

RBT news



Ausschreibung Kinder SommerBikelager 2015



Nr. 15 | 30. Oktober 2014

Glarnerland®



Team Glärnerland,
Kantonal-Fussballverband

Für ein starkes Glärnerland.

Wir unterstützen
Sie als Sponsor.



**Glärner
Kantonalbank**

Gemeinsam wachsen.

- 3 Unser Vorstand
- 4 Ausschreibung Kinder SommerBikelager 2015
- 6 Chlötzliparcours - Früh übt sich...!
- 8 Rege Beteiligung am Obersee-Rennen
- 9 24 Bike Davos 2014
- 11 im Oval von Grenchen
- 12 Prominente Sieger am Bergrennen Richisau
- 13 Hochzeit Cornelia und Frederik
- 15 Doppel-Bronze+Fast-Medaille für Jan Freuler
- 17 Tour Fridolin 2015
- 20 Rundstreckenrennen im Buchholz
- 22 Radsport Monumente
- 25 24h-Rennen Schötz
- 26 Erfolgreiche Glarner am GP im Schwarzwald
- 27 Vom Wasserträger zu Silber
- 28 Bike Tour El Presidente
- 30 Triathlon SM auf der Olympischen Distanz
- 31 Bikeerlebnis Flims/Laax
- 32 84. Saatenrennen bei Kaiserwetter
- 34 Iron Bike Einsiedeln
- 35 Herbstwanderung
- 36 POWER- Griessschnitten leicht selbst gemacht
- 37 Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung
- 38 Impressum

Präsident

Martin Zopfi, Rufstrasse 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

Cornelia Jud-Elmer, Linth-Escherstrasse 37
8867 Niederurnen
079 781 23 62, cornelia-92@hotmail.com

Rennsport, Homepage

Frederik Jud, Linth-Escher-Strasse 37
8867 Niederurnen
078 630 2826, frederikjud@hotmail.com

J&S-Coach, Breitensport

Samuel Schindler, Hauptstrasse 25
8777 Diesbach
079 628 1316, 055 643 1115,
sschindler@gmx.ch



BIKELAGER 2015

Wann	Sonntag, 2. August 2015 bis Samstag, 8. August 2015
Wo	Wädenswilerhaus in Obersaxen (http://www.waedenswilerhaus.ch)
Wer	Alle Kinder von 10 Jahren bis 16 Jahren. Auch NICHT-Mitglieder des RBT Glarner Energie sind herzlich willkommen.
Kosten	Fr. 250.- für RBT-Mitglieder / Fr. 300.- für Externe
Anreise	Sonntag, 2. August 2015 um 09.00 Uhr bei der Lintharena SGU in Näfels. Für die An- und Abreise nach Obersaxen sind die Eltern selber verantwortlich. Es wird eine Teilnehmerliste erstellt, wonach Fahrgemeinschaften organisiert werden können.
Abreise	Samstag, 8. August 2015 um 11.00 Uhr in Obersaxen. Die Kinder werden gemäss abgemachter Fahrgemeinschaften in Obersaxen abgeholt.
Bedingung	Bike in gutem Zustand (vom Fachmann geprüft), gutes Beherrschen des Bikes auf verschiedenen Untergründen.
Programm	Täglich mindestens ein halber Tag biken, oder je nach Witterung wandern, Spiele, Tagestour, baden.
Anmeldung	Bitte meldet euch bis spätestens am 3. Mai 2015 für das Lager an.
Zahlung	Sobald wir dir Anmeldung erhalten haben, senden wir anschliessend eine Rechnung mit Einzahlungsschein zu. Diese Rechnung sollte innert 30 Tagen beglichen werden.
Kontakt	Falls Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte bei uns, wir geben Ihnen sehr gerne Auskunft. Cornelia Jud-Elmer, Linth-Escherstrasse 37, 8867 Niederurnen, 079 781 23 62, cornelia-92@hotmail.com , www.rbt.gl

Wir freuen uns auf dich!





