmitgliedern wie Mechaniker und Masseurin organisieren. An heissen Tagen werden bis zu 50 Bidons à 0.5 Liter

abgefüllt. Ein grosser Teil der Verpflegung wurde von Gabi Stüssi, welche ihre beiden Herren voll und ganz in allen Belangen unterstützt, vorbereitet. Zwei Stunden vor Rennstart haben die Betreuer das Fahrerlager in Tuggen aufgebaut. Anschliessend trafen die Athleten am Fahrerlager ein. Für die Betreuer galt es, ihre Arbeiten, welche von René verteilt wurden, zu erledigen. Die Masseurin kümmerte sich um die Rennfahrer, damit ihre Beine an diesem kalten Tag auf Touren kamen. Der Mechaniker kümmerte sich um sämtliche Fahrräder. René nahm an der Sitzung der sportlichen Leiter teil und organisierte die Startnummern. Die Betreuer kümmerten sich um die Fahrer, gab ihnen Verpflegung oder unterstützte den Rest des Staffs. An diesem Tag herrschten Temperaturen von 5°C und es regnete in Strömen. Somit galt es, sich auf der Rolle so gut wie möglich einzufahren.

Bei diesen Temperaturen hatten diverse Rennfahrer von Maca Loca Scott trotz gutem Einfahren Schwierigkeiten mit dem Tempo, ausser Roland Thalman, er konnte sich in den Top 7 der Gesamtwertung klassieren. Colin Stüssi belegte den 62. Platz, Jan Freuler vom Team Hörmann (RBT Mitglied) platzierte sich an diesem Tag auf dem 70. Platz. Nach Zielschluss wurden den Athleten die Rennräder abgenommen, damit sich die Athleten rasch möglichst mit Verpflegung, Regishake und warmen Kleidern eindecken konnten. Wir verstauten das gesamte Material im Teambus und Teamfahrzeug und machten uns auf den Weg nach Näfels, wo uns (Athleten und Staff) bei Gabi Stüssi ein wunderbares Nachtessen erwartete. Nach dem Essen machten sich die Athleten mit der Masseurin auf den Weg ins SGU, wo sie massiert wurden und schlafen konnten. René Stüssi, Kari Schönmann und ich haben die Fahrräder für den nächsten Tag gewaschen und auf Vordermann gebracht. Bis alle Fahrräder bereit waren, wurde es nach Mitternacht. Über Nacht gab es sogar Neuchnee. Das verhiess für den nächsten Tag noch tiefere Temperaturen als sie es bereits am ersten Tag waren.



linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

Tag 2

Am zweiten Renntag sollten flache 16 Runden à 10,6km in Tuggen gefahren werden. Das Spezielle an diesem Rennen war, dass es auf einem Streckenabschnitt von ca. 1 km eine Naturstrasse hatte. Dies gab den Rennfahrern das Feeling an einem Querrennen zu sein. Da bereits um 10:10 Uhr der Start des Rennens war, mussten die Betreuer bereits um 7 Uhr bei René in Näfels zum gemeinsamen Frühstück bei den Stüssi's erscheinen. Die Rennfahrer mit der Masseurin konnten im SGU frühstücken. An diesem Tag galt es erneut, die Bidons und Verpflegung vorzubereiten, was enorm viel Zeit in Anspruch nimmt. Bis alles abgepackt und verstaut werden kann, vergingen beinahe 1.5 Stunden.

Um 9:00 Uhr bauten wir unser Fahrerlager in Tuggen wieder auf und machten alles für den Renntag startbereit. Fahrräder bereitstellen, Räder- und Ersatzräder pumpen, Bidons am Fahrrad einstecken, den Fahrern die Verpflegung für unterwegs verteilen, die Ersatzräder auf dem Begleitfahrzeug anbringen und vieles mehr. 5 Minuten vor dem Start mussten sich die Begleitfahrzeuge mit dem sportlichen Leiter und dem Mechaniker in der Fahrzeugkolonne einreihen. Das Gleiche galt auch für die Rennfahrer. Wir, die Masseurin, unser Chauffeur und ich haben alles was von den Fahrern nicht mit auf den Weg mitgenommen wurde, im Teambus verstaut. Nach dem Startschuss machten wir uns auf den Weg in die Verpflegungszone, um unser Lager für die nächsten 16 Runden zu beziehen. In dieser Zone dürfen sich die Rennfahrer vom Strassenrand verpflegen lassen. Wobei es wichtig ist, dass 25 km vor dem Ziel nicht mehr verpflegt werden darf ausser, es wurde an der Sitzung der sportlichen Leiter offiziell etwas anderes vereinbart. Somit hatten wir für die nächsten paar Stunden eine etwas gemütlichere Aufgabe. Der Stress dauerte nur für ein paar Sekunden an und zwar dann, wenn die Fahrer an uns vorbeifuhren um mit Ge-

schwindigkeiten von 35 km und mehr einen Bidon zu übernehmen.

Je länger das Rennen andauerte umso überschaubarer wurde das Feld. Viele Rennfahrer mussten aufgrund tiefer Temperaturen und Schnee aufgeben. Nach der letzten Runde konnten wir aus der Verpflegungszone zurück zum Zielgelände fahren, wo wir unser Fahrerlager hatten. Nach Eintreffen der Fahrer galt es, so rasch wie möglich alles zu verstauen und in Richtung Näfels zu fahren. Die Athleten wurden im SGU ausgeladen um sich massieren zu lassen und zu relaxen. Der Rest fuhr weiter zu René Stüssi nach Hause. Dort angekommen gab es richtig viel zu tun. Es mussten alle Fahrräder wie auch das Begleitfahrzeug komplett gereinigt werden. Wegen der Naturstrasse hatten alle Fahrräder wie neu (mit Dreck) lackiert ausgesehen. Dieser Tag bleibt mir wahrscheinlich etwas länger in Erinnerung.

Nach getaner Arbeit machten wir uns auf den Weg zum Team ins SGU um gemeinsam das Nachtessen zu geniessen. René hat vor dem gemeinsamen Essen den Tag reflektiert und Verbesserungen erläutert.

Tag 3

Am dritten und letzten Tag wurden 8 Runden à 14,7km inklusive Bergpreis auf dem Buchberg gefahren. Diesen Tag konnten wir etwas gemütlicher angehen, denn der Start erfolgte erst am Nachmittag. Was aber nicht hiess, dass weniger Arbeiten erledigt werden mussten. Die Arbeiten nach dem Rennen hatten sich für uns auf ein Minimum reduziert, da alle Rennfahrer nach der Zieldurchfahrt nach Hause fuhren.

Ich konnte an einigen weiteren Rennen für MACA LOCA Scott als Betreuer dabei sein. Dank dieser Arbeiten wurde ich um einige Erfahrungen reicher. Eine ganz grosse Bewunderung schenke ich René Stüssi. Mit viel Energie, Willen, Kraft und innovativen Ideen bringt er dieses Team weiter. Ich spreche René ein grosses Lob aus.

SCHÖZ



RÄIFFEISEN



BIKE-BRÄTLI-TOUR WIELESCH

- Von Andrea Walt

Die Wetterprognosen versprachen für den 11. August sonniges, warmes Wetter. In der Ausschreibung von Ueli Steinmann war die Tour mit „gut fahrbar, teilweise holprig“ beschrieben. Was das hiess, kann man gerne bei Gelegenheit bei den Teilnehmern erfahren. Es waren dies: Björn Dehmke, Martin Rhyner, Röbi Leuzinger, René Marfurt, Marc Eigenmann, Stefan Wirz, Rölä Stüssi, Hedy Eiholzer und der Häuptling der Tour, Sebi Eiholzer. Auffallend, Hedy hat einmal mehr für die Frauenquote gesorgt – ihr ein besonderes Lob!

Treffpunkt war um 11.30 Uhr beim Bahnhof Niederurnen. Auf der Fahrt bis Kaltbrunn war das Hauptgesprächsthema das 24h Rennen von Schötz. Die Beine einiger Anwesenden hatten noch mit Nachwehen dieses Anlasses zu kämpfen. Die Bilder zeigen jedoch, dass beim Aufstieg bis Rieden nichts mehr (oder noch nichts) zu spüren war. Strahlende Gesichter! Von Rieden ging's auf einer Kiesstrasse im Wald bis zum Spitzmoos. Hier dann der Hammer - die 24 Stunden zollten ihren Tribut! Vitamintabletten wurden verteilt. Die mitleidigen Blicke und tröstenden Worte denken wir uns dazu, vielleicht auch das eine oder andere Grinsen? Nach einer kurzen, leichten Abfahrt war schon das erste Ziel erreicht. Die Alp Wielesch lud zum Rasten. Den schlimmsten Hunger gestillt, genügend Flüssigkeit aufgetankt und weiter ging's. Eine wunderschöne Bikeabfahrt bis Kaltbrunn, mit teils kniffligen Passagen, war die Belohnung für den Aufstieg.

Denis hatte bei der Feuerstelle beim Gäsi bereits Getränke, Holz und Brot deponiert. Die mitgebrachten Fleischstücke wurden gebrätelt. Mmmh – man liess es sich gut gehen und genoss den herrlichen Spätnachmittag. Sogar mit Kaffee wurden wir verwöhnt! Herzlichen Dank an dieser Stelle an Claudia und René Marfurt für die Bewirtung.

Zum Bräteln kamen noch von allen Seiten mit zwei oder vier Rädern einige RBT-ler dazu: Ueli Rhyner, Alexandra Sora, Reto Rhyner, Marcel Villiger, Yanik Villiger, Sarina Villiger, Cedric Villiger, Yvonne Müller, Claudia Marfurt und Andrea Walt.

Es wurde noch gemütlich ghögget und diskutiert. Vor allem die bevorstehende Tortour von Denis und Ueli war das grosse Thema. Bald verabschiedeten sich alle und pedalt'en heimwärts. Einmal mehr ein gelungener Anlass des RBT: Energiegeladen, vitaminreich und erholsam.



25. USTER TRIATHLON

• Von Heidi Elmer

Es ist schon bald Tradition, dass einige RBT-ler am Uster Triathlon starten. So auch dieses Jahr bei der 25. Austragung.

Bereits am frühen Morgen viel der Startschuss für Nadia Elmer am Ufer des warmen Greifensees. Nach 750m kam Nadia als 5. aus dem Wasser. Dank des schnellen Wechsels stieg Nadia bereits als 3. aufs Rennvelo und nahm die 20 Km, um den Greifensee, unter die Räder. Bereits nach 33 Min. fuhr Nadia als 4. in die Wechselzone und schnürte sich die Laufschuhe an. Auf der 5Km langen Laufstrecke büsste sie noch zwei Plätze ein und belegte den guten 6. Rang unter 96 Teilnehmerinnen.

Schlag auf Schlag ging es danach für Nadia weiter. Nach einer kurzen Pause stand sie bereits wieder am Ufer des Greifensees, um die 1,5Km lange Strecke für's RBT-GLARNER ENERGIE TEAM zu schwimmen.

Für das zweite RBT-Team startete Priska Trümpi vom Schwimmverein Linth. Als 12. übergab Priska den Chip an Bruno Elmer, der die 40Km Radstrecke in Angriff nahm. Zwei Minuten dahinter traf Nadia in der Wechselzone ein und übergab an Ueli Rhyner, der sich eine Woche nach der Tortour schon wieder an einen Wettkampf wagte. Bereits nach 58 Min. tauchte Ueli als 2. in Uster ein und schickte Frederik Jud auf die Laufstrecke, die sich über 10Km erstreckte.

Mit der 10. Velozeit traf Bruno ein. Er musste sich von der Jugend geschlagen geben und übergab als 8. an Walter Mezzomo. Nun wurde es so richtig spannend. Eine ganze Schar RBT-ler feuerten die beiden Läufer an. Frederik konnte das hohe Tempo vom Verfolger-team nicht halten, lief aber als guter 3. im Ziel ein. Walter drehte nochmals auf und erreichte den 6. Schlussrang.

Es war wieder einmal ein toller Teamwettkampf mit super Plätzen für's R.B.T. GLARNER ENERGIE.



ALPEN-CHALLENGE 2013

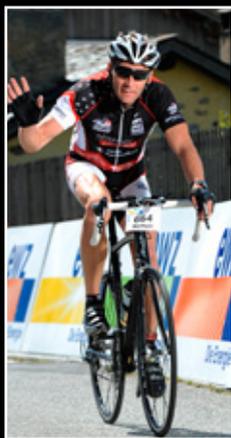
- Marcel Villiger

Am 18. August fand die 15. Austragung der Alpen-Challenge bei phantastischem Wetter statt. Mit am Start waren vier Glarner vom RAD. BIKE.TEAM. GLARNER ENERGIE.

Schon am Samstag ging es nach Lenz, um die Startnummern zu fassen. Nach einer kürzeren Nacht erfolgte dann bereits um 06.30 Uhr früh der Start. Alle vier Glarner Fahrer hatten sich schon im Voraus entschieden, die kleinere Runde über 122 km und 3000 Höhenmeter zu absolvieren. Nach der ersten noch neutralisierten Abfahrt wurde dann das Rennen lanciert und der Puls stieg ziemlich rasch an. Der lange Albulapass lag als erster Pass vor den Fahrern. Markus Denzler, Marcel Villiger, Björn Dehmke und Thomas Kubli starteten das Rennen mitten im grossen Feld von 670 Startenden. Und der Albulapass hatte es in sich. Markus Denzler setzte sich bereits am Anfang der Steigung von seinen Kameraden ab und fuhr den Rest der Strecke alleine. Björn Dehmke, Thomas Kubli und Marcel Villiger erreichten gemeinsam die Passhöhe. Thomas Kubli setzte sich dann durch eine etwas kürzere Verpflegungspause von seinen Kameraden ab. Diese konnten aber durch eine sehr

schnelle Abfahrt und schnellen, anschliessenden Kilometern im flachen Gelände wieder zu Thomas aufschliessen. In diesem Teil ging es im Gegenwind das Engadin hinauf.