BIKELAGER 2015

ANMELDEFORMULAR

Vorname

Nachname

Adresse

Telefon

E-Mail

T-Shirt Grösse

Bemerkung (Vegi, Allergien, Medikamente, usw.)

Geburtsdatum

Unterschrift Teilnehmer

Unterschrift Eltern

Wir können eine Fahrgemeinschaft anbieten JA NEIN

Wir haben Platz für Personen und Bikes.

ANMELDESCHLUSS 3. Mai 2015

Bitte senden Sie dieses Formular an folgende Adresse:

Cornelia Jud-Elmer
Linth-Escherstrasse 37
8867 Niederurnen

Genauere Lagerinformationen (Packliste, usw.) werden ca. 2 Monate vor dem Lager per E-Mail oder Post versendet.





CHLÖTZLIPARCOURS - FRÜH ÜBT SICH...!

Beim Chlötzliparcours gilt es, seine Geschicklichkeit und Koordination auf dem Velo zu trainieren und bei einem Zeitmessern unter Beweis zu stellen. Dieser Aufgabe stellten sich letzten Samstag eine aufgestellte Gruppe Kinder im Alter zwischen 7 und 14 Jahren.

Ein etwas frischer Gegenwind liess die Kinder aus dem südlichen Glarnerland nicht abhalten, am Samstagmorgen den Weg nach Mollis unter die Räder zu nehmen. Dort trafen sie auf ihre Bike-Kollegen vom Treffpunkt Näfels. Mit riesigem Eifer und unbändiger Energie nahmen alle den aufgestellten Parcours in Beschlag. Auch die jüngeren Geschwister durften sich versuchen. Für manch einen anwesenden Vater wären die Hindernisse vermutlich auch eine Herausforderung gewesen...

Bald war genug trainiert und es galt ernst. Bei der Zeitmessung wurden Strafpunkte verteilt, wenn das Hindernis nicht korrekt gefahren wurde. Danach hatten sich alle den Znüni redlich verdient. Frisch gestärkt wurde nochmals über die Wippe gefahren, nochmals der Sprung geübt oder einfach beim spielerischen „Abstügerlis“ gefightet. Beim abschliessenden Rangverlesen gab es keine Verlierer. Jeder wurde mit einem kleinen Präsent belohnt.

Der Chlötzliparcours war das erste „Rennen“ im Rahmen des Jugendtrainings des RAD.BIKE. TEAMS Glarner Energie. Am 30. August wird im Buchholz ein Rundstreckenrennen für die Jugendlichen organisiert und auch beim Saatenrennen am 4. Oktober werden die Kinder auf die Strecke geschickt. Alle drei Rennen werden zusammen gewertet und man darf gespannt sein, wer den Gesamtsieg dieser Saison einfährt.



Jetzt aktuell:
Winterschnitt
Iräm Gartä z' läb

SONBLU AG
Gartenbau Naturwerkstatt



linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

REGEL BETEILIGUNG AM OBERSEE-RENNEN

Während im Süden des Kantons die Blitze zuckten, war es bei den Velofahrern am Obersee-Rennen vermutlich der Puls, der in den Schläfen pochte. Das Velo-Rennen vom letzten Mittwoch war ein voller Erfolg. Ein Grund mehr, es nach langjährigem Unterbruch zukünftig wieder im Rennkalender zu fixieren.

Gestartet wurde bei heissem, trockenem Wetter in Näfels vor der Säge. Für die Damen wurde ein Massenstart-Rennen bis zum Äschen ausgetragen, die Herren machten den Sieg bei einem Einzelzeitfahren bis zum Obersee unter sich aus. Von den 35 Teilnehmern schafften es 34 ins Ziel. Die einzige Frau auf dem Mountainbike, Nadia Elmer, musste wegen eines Defekts das Rennen aufgeben.

Der jüngste Teilnehmer, Lukas Düring aus Schänis, sorgte mit einer Zeit von 00.28.39 für eine gute Vorlage.