Nun folgte die Steigung des Julierpasses. Während Markus weiterhin mit schon ziemlich grossem Vorsprung auf seine Kameraden dem Ziel zueilte, starteten Marcel, Björn und Thomas in kurzen Abständen in die Steigung. Die Steigung zum Julier trennte dann die drei. Björn zog schon früh an Marcel vorbei und auch Thomas überholte ihn im oberen Teil des Juliers. Bei der Verpflegung in Bivio trafen sich die drei noch einmal, aber die Abstände blieben dann doch mehr oder weniger bestehen. Nach dem Julierpass und ein paar Gegensteigungen musste nochmals nach Lenz hinaufgefahren werden. Hier wurde den Fahrern nochmals alles abverlangt. Am Ende erreichten dann doch alle erfolgreich das Ziel. Markus wurde hervorragender 14. bei den Masters 2. Björn und Thomas erreichten in der Kategorie bis 35 Jahre die Plätze 60 und 63. Marcel erreichte den 118. Rang bei den Masters 1.



TORTOUR 2013 VON DENIS UND UELI

- Von Ueli Steinmann

Das Rennen von Denis Janezic und Ueli Rhyner aus der Sicht der Betreuer.

Donnerstagmorgen. Nach einer intensiven und minuziösen Vorbereitung der beiden Rennfahrer Ueli und Denis machten wir uns auf den Weg nach Schaffhausen. Dort angekommen übernahmen die Betreuer Hedi Eiholzer, Martin Rhyner, Egon Janezic, Sämi Steinmann und ich die letzten Vorbereitungen, um den beiden Rennfahrern einen angenehmen Prologtag zu gewähren.

Nachdem die Startnummern und das offizielle Tortour Equipment an Begleitfahrzeugen und Rennrädern angebracht wurden, ging es dann auch schon bald zum besagten Prolog nach Neuhausen am Rheinfl. Die Renndistanz mit knapp einem Kilometer Länge war verhältnismässig kurz. Eine steile Rampe zum Schluss trennte jedoch den Weizen von der Spreu. Die Aufgabe der Betreuer beschränkte sich in dieser Phase der Tortour auf lautstarke Anfeuerungsrufe, mit welchen die Athleten die Steigung hochgetragen wurden. Nach dem Prolog ging es zurück zum Startgelände, wo wir mit Pasta die Kohlenhydratspeicher für die bevorstehenden zwei Tage füllten. Später dann fuhren wir in den Begleitfahrzeugen zum Hotel, wo alle Rennradreifen renntauglich gepumpt wurden, und kurze Schlafstunden die letzte Erholung vor dem Rennen gewähren sollten. Dazu kam es schliesslich erst mit Verspätung; ein kleiner Küchenbrand führte zu einer zeitweiligen Evakuierung des Hotels. So holten wir die Stärkung schlussendlich in der Bar gegenüber. Als die Korridore dann wieder rauchfrei geblasen waren, ging es dann für drei Stunden zurück ins Bett.

Um halb zwei in der Nacht hiess es dann auch schon wieder „Tagwach“ und in einer hektischen Stunde vor dem Start wurde in allen Beteiligten das berüchtigte Rennfieber geweckt. Zum Zeitpunkt des Rennbeginns spielte uns die Technik einen ersten Streich. Die Software des GPS-Gerätes auf dem Laptop funktionierte aus unbekanntem Gründen nicht wie tags zuvor und musste während der ersten Etappe neu installiert werden. Mit Hilfe des i-Phone-Tortour-Apps übernahm während dieser Zeit Sämi das Navigieren auf den ersten Streckenabschnitten. Ueli und Denis legten zu diesem Zeitpunkt einen regelrechten Blitzstart hin und überholten die vor ihnen gestarteten Teilnehmer, Team um Team. Nach einem ersten, jedoch auch letzten Navigationsfehler im Rheintal, welcher uns fünf bis zehn Minuten, vielmehr aber Nerven kostete, waren wir ein erstes Mal in Chur. Die Fahrt über die Bündner Alpenpässe war für uns Betreuer ziemlich angenehm, da in dieser Phase, in Folge der natürlichen Strassenführung von Passstrassen, keine Navigationsinformationen an die Rennfahrer gefunkt werden mussten.



info@oelhauser.ch

Oel-Hauser

Ihr Lieferant im Glarnerland
für Heizöl, Diesel und Benzin



**Wir beraten Sie gerne,
rufen Sie uns an:**

055/ 640 16 66

www.oelhauser.ch - www.oillink.ch

Auf der Strecke von Disentis über den Oberalp auf den Sustenpass, waren vor allem Hedi und Martin gefordert. Während Ueli diese Strecke auf dem Rad zurücklegte, richteten sie Denis durch Massagen und Nahrungszuführung wieder her. In der Abfahrt vom Susten zeigte dies auch seine Wirkung. Am nächsten Aufstieg war dann leider Ende Feuer. Schade. Aber wie wir ja wissen, zeigte Ueli nach diesem Maleur vom Oberwallis, zum Genfersee, übers Mittelland, bis nach Schaffhausen eine grandiose Leistung!

Die Technik kostete uns Betreuern sowie auch Ueli auf diesen Streckenabschnitten einige Nerven. Mal stieg wieder das GPS aus, mal streifte ein Mobiltelefon, und immer öfters fuhren wir durch komplett empfangsfreie Gebiete.

Doch angetrieben von Ueli's Elan und seinem Willen das Ziel in Schaffhausen zu erreichen, überwandern wir die ganze Müdigkeit. Egon, unser Begleitfahrzeugpilot, meisterte heikle Situationen immer mit gewohnter Ruhe und Übersicht, und dies auch noch nach 35 Stunden Fahrzeit. Red Bull sei Dank.

Im Ziel angekommen war dann Schluss. Eins zu null für die Müdigkeit. Und man will nur noch ins Bett. Gute Nacht. Samstagabend.

Es war ein tolles Erlebnis. Nochmals herzlichen Dank an alle, die uns unterstützt haben. Und ein dickes Kompliment an Denis und Ueli!!!!



NATIONALPARK-MARATHON 2013

- Von Heidi Elmer

Am 31. August 2013 wurde der Nationalpark Marathon zum 16. Mal ausgetragen.

Angereist wurde bereits am Abend vor dem Wettkampf. Individuell wurde übernachtet, je nach Startort. Der Schreiberling reiste in Begleitung von vier Personen in Fuldera an. Eine kleine 2-Zimmerwohnung wurde von der Inhaberin kurzerhand umgebaut. Die Stube, ausgestattet mit 3 Matratzen, diente Sebi, Björn und Marco als Schlafgemach. Bruno und ich zogen das Doppelzimmer vor. Am frühen Morgen hiess es zuerst die Startnummern holen und anschliessend gab es ein ausgewogenes Frühstück in unserer gemütlichen Küche.

Schon bald war es Zeit, sich bei kühlen 2°C an den Start zu begeben. Während Bruno bereits sein Bike in den vorderen Reihen eingestellt hatte, warteten die anderen RBT-ler hinten auf den Startschuss. Dank des rollenden Starts, konnte innerhalb einer ½ Std. auf die 103 km und 2934 Hm Strecke gestartet werden. Zur selben Zeit startete auch Martin Rhyner, der sich in Scuol auf die 137 km / 4026 Hm machte. In der Zwischenzeit machte ich mich auf den Weg nach Livigno, wo ich leider den Start von H.R. Marti, Matthias Rhyner und Andreas Zimmermann verpasste. Diese drei hatten 66 km und 1871 Höhenmeter zurück zu legen.

Bei ansteigenden Temperaturen und herrlichem Sonnenschein wartete ich gespannt auf die Fahrer. Überraschend pünktlich nach Marschtabelle und im vorderen Feld traf Bruno in Livigno ein. Innerhalb der nächsten ¼ Stunden hatten sich dann auch Marco, Björn und Sebi von den überflüssigen Kleidern befreit, sodass ich mich zum nächsten Punkt nach Zernez begeben konnte. Dort herrschte reges Treiben, da die Fahrer der S-chanfer-Strecke 47 km / 1051 Hm noch dazu gekommen sind, darunter auch Heidi Zimmermann. Alle 8 RBT-ler kämpften sich nun durch das Engadin bis ins Ziel nach Scuol.

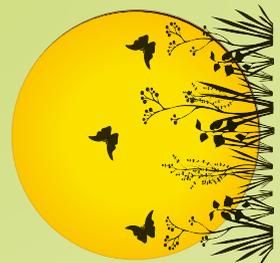
In Scuol traf ich bereits auf den frisch geduschten Matthias, der sicher der Erste des RBT Teams im Ziel war. Nach einem fulminanten Rennen erreichte er als weitaus Jüngster seiner Kategorie den 5. Rang. Auch bereits im Ziel war Heidi Zimmermann, die den 29. Rang belegte.

Nach und nach trafen Fahrer ein, H.R. Marti Kat. HF3 9. Rang und Res Zimmermann Kat. HF3 16. Rang. Nun wurde bereits die Spitze der Lizenzierten angesagt. Da konnte es auch nicht mehr lange dauern, bis Bruno Elmer eintraf. Tatsächlich! Sauser fuhr durch den Zielbogen und kurze Zeit später traf auch Bruno ein. Mit einer super Zeit und dem 3. Rang Kat.HF4. Was noch nichts heissen sollte, denn wegen des rollenden Starts musste er noch eine ½ Std. auf das definitive Resultat warten. Aber am 3. Rang änderte sich nichts mehr. Auch unser junger Begleiter Marco schaffte ein gutes Resultat, 19. Rang HF1, Björn erreichte den 29. Rang HF1, Sebi den 47. Rang HF4. Und zu guter letzt kehrte Martin Rhyner, der als einziger die 137 km in Angriff nahm, als 27. HF4 zurück.

Gemeinsam wurde nun noch auf das Rangverlesen gewartet und gefachsimpelt. Ein gelungener Anlass ging nun wieder dem Ende zu und die R.B.T. GLARNER ENERGIE machte sich auf den Heimweg.



SONBLU AG
Gartenbau Naturwerkstatt







Mit diesen selbst gemachten

Müesli – Power – Riegel

Bringst du noch mehr Energie in die Pedalen!



Für ca. 20 Riegel brauchst du:

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| 150 Gramm | Müeslimischung ohne Zucker |
| 75 Gramm | Haselnüsse, gemahlen |
| 25 Gramm | Leinsamen, ungeschält, geschrotet |
| 87.5 Gramm | Bienenhonig, flüssig |
| 1 Stück | Orange, Saft und Schale |
| 1 Stück | Zitrone, Saft und Schale |
| 50 Gramm | Pflaumen, getrocknet |
| 1 Stück | Banane, geschält, klein gewürfelt |
| 1 Stück | Apfel, ungeschält, klein gewürfelt |
| 1 | Eiweiss (ca. 30 g) |
| Glasur: | |
| 2 Esslöffel | Bienenhonig |
| 2 Esslöffel | heisses Wasser |

Und so wird's gemacht:

- Müeslimischung, Haselnüsse und Leinsamen hellbraun rösten
- Die restlichen Zutaten bis und mit Eiweiss zufügen, gut mischen
- Masse 1.5 cm dick auswallen (direkt auf Backpapier)
- Stängel oder Würfel schneiden, aber nicht ganz durchschneiden
- Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 160°C vorgeheizten Ofens backen
- Anschliessend ca. 5 Min. auf 250°C caramolisieren
- Mit der gemischten Glasur anstreichen und im Ofen auskühlen lassen

Für den Wintergebrauch anschliessend mit Schoggi-Kuchenglasur überziehen.



SCHNAPP-KLICKS



RUNDSTRECKENRENNEN NÜRBURGRING

- Von Stefan Bock

Mit dem Rennrad auf den Nürburgring – ein 24Stunden-Rennen der anderen Art

Die „grüne Hölle“ bzw. die Nordschleife des Nürburgrings ist legendär; 23 Kilometer, 72 Kurvenpassagen und über 500 Höhenmeter, Steigungen bis 18% und Gefälle bis 11% haben ihr im Motorsport den Ruf der gefährlichsten Rennstrecke der Welt eingebracht. Fertiggestellt 1927 war sie bis 1976 Austragungsort der Formel 1.

Seit 2003 findet dort in der Eifel ein Radevent der anderen Art statt: Rad am Ring heisst es und bietet für Team und Einzelfahrer ein 24h-Rennen, das sich nicht nur von der Strecke – wo kann man schon einmal über eine Formel1-Strecke fahren – sondern auch landschaftlich vom Gewohnten unterscheidet. Hinzu kommt ein einzigartiges Ambiente, in dem sich Breitensportler in Jogginghosen auf 3-Gang-Rädern mit ambitionierten und technisch hochgerüsteten Amateuren messen. Die Strecke führt durch das Grand-Prix-Fahrerlager, wo die Teilnehmenden ihre Zelte und Wohnmobile aufgestellt haben und über das ein konstanter Duft nach Gebrilltem schwebt.

Neuling noch im letzten Jahr bin ich in diesem Jahr zum zweiten Mal dort in einem 4er-Team gestartet – und es war wieder einmal grossartig, auch wenn uns das Wetter im späteren Verlauf einen gewaltigen Strich durch die Rechnung machen sollte. Nach Zeltaufbau und Pasta-Party ging es zunächst an die Absprachen: wer fährt wann und wie lange. Die Erfahrungen des vergangenen Jahres hatten uns gezeigt, dass der Wechsel nach jeweils einer Runde prinzipiell Sinn macht. Wir sind alle Freizeitsportler zwischen 30 und 60 und wir fahren aus Spass und Freude. Für die Nachtrunden gilt es daher sich so einzuteilen, dass alle ausreichend Schlaf bekommen und so war die Abmachung, dass jeder in der Nacht zwei Runden hintereinander fährt. Im Schnitt benötigten wir für die inklusive Fahrerlager 27km lange Runde, zwischen 55 und 80 Minuten, so dass über die Nacht also 6-stündige Pausen möglich sind.