Die beste Zeit des Abends erreichte Marc Fischli (00.21.49) mit dem Rennrad, gefolgt von Patrik Gallati (00.22.16) und Peter Thoma (00.26.28). Bei den Senioren konnte Peter Lanz mit 00.23.09 die beste Zeit realisieren, dicht gefolgt von Roli Mischer (00.23.34) und Patrik Stüssi (00.23.37). Bei den Frauen konnte Evelyn Thoma mit 00.24.27 den Sieg feiern. Céline Steiner (00.25.49) und Daniela Gisler (00.26.20) wurden auf die Plätze 2 und 3 verwiesen.

In der Kategorie Mountainbike war Sepp Fischli mit einer Zeit von 00.25.39 eine Klasse für sich. Christian Seliner (00.28.46) und Marco Mächler (00.30.12) klassierten sich klar hinter ihm.

Liana Kuriger, die jüngste aller Anwesenden konnte die Fahrt bis hinauf zum See geniessen. Sie wurde von ihrem Vater, Daniel Kuriger, per Bike den Berg hinauf gezogen.



24 BIKE DAVOS 2014

Am Samstag 21. Juni 2014 bestritten Marco Mächler und Frederik Jud zum zweiten Mal das 24 Bike Davos. Die zwei reisten am Samstagvormittag an und stellten ihr Zelt auf. Ebenfalls mit dabei 2 Betreuer: Heidi Elmer und Cornelia Jud. Es galt für das Team 6 Stunden lang durchzufahren und so viele Runden wie nur möglich zu absolvieren. Dabei galt es jeweils eine Runde mit acht Kilometern und gut 310 Höhenmeter zu bezwingen. Es war eine attraktive, aber auch anspruchsvolle Strecke mit verschiedenen Terrains und schönen Single-Trails. Das Team entschied sich, am Anfang jede Runde zu wechseln und am Schluss jede zweite Runde. Gewechselt werden konnte im Start-Ziel Bereich. Am Samstagmittag um 14:05 Uhr fiel der Startschuss für 11 2-er Teams zum 6h Rennen. Marco und Frederik fuhren ihre Runden konstant, sodass sie am Schluss 15 Runden auf dem Zähler hatten. Dies bedeutet der 8. Platz. Schade nur, dass der Event bei uns im Unterland noch sehr unbekannt ist, denn gerade für Firmen oder Bike-Clubs ist dieser Anlass perfekt geeignet. Es wäre schön, das nächste Mal das eine oder andere Team vom RBT in Davos anzutreffen.



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

IM OVAL VON GRENCHEN



Mit viel Schuss die Wände hoch – das RAD.BIKE.TEAM im Oval von Grenchen

Eine Gruppe RBT-ler liess sich am Samstag 21. Juni auf ein besonderes Abenteuer ein. Sie reisten nach Grenchen ins Velodrom. Für einmal wollten sie das Gefühl des „die Wände hochgehen's“ erleben.

Die Bahnvelos gefasst, die Schuhe montiert und es konnte losgehen. Drei Instruktoren, alte Hasen auf der Bahn, gaben wertvolle Tipps und verrieten ihre Tricks. Nach fünf Aufwärmrunden ging es in die Wand. Das Tempo wurde erhöht – 35 km/h. Das Herz raste und das bereits anfangs der Kurve. Nach einer weiteren kurzen Instruktion galt es ernst. Ein paar harmlose Runden wurden gedreht und danach wurde immer weiter nach oben in die Wand gefahren. Die Schnelleren voraus. Sogar die gemüthlicheren Fahrer kamen auf 50 km/h und schafften es bis ganz nach oben. Zum Schluss gab es noch ein Zeitfahren. Die Instruktoren waren beeindruckt, wir ausser Atem und total begeistert.

Nun freuen wir uns auf das Sechs-Tage-Rennen. Wir werden Jan Freuler anfeuern. Und dieses Mal werden wir uns sogar vorstellen können, wie er sich fühlt; um das Oval brausen und sich dabei die Wand hinaufschrauben - ein tolles Erlebnis.