Mit dem Startschuss wurden dann die Kräfte frei. Bikes und Rennräder machten sich unzählig auf ihre verschiedenen Wege: während die Bikes sich durch Naturwege wühlten, sausten die Rennräder (zumindest bei Gefälle) mit Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 90km/h über die Formel 1 Rennpiste mit überhöhten Kurven und ohne Geräusche als das Surren der Fahrradketten – was für ein Gefühl ! Mehrere tausend Radler verteilen sich nun langsam auf dem Ring und bilden dabei eine nahezu endlose Kette von Fahrern. Leichter Regen bei der Abenddämmerung machte dann doch etwas Sorgen – doch der Sog der inzwischen stark beleuchteten Räder nahm mich einfach mit!

Doch dieses Jahr spielte das Wetter in der Nacht nicht mehr mit. Es ging ein furchtbares Unwetter nieder, so dass die Rennleitung gegen 05:30 Uhr morgens entschied, dass Rennen aus Sicherheitsgründen zu unterbrechen. Wir konnten erst um 8.30 Uhr wieder starten und relativ gut ausgeschlafen habe ich dann kurzentschlossen zwei Runden hintereinander absolviert.

Auf das Ergebnis kommt es aber letzten Endes gar nicht so an: Wichtig ist sich selbst und seine Muskeln zu spüren, zufrieden zu sein und einfach diese einzigartige Atmosphäre zu geniessen: Den Sonnenuntergang an den einsamen Streckenabschnitten in der Eifel ebenso wie in das volksfestartige Ambiente einer grossen Zeltstadt mit mehreren Tausend Zelten (Wen es dennoch interessiert; den Rekord hält ein Team mit 34 und ein Einzelfahrer mit 28 Runden).

Ich bin zwar ein „fremder Fötzel“ aber als RBT-Mitglied natürlich für das Glarnerland gefahren und sogar mit „Hopp Schwiiz“ angefeuert worden. Auch wenn der Nürburgring insolvent ist, so wird das dortige Organisationsteam alles unternehmen, dass Rad am Ring auch 2014 stattfinden wird. Und es wäre toll, im nächsten Jahr im September ein komplettes RBT-Team auf die Beine zu stellen. Wer hätte Lust?



Hightech aus Schwanden



Wir sind stolz darauf,
unsere Geräte inmitten
der schönen Glarner
Bergwelt herzustellen.

**In Schwanden produzieren wir
Premium-Geräte, wie zum Beispiel:**

- Elektro- und Gas-Kochherde und Backöfen
- Steamer, Kombi- und Kompaktbacköfen
- Glaskeramikkochfelder mit Induktion
- Teppan Yaki-Flächengrills mit Induktion

Electrolux ist einer der grössten Arbeitgeber im Kanton Glarus und einziger Schweizer Hersteller von Induktions- und Glaskeramik-Kochfeldern für den Privathaushalt.

Electrolux Schwanden AG

Produktion und Entwicklung
Sernftalstrasse 34, 8762 Schwanden GL
Tel. 055 647 81 11 / Fax 055 647 82 10



Electrolux

RUNDSTRECKENRENNEN BUCHHOLZ

• Von Cornelia Elmer

Neun rennbegeisterte junge Biker trafen sich am letzten Samstag im Buchholz. Sie wollten es den Grossen gleich tun, die an diesem Tag am Bike Marathon im Engadin um Plätze kämpften. Die Fans im Buchholz waren bestimmt nicht weniger.

Die Jungs massen sich auf einer ca. 600 Meter langen Runde. Die Jüngeren absolvierten 5, die Älteren 8 Runden. Technisch nicht sehr anspruchsvoll, bot die Strecke auch den Jüngsten die gleichen Chancen. Das trockene Wetter trug seinen Teil dazu bei, dass das Terrain auf Wiese, Kies und Asphalt nicht zur Rutschpartie wurde und Stürze vermieden werden konnten. In der Kategorie der Grösseren war anfangs ein Spitzenkampf im Gang. Cédric Zimmermann, der mit etwas Rückstand gestartet war, rollte das Feld jedoch von hinten auf und gewann das Rennen.

Das Rennen wurde im Rahmen der Jugendtrainings des RAD.BIKE.TEAMS. GLARNER ENERGIE ausgetragen. Die Kinder treffen sich jeweils am Samstag um 9.15 Uhr bei der lintharena sgu in Näfels und beim alten Feuerwehrplatz in Schwanden. Weitere Infos auf www.rbt.gl.

Rangliste 1.- 3. Klasse

1. Rang: Marco Schnyder

2. Rang: Fabian Tinner

4. Klasse und älter

1. Rang: Cedric Zimmermann

2. Rang: Peter Hiernickel

3. Rang: Gian Hunold

4. Rang: Niklas Kamm

5. Rang: Gian Blumer

6. Rang: Linus Künzle

7. Rang: Yannik Villiger





IM TRICKOT DER BÄCKER NATIONAL-MANNSCHAFT

- von Frederik Jud

Was es nicht alles gibt! Rad-WM der Bäcker-Konditoren und Confiseurs und dies im eigenen Land. Also, nichts wie hin. Das haben sich drei Mitglieder des RAD.BIKE.TEAMS GLARNER ENERGIE gesagt und sind am letzten Sonntag, 1. September, ins schaffhausische Löhningen gereist.

Die drei gelernten Bäcker Konditoren Marcel Villiger, Thomas Kubli und Frederik Jud hatten schon am Vortag die Strecke besichtigt. Am Abend gab es noch ein WM Bankett in der Trotte Löhningen, wo man erstmals Bekanntschaft mit anderen Teilnehmern machte. Da das Rennen erst auf den Sonntagnachmittag angesetzt war, konnte man sich getrost noch dem reichhaltigen Bäcker Z'Morge zuwenden. Mit leerem Magen fährt es sich schliesslich nicht sehr gut.

Um 13:30 fiel dann der Startschuss auf die 76.8 km lange Strecke. 8 Runden à 9.6 km für Thomas und Frederik, die in der Kategorie Amateure 21-30 Jahre starteten. Es ging schon von Anfang an richtig zur Sache. Das Niveau war hoch, da mindestens die Hälfte der Fahrer Elite Fahrer waren. Immer wieder wurden Angriffe gestartet und man musste aufpassen, dass man im Feld mit dabei blieb (Durchschnittsgeschwindigkeit

der Spitzengruppe 38.688 km/h). Beim ersten Anstieg gab es dann wieder einen solchen Angriff und Frederik verlor den Anschluss zum Feld. Er versuchte danach alleine wieder aufzuschliessen, blieb jedoch chancenlos, da zudem Gegenwind herrschte. Thomas konnte in der Verfolgergruppe bleiben, musste sich jedoch nach der 6. Runde ebenfalls geschlagen geben und die letzten 2 Runden alleine fortsetzen. Thomas beendete das Rennen auf dem 10., Frederik auf dem 11. Schlussrang.

Marcel Villiger startete 2 Minuten später in der Kategorie Senioren 1 31-40. Auch in dieser Kategorie hatte es sehr viele starke Fahrer, die diesem Sport sicherlich viel Zeit widmen. Marcel wurde kurzzeitig abgehängt, konnte die Lücke jedoch für kurze Zeit wieder schliessen. Doch nach ein paar Runden konnte er mit dem hohen Tempo (36km/h) nicht mehr mithalten. Er fuhr alleine ein solides Rennen und schloss zu Frederik auf, überrundete noch ein paar Fahrer und beendete das Rennen auf dem 10. Schlussrang.

Wir hoffen, dass die WM bald wieder im eigenen Land stattfindet und wir uns wieder mit unseren doch nicht so unsporlichen Berufskollegen messen können.

IRON BIKE RACE EINSIEDELN

Von Res Zimmermann

Bei herrlichem Herbstwetter nahmen am Sonntag, 22. September 2013, 20 Glarner Bikerinnen und Biker die verschiedenen Strecken des Iron Bike Race in Einsiedeln unter die Räder. Mit dabei waren 8 Biker aus dem RAD.BIKE.TEAM. GLARNER ENERGIE. Bereits um 08:00 Uhr erfolgte, nach dem obligaten Biker-Segen von einem Pater, der erste Startschuss. Auf dem Klosterplatz herrschte wie immer eine einmalige, richtiggehend mystische Atmosphäre, hunderte von Mountainbiker, viele Zuschauer und die imposante Kulisse.

Auf die lange Strecke von 101 km und 3'600 Höhenmetern wagten sich Godi Kummer, Näfels, und Martin Rhyner, Niederurnen. sie belegten in ihrer Kategorie die hervorragenden Ränge 12 und 13.

Für die besten Glarner Resultate sorgten einmal mehr die älteren Mountainbike-Füchse: Sepp

Fischli, Näfels, konnte auf der mittleren Strecke von 77 km und 2'300 Höhenmetern bei den Herren Fun 4 den Kategoriensieg feiern. Mit einer Zeit von 3:39:50 distanzierte er den Zweitplatzierten um fast 7 Minuten. In der gleichen Kategorie erreichte Bruno Elmer den 6. Rang von insgesamt 116 Klassierten.

Ebenfalls für ein hervorragendes Resultat sorgte Matthias Rhyner auf der 53km Strecke. Mit einer Zeit von 2:28:36 erreichte er den 26. Rang von 620 Platzierten. Sein Bruder Ueli, Team Maca-Loca Scott, musste leider auf der 77km Strecke das Rennen in aussichtsreicher Position nach einem deftigen Sturz aufgeben.

Beim Rennen der Kids, welches bereits am Samstag stattfand, nahm als einziger Glarner Florian Fässler, Elm, teil. Er fuhr bei den Boys uno auf den 24. Rang.

Ränge der Glarner Teilnehmer:

101km:

HF4	12. Kummer Godi, Näfels	6:18:52
	13. Rhyner Martin, Niederurnen, RBT Glarner Energie	6:25:30

77km:

HF4	1. Fischli Sepp, Näfels	3:39:50
	6. Elmer Bruno, Niederurnen, RBT Glarner Energie	4:05:02

HF3	43. Kamm Hans, Niederurnen	4:16:33
	112. Vogel This, Niederurnen	4:52:23
	131. Zehnder Reto, Oberurnen	4:59:34

HF2	97. Glarner Roger, Haslen	4:48:53
	129. Dönni Marc, Näfels	5:22:34
	Hoppensack David, Schwanden	aufgegeben

HF1	36. Jud Frederik, Niederurnen, RBT Glarner Energie	4:39:00
	Rhyner Ueli, Niederurnen, Maca-Loca Scott	aufgegeben

53km

DF	38. Elmer Nadia, Niederurnen, RBT Glarner Energie	3:27:45
----	---	---------

HF	26. Rhyner Matthias, Niederurnen, RBT Glarner Energie	2:28:26
	138. Zimmermann Andreas, Schwändi, RBT Glarner Energie	2:51:40
	147. Marti Hansruedi, Schwändi, RBT Glarner Energie	2:52:19

Sie+Er	7. Fischli Marc, Näfels	
	Cortessi Jasmin, Weesen	3:01:27
	32. Janezic Denis, Schänis, RBT Glarner Energie	
	Zimmermann Larissa, Schwändi, RBT Glarner Energie	4:02:59

33km

H	11. Fässler Marcel, Elm	1:41:44
---	-------------------------	---------

Kids Race

boy uno	24.Fässler Florian, Elm	
---------	-------------------------	--



Eure Beziehung können wir nicht versichern.
**Aber die gemeinsame
Wohnungseinrichtung.**



www.glarnersach.ch

glarnerSach
sichern & versichern

Jugendversicherung
clever



JAN FREULER MIT SELBSTVERTRAUEN

- Von Bruno Stolz

An der U-23-Schweizermeisterschaft in Gippingen fuhr Radrennfahrer Jan Freuler auf Rang sechs. Das dank einer halsbrecherischen Abfahrt und einer grossen Willensleistung. Aufgrund dieser Leistung brachte er sich beim Nationaltrainer ins Gespräch.

Das U-23-Meisterschaftsrennen in Gippingen führte über 151.7 Kilometer und wies 1900 Höhenmeter auf. Zuerst galt es zehn kleine Runden mit einer mässigen Steigung zu fahren. Es folgten dann sieben grosse Runden, die besetzt waren mit einem happigen Anstieg. Schon nach dem Start ging es richtig zur Sache. Jan Freulers Teamkollege Dario Stäuble lancierte nach 500 Meter bereits einen Angriff. Zusammen mit einem anderen Fahrer konnte sich Stäuble absetzen. Das Team Hörmann und somit auch Jan Freuler waren in einer komfortablen Lage. „Wir mussten uns nicht an der Verfolgerarbeit beteiligen. Somit konnten ich und meine Teamkollegen Kraft sparen.“ Nach 80 Kilometer stellte das Feld die beiden Flüchtlinge. Es wurde wieder hektisch im Feld, etliche Wegkommensversuche wurden unternommen.

Favorit reagiert nicht

Vier Runden vor dem Ziel lösten sich acht Fahrer. Jan Freuler selbstkritisch: „Das wäre nun auch der Moment gewesen, um mitzugehen. Doch ich fühlte mich nicht stark genug und wollte nicht zu viel riskieren.“ Doch eben mehr Risiko eingehen, das forderte sein sportlicher Leiter Kurt Steinmann. Das fiel Freuler wieder ein und er fasste sich drei Runden vor dem Ziel ans Herz. Er verschärfte das Tempo und machte sich alleine auf zur Verfolgung der Achter-Spitzengruppe. Zwar suchte er im verbliebenen 25-köpfigen Feld noch einen Verbündeten: „Ich machte noch ein Zeichen zu Jan Keller.“ Doch der Vorjahresdritte und Favorit reagierte nicht. So fuhr Jan Freuler alleine davon. Auf dem höchsten Punkt der Rundstrecke hatte er noch 40 Sekunden Rückstand. Diesen machte er dank einer halsbrecherischen Abfahrt wett. Der 21-jährige Reichenburger stellte den Anschluss dank einer grossen Willensleistung wieder her.