PROMINENTE SIEGER AM BERGRENNEN RICHISAU

Mit Jan Freuler und Patrik Gallati zeigen sich zwei prominente Radsportler an der Spitze des Klassements. Sie liessen ihre 26 Konkurrenten hinter sich.

Das RAD.BIKE.TEAM.GLARNER ENERGIE konnte am Mittwoch, 25. Juni um 19.00 bei trockener Witterung 2 Fahrerinnen und 26 Fahrer auf die Strecke schicken. Start war beim Fridolin Pub in Netstal. Die Strecke führte über den Staldengarten zum Klöntalersee und weiter dem See entlang ins Richisau. Anfangs waren die Teilnehmer in einem kompakten Feld unterwegs. Bald jedoch setzten sich einige ab und konnten ihren Vorsprung stetig ausbauen. Auf der Ebene, entlang dem See, wurden hohe Tempi gefahren. Die nächste Steigung dem Richisau entgegen verlangte von einigen Fahrern nochmals alles ab.

Jan Freuler erreichte das Ziel mit einer Zeit von 34.32 knapp vor Patrik Gallati mit 34.33. Kurz darauf überquerte Roli Mischler, Sieger der Kategorie Senioren, mit einer Zeit von 34.45 die Ziellinie. Es folgten Marc Fischli mit 34.54 und Peter Lanz, 35.12. Bettina Schuler schaffte den Aufstieg in einer Zeit von 43.46 vor Evelyne Thoma mit 44.53.





HOCHZEIT CORNELIA UND FREDERIK





Was für zwei tolle Renntage für Jan Freuler: Bronze im 1000-Meter-Zeitfahren, Bronze im Scratch und der vierte Rang im Punktefahren. Nur ein winziger Zähler fehlt und der 22-jährige Reichenburger vom Rad-Bike-Team Glarner Energie hätte die dritte Schweizer-Meisterschafts-Bronzemedaille innert zwei Tagen geholt.

Motivierender hätte der zweite Renntag auf der Offenen Rennbahn von Zürich-Oerlikon für Jan Freuler nicht beginnen können. Zuerst gibt es die Siegerehrung des 1000-Meter-

Zeitfahrens, ausgefahren am Tag zuvor, mit Blumen, Bronze-Medaille, inklusive Ehren-dame und Nationalhymne.

Beim zweiten Rennen, dem Scratch, müssen die Fahrer 15 Kilometer à 45 Runden absolvieren. Sieger ist der, der als erster das Ziel erreicht. Das Rennen verläuft von Beginn an sehr animiert. Immer wieder erfolgen Solovorstösse. In etwas mehr als der Rennhälfte versucht es Jan Freuler in einer Vierergruppe. Doch halbherzig: „Die Gruppe hat nicht harmonisiert. Es wären noch 21 Runden zu fahren gewesen.“ erklärt Freuler

den Abbruch seiner Flucht. Zehn Runden vor Schluss beginnen die hart ausgefochtenen Positionskämpfe. Freulers Mechaniker Frank Mettler ruft hinein: „Jan! Vorne fahren, vorne fahren!“ Freuler beherzigt sich diese Anweisung. Zu Recht. Wie sich drei Runden vor dem Ziel herausstellt: Ein fataler Sturz mitten im Feld. Es kracht fürchterlich. Sechs Fahrer müssen zu Boden. Zwei davon danach sogar ins Spital. Doch das Rennen läuft ohne Unterbruch weiter. Es kommt der Antritt von Tristan Marguet vom RC Olympia Biel. Jan Freuler reagiert blitzschnell und geht mit. Auf der Zielgeraden sieht es fast aus, dass der Ausserschwyzer seine beiden Fluchtgefährten (Marguet und Frank Pasche vom VC Mendrisio) noch überspurten könnte, doch der Reichenburger orientiert sich nach hinten und sichert seine zweite Bronze-Medaille ab.

Fast dreimal Bronze

Nach der Scratch-Siegerehrung ist der Renntag noch nicht zu Ende. Zu guter Letzt steht das Punktefahren (120 Runden zu 333,3 Meter = 40 Kilometer) an. Nationalmannschafts-Mechaniker Fritz Brühlmann meint zu Freuler: „Wenn es zweitelet, dann drittelet es.“ Freuler muss schmunzeln. Das Mitglied Rad-Bike-Team Glarner Energie weiss aber auch: „Ich habe schon ein paar Körner verbraucht. Das Punktefahren nehme ich nun, wie es kommt.“ Und es kommt zu Beginn gut. Freuler punktet bei den ersten Wertungen regelmässig. Dann folgt sogar ein wichtiger Rundengewinn, der 20 Extrapunkte einbringt. Klar auf Rang drei und Medaillenkurs: So kann es weitergehen. Dann entzwischen Jan Keller vom RV Wetzikon und Cyrille Thièry vom VC Mendrisio. Der Zürcher Oberländer aus Egg ZH und der Romand aus Chavornay VD holen sich die höchsten Punkte ab. Das Feld lässt die beiden Flüchtlinge gewähren. Zu lange! Phasenweise sieht es sogar nach einem Rundenverlust aus. Plötzlich liegt nun der Waadtländer Thièry auf dem letzten Medaillenrang. Dem grossen Favoriten Tristan Marguet wird es dann doch zu bunt. Der gebürtige Lausanner Marguet setzt nach und Jan Freuler nimmt wie beim Scratch

Marguets Hinterrad. Die Flüchtlinge ermüden und werden rasch eingeholt. Es bleiben nur noch wenige Wertungen bis zum Rennende. Jan Freulers treuer Betreuer Frank Mettler ruft rein: „Jan, jetzt musst du jedes Mal punkten!“ Das tut Freuler auch. Die allerletzte Wertung schliesst er auf dem zweiten Rang ab. Die Speakerlegende Geni Wipfli verliert unmittelbar nach Zieleinfahrt im unverkennbaren Urner Dialekt das Endklassement: „1. Olivier Bär, 2. Tristan Marguet, 3. Cyrille Thièry.“ Jan Freuler beugt sich schnaufend über seinen Lenker und schüttelt den Kopf. Er hadert. Denn es hat um einen winzigen Punkt nicht zur dritten Medaille gereicht.

Erstaunliche Fortschritte

In der Festwirtschaft bei einer Cola und mit den zwei Bronzemedailien um den Hals sieht die Welt schon wieder anders aus. Diese Ausbeute hätte sich der Reichenburger vor den SM nicht erträumen lassen. Erstaunlich sind auch die Leistungsfortschritte, die Jan Freuler gemacht hat. Vor drei Jahren begann er so richtig mit dem Radrennsport, turnte am Feldende herum und kämpfte gegen Rundenverluste. Noch vor Jahresfrist musste er froh sein, bei den Bahnrennen das eine oder andere Pünktchen einzufahren. Und jetzt fährt er um die Medaillen. Der 22-jährige gelernte Polymechaniker besticht durch seine Rennintelligenz, sein Taktikgespür und seine Unerschrockenheit. Hinter diesem Erfolg steckt eiserne Disziplin und grosser Willen. Jan Freuler dazu: „Ich nehme viel Verzicht auf mich; viel Training, keine Chips und weniger Ausgang.“ Doch das zählt sich nun aus, wie die jüngsten Erfolge auf der Bahn belegen. Auch auf der Strasse rollt es. So figuriert der Obermärchler mit Glarner Abstammung im aktuellen Elite-Fahrer-Jahresklassement von Swiss Cycling (Schweizer Radsportverband) auf Rang drei. Der Rennhunger von Jan Freuler ist längstens nicht gestillt. Wie Hörmann-Teamkollege Pascal Dieterich zu Freuler sagte: „Du hast eine Hammerform zusammen!“ Die will konserviert und ausgenützt werden. Am 16. September finden die Schweizer-Meisterschaften im Sprint und Keyrin statt.