Interesse des Nationalmannschaftstrainers

Zwei Runden vor Schluss folgte nochmals ein Angriff, der die Neunergruppe sprengte. Simon Pellaud, Colin Stüssi (Näfels), Stefan Küng und

Gabriel Chavanne machten den Sieg unter sich aus. Freuler konnte nicht reagieren. Der Obermärchler musste sich eingestehen: „Die Aufholjagd kostete zu viel Kraft. Ich fuhr schon vor dem Angriff am Limit.“ Es folgte eine weitere Attacke durch Adrien Chenaux. Kurze Zeit später setzte sich auch Freuler von den restlichen Begleitern ab und sicherte sich den sechsten Rang. Kurt Steinmann, der sportliche Leiter war mit diesem Ergebnis zufrieden und meinte, dass Freuler ein perfektes Rennen gefahren sei. Das entging auch dem U-23-Nationalmannschaftstrainer Hubert Schwab nicht, der sich für Freuler interessierte und das Gespräch mit Freulers sportlichem Leiter suchte und auch führte.

Fünf Starts innert elf Tagen

Jan Freuler möchte weiter im Gespräch bleiben. Dafür sorgt er gleich selbst mit Starts an Rennen, die unterschiedlicher nicht sein können: Gestern Dienstag führte der Schweizerische Radfahrerverband auf der altherwürdigen Rennbahn in Zürich-Oerlikon die Meisterschaft im Punktefahren durch. Am Mittwoch lockt das Zeitfahren des GP Luzern in Pfaffnau. Vom Freitag bis Sonntag fährt Jan Freuler die Oberösterreich-Rundfahrt. Am Mittwoch, 19. Juni 2013, findet in Satigny bei Genf die U-23-Schweizer-Meisterschaft im Einzelzeitfahren statt und am Sonntag darauf das Strassenrennen der Elite. Fünf Rennen innert elf Tagen, die auch noch komplett unterschiedlich sind, zeigen die Vielseitigkeit und den Rennhunger von Jan Freuler. Angst, dass der Wechsel nicht gelingt oder die Beine ob der enormen Belastung versagen, habe er keine. „Das Rennen in Gippingen gab mir sehr viel Selbstvertrauen“, sagt ein optimistischer und nimmermüder Jan Freuler.

Auszug der Rangliste:

1. Simon Pellaud, Team Maca-Loca-Scott, 3:49.20 Stunden; 2. Colin Stüssi, Team Maca-Loca-Scott, Rückstand von 30 Sekunden; 3. Stefan Küng, BMC Development Team, Rückstand von 31 Sekunden; 4. Gabriel Chavanne, Chambéry Cyclisme Formation, Rückstand von 32 Sekunden; 5. Adrien Chenaux, Atlas-Personal-Jakrod, Rückstand von 1.10 Minuten; 6. Jan Freuler, Team Hörmann, Rückstand 2.07 Minuten. (39 Klassierte)




bikestopstation
bike · board · ski · telemark · climbing
ennenda · gl stations.ch

Sportartikel Börse

Clubrelevante Sportartikel
zu kaufen oder verkaufen?

siehe www.rbt.gl

Für zu verkaufende Artikel vollständiges Inserat an unseren
Medienchef Ueli Rhyner, u.rhyner@bluewin.ch

9. AUSSCHREIBUNG RBT TRAININGSLAGER VELOFERIEN TOSKANA „COSTA DEGLI ETRUSCHI“ 2014

Datum: Samstag 05. April 2014 – Samstag 12. April 2014

Ort: COSTA DEGLI ETRUSCHI It. Inmitten des Herzens der Etruskerküste erhebt sich das **** Hotel MARINETTA, Umgeben von einem Pinienwald und wenige Schritte vom Meer entfernt.
Die Etruskerküste bietet hervorragende Möglichkeiten für einen Sporturlaub. Dank des milden Klimas auch in den Wintermonaten und den wenig befahrenen Strassen ist die Umgebung ideal zum ausüben aller Sportarten.

Organisation: RBT / Frederik Jud

Kosten: Erwachsene und Jugendliche in Begleitung 7 Nächte im DZ für **495 CHF** exkl. Transport und Versicherung
Für solche, welche nur ein paar Nächte kommen wollen, können sich bei Frederik Jud melden. Kosten pro Nacht ca. 70 Fr

Essen: Das Essen im Hotel ist speziell auf die Bedürfnisse von Sportlern ausgerichtet. Täglich werden Sie von morgens bis abends verwöhnt.

Teilnehmer: Offen für alle Radler, Velofahrer, Biker, Triathleten, Ausdauerhungrige, Gümäler, und Velo-Familien

Anmeldeschluss: 01. Dezember 2013

Anmeldetalon: TL Toskana 2014

Auch per E-Mail senden an frederikjud@hotmail.com

Name: Vorname:

Adresse:

E-Mail: Geburtsdatum:

Telefon: Handy:

Verein: Unterschrift:

Senden an Frederik Jud, Linthescherstrasse 37, 8867 Niederurnen
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Für eine annullations - und Rückreisekostenversicherung ist der Teilnehmer ebenfalls selbst verantwortlich.
Die Anmeldung wird gültig mit Bezahlung der Rechnung



TOSKANA 2014

TOSKANA 2014





****** Hotel MARINETTA**

In mitten des Herzens der Etruserküste erhebt sich das **** Hotel MARINETTA, umgeben von einem Pinienwald und wenige Schritte vom Meer entfernt. Die Zimmer verfügen alle über einen Balkon und einige bieten einen eindrucksvollen Panoramablick aufs Meer, Pinienwald und Küste.

Die Liebhaber der Ruhe können am Relax-Pool (25x12) liegen, und der 20x10 m Funny Pool ist ideal für Sportler.

Der FUNNY-Pool (20x10 m) ist während der Nebensaison **beheizt**.

Das Hotel Marinetta hat sich eine Serie von **Dienstleistungen** erdacht und realisiert, extra um Ihnen einen Biker gerechten Urlaub zu garantieren.

- Überdachtes und **abschließbares Depot** für die Fahrräder, mit Haken ausgestattet und dessen Zugang nur den Hotelgästen gewährt ist.
- Kleine Werkstatt mit Gerätekitt für kleine Pannen.
- Platz für die Fahrräderwäsche
- Reinigungsdienst für die Trikots
- Nahrhafte und schmackhafte Menüs, die ideal für die Sportler sind sowie flexible Restaurantzeiten
- Biker-Brunch, kleiner Nachmittagsimbiss nach der Fahrradtour.
- Fitness & Wellness
- Vereinbarungen mit einem Fachgeschäft für Verleih, Ersatzteile und Reparaturen - Wanderungen mit einem erfahrenen und qualifizierten Führer für Fahrradtourismus, der den Gruppen immer zur Verfügung steht.
- Detaillierte Karten mit Radstrecken mit Höhenangaben und Entfernungen versehen.