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

TOUR FRIDOLIN 2015







**«Endlich eine eigene
Wohnung. Das heisst
aber auch eine eigene
Versicherung.»**

Luca Hochuli, Filzbach

glarnerSach
sichern & versichern

Jugendversicherung
clever

RUNDSTRECKENRENNEN IM BUCHHOLZ



Am Samstag, 30. August lockte das RAD.BIKE.TEAM. GLARNER ENERGIE bei trockener Witterung eine Schar Kinder und Jugendliche zum Rundstreckenrennen ins Buchholz.

Die Kinder starteten in zwei Kategorien. Die jüngeren, 1.-3. Klasse, hatten 5 Runden des Parcours zu fahren. Die älteren, 4.-9. Klasse, machten den Sieger auf der längeren Distanz über 9 Runden unter sich aus. Mirco Tinner, der jüngste aller Teilnehmer, raffte sich nach einem Sturz in der ersten Runde sofort wieder auf und fuhr tapfer weiter. Er vermochte seinen Bruder Fabian aber nicht mehr einzuholen. Die Brüder teilten sich das Podest der Jüngeren.

Bei den Älteren lieferten sich Benjamin Hämmerli, Bilten und Gian Blumer, Schwändi ein packendes Duell. Nachdem sich Benjamin Hämmerli gleich nach dem Start abgesetzt hatte, rückte Gian Blumer mit jeder Runde näher auf. Am Schluss fehlten dem Schwändner nur gerade drei Zehntel zum Sieg. Linus Künzle erreichte als Dritter das Ziel, gefolgt von Niels Scheunemann und Niklas Kamm. Alle fuhren ein beherztes Rennen und hatten das feine Villiger-Brötli im Anschluss redlich verdient. Jedes Kind nahm den Heimweg mit einem kleinen Preis und sichtlichem Stolz unter die Pedalen.

Ranglisten

Kategorie 1. - 3.Klasse: (5 Runden)

1. Fabian Tinner 16:08
2. Mirco Tinner + 03:30 19:38

Kategorie 4. - 9.Klasse: (8 Runden)

1. Benjamin Hämmerli 21:41
2. Gian Blumer + 00:03 21:44
3. Linus Künzle + 00:41 22:22
4. Nils Scheunemann + 01:23 23:04
5. Niklas Kamm + 01:54 23:35
6. Marco Schnyder + 02:05 23:46
7. Nick Steiner + 02:11 23:52
8. Noah Blumer + 02:35 24:16
9. Jannis Disch + 1 Runde
10. Silia Marti + 1 Runde
11. Yanik Villiger + 1 Runde
12. Andrin Kamm + 1 Runde



RADSPORT MONUMENTE

Es gibt Menschen die sammeln Briefmarken oder Panini Bildli, wieder andere sammeln die 4'000er Gipfel der Alpen und wir Radsportler sammeln die Col's der Tour de France. Im Frühling 2014 besuchten Kurt Hess und Martin Zopfi-Glarner einige dieser Tour de France Lokationen. Mit der Beschreibung von drei Monumenten soll bei dem Leser die Lust geschärft werden, selber mal ein Monument zu bezwingen.

Tja, Alpe d'Huez...



An wohl kaum einem Anstieg scheiden sich die Geister von Radsportfans wohl mehr, als an dieser Skistation in den französischen Dauphiné-Alpen. Für die einen ist es der Radsport-Mythos schlechthin, der „Berg der Holländer“, die Bergankunft der Bergankünfte, das Sinnbild für das Spektakel Tour de France. Für die anderen nur schnöder Rennrad-Mainstream, eine überbewertete Auffahrt in eine potthässliche Retortensiedlung. Die Wahrheit liegt

wohl wie üblich irgendwo dazwischen. Unumstößlicher Fakt ist hingegen, dass Alpe d'Huez ohne die Tour de France eigentlich völlig uninteressant wäre. Kein Mensch würde dann in Erwägung ziehen, beispielsweise beim Abfahren der Pässe der bekannten Route des Grandes Alpes nach dem Galibier vom Lautaret ins Oisans abfahren, um die Auffahrt in einen Skirt in Angriff zu nehmen – man würde gleich mit dem Isoard weitermachen.