DAS HOTEL MARINETTA UND DIE PROFIS

Nicht nur die Liebhaber des Fahrradsports sondern auch die Profiradler lieben unsere Gegend und wählen sie sie als ihr Wintertrainingslager.

Die Routen an der Etrusker-Küste waren sogar die ersten Kilometer, die der zweifach olympische Weltmeister Paolo Bettini, in La California bei Marina di Bibbona geboren und groß geworden, zurücklegte. Hier trainierte und kostete er seine ersten Sieger als junger Fahrer aus.

Das Hotel Marinetta rühmt sich einer zehnjährigen Erfahrung als Sportlager für Radrenn-Profimannschaften; unter den Mannschaften, die während des Winters in unserer Region trainiert und im Hotel Marinetta gewohnt haben, nennen wir Katusha, Quick Step Innergetic, Lampre, Barloworld, Mapei, Saeco, Fassa Bortolo, MercatoneUno.



WIR DANKEN FOLGENDEN FIRMEN FÜR IHRE GROSSZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

Namenssponsor:

glarner energie, Näfels

Hauptsponsor:

Glarner Kantonalbank, Glarus

Electrolux AG, Schwanden

glarnerSach, Glarus

Fridolin Druck und Medien Walter Feldmann AG, Schwanden

Co-Sponsor:

Oel-Hauser AG, Wädenswil

Linth STZ AG, Schwanden

Tödi Sport AG, Glarus

bikestopstation, Ennenda

Berücksichtige bei deinen Einkäufen unsere Sponsoren und Gönner!

IMPRESSUM

RBT news – offizielles Organ vom Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE

Herausgeber Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE

Redaktionsadresse, Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE, Alice Stüssi, Glärnischstr. 23, 8750 Glarus,

e-mail r.stuessi@bluewin.ch

Redaktionsteam Alice Stüssi, Ruedi Blumer, diverse Beiträge von Mitgliedern

Partnerbetreuung Martin Zopfi

Druckvorstufe SONBLU AG, Rain 1, 8753 Mollis

Druck Fridolin Druck und Medien, Walter Feldmann AG, Hauptstrasse 2, 8762 Schwanden,

Auflage 200 Stück / erscheint 2x jährlich

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 23.03.2014

colltex climbing skins

VOLL IM TREND: ROCKERSHAPE BY COLLTEx.

- = Gewichtsoptimierung
- = Besseres Gleiten
- = Kein Eindringen von Schnee

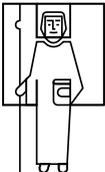
= 100% Fellkontakt
= Maximaler Grip

Skifelle aus Glarus. www.colltex.ch

The advertisement features a background image of a skier's legs and a ski with a 'colltex' logo on the tip. A diagram on the right shows a cross-section of a ski with a red 'ROCKERZONE' at the tip and a 'KONTAKTZONE' at the base. The 'colltex' logo is also present on the diagram's tip.

Der **FRIDOLIN**
ist einer von euch!

Sportlich,
fair und
megastark!



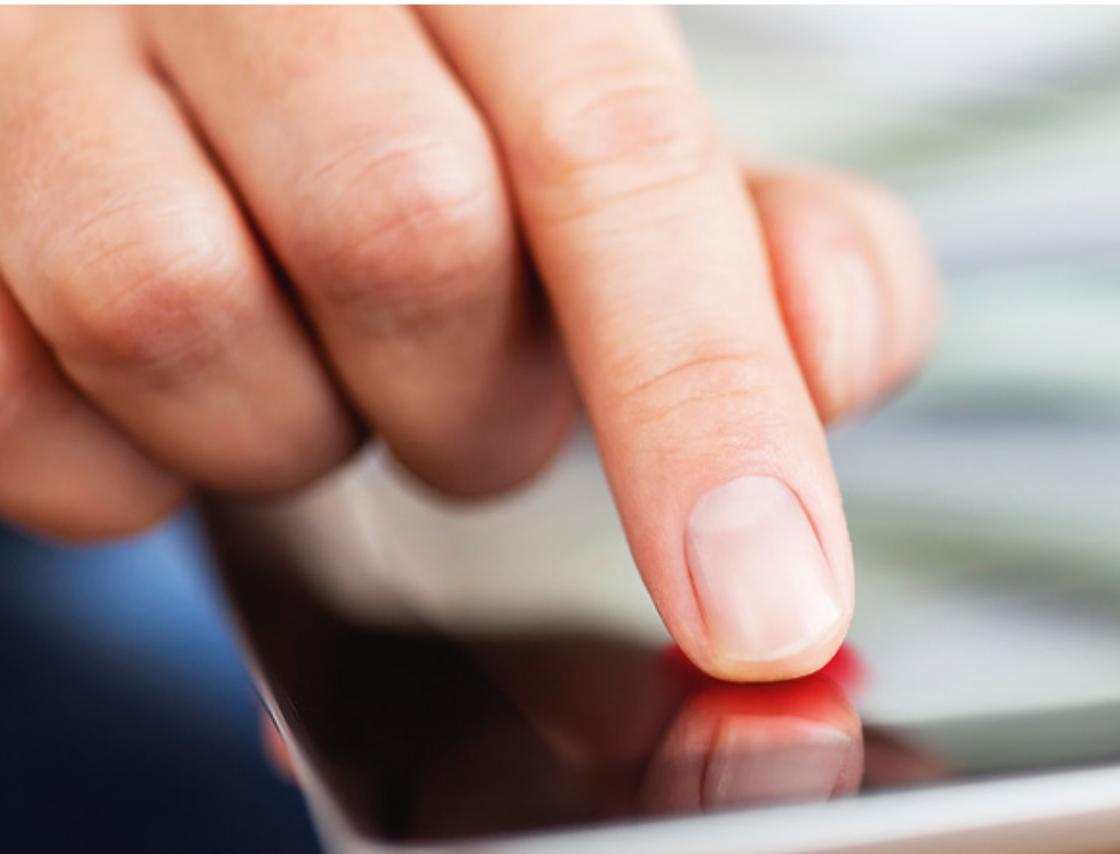
Fridolin
Druck und Medien

Hauptstrasse 2 • 8762 Schwanden GL

Telefon 055 647 47 47 • Mail: fridolin@fridolin.ch • www.fridolin.ch

Technische Betriebe Glarus Süd – **tbgs**
Technische Betriebe Glarus – **tbg**
Technische Betriebe Glarus Nord – **tbgn**

glarner
energie!



Nachhaltige Energie auch aus dem Glarnerland

glarner energie

Büntgasse 2 · 8752 Näfels
info@glarnerenergie.ch

Telefon 058 611 90 09