Aber wie kam es überhaupt dazu? Anfang der 50er-Jahre suchten findige Geschäftsleute in l'Alpe d'Huez, einer Skistation im Grandes-Rousses-Massiv nördlich des Romanche-Tals, nach einer Möglichkeit, auch im Sommer Übernachtungsgäste anzulocken. Sie einigten sich auf einen Deal mit den Organisatoren der Tour de France: würde man Zielort einer Etappe, könnte das gesamte Peloton auch am folgenden Ruhetag kostenlos im Ort übernachten. Voilà, die erste Bergankunft der Tour de France war 1953 geboren. Premiersieger damals war il campionissimo Fausto Coppi. Zwar kam die Tour erst 1976 wieder nach Alpe d'Huez, seitdem stand sie doch in den meisten Jahren auf dem Plan und ist zu einer der prestigeträchtigsten Etappenankünfte geworden. Im Jubiläumsjahr 2013, es wurde die 100. Tour ausgetragen, trieben die Organisatoren es sogar nochmal auf die Spitze: auf der 18. Etappe wurden die 21 Kehren gleich zwei Mal hintereinander gefahren, dank einer zwischengeschalteten Abfahrt über den Col de Sarenne.

Die lokalen Verantwortlichen haben es allerdings nicht nur in den frühen 50ern verstanden, einen Radsport-Mythos zu kreieren, dies hält auch bis heute an. So sind z.B. die berühmten 21 Kehren mit den Namen der jeweiligen Etappensieger versehen. Inzwischen ist Alpe d'Huez der Allgemeinheit wohl eher für Rad- als für Skisport bekannt. Und das zeigt sich, wenn Hunderttausende für die Tour-Bergankunft ins Oisans gepilgert kommen, den Anstieg mit Zelten und Wohnmobilen bevölkern und eine ganz einzigartige Freiluft-Volksfest-Stimmung entsteht.

So weit, so gut – wer jedoch einen hammerharten und gleichzeitig wunderschönen Anstieg erwartet, wird unweigerlich enttäuscht werden. Sicher, die Auffahrt ist nicht ohne, insbesondere wenn der Südhang im Sommer der prallen Sonne ausgesetzt ist und die Temperaturen in der ersten Rampe die 30 Grad weit übersteigen. Es gibt jedoch deutlich härtere, und vor allem gibt es deutlich schönere. Eine breit ausgebaute Autobahn hinauf zu drücken ist eben trotz allem viel beschwore-

nen Mythos nicht so schön wie ein schmales Sträßchen in einsamer, spektakulärer Hochgebirgskulisse. Und auch die betongrauen Bettenburgen im Zielort selbst sind nicht gerade eine Reise wert.

Col de la Croix de Fer (2067 m)

Die Pässe der französischen Alpen könnte man eigentlich in zwei Gruppen unterteilen: diejenigen, die sich auf der Route des Grandes Alpes wie Perlen auf einer Schnur vom Genfersee zum Mittelmeer ziehen, und die abseits dieser Touristenstraße gelegenen. Der Col de la Croix de Fer gehört wie sein nahe gelegener Schwesterpass Col du Glandon in die zweite Gruppe. Beide Pässe verbinden das Maurienne-Tal um St. Jean de Maurienne mit dem Oisans bei Bourg d'Oisans.

Was bedeutet diese Einteilung? Nun, die Route des Grandes Alpes bekommt einen Großteil des Touristenrummels ab, sowohl was Radlerkollegen betrifft als auch die allseits beliebten Motorrad- und Sportwagenpiloten. So werden wohl geschätzt 90 % der Touristen statt des Croix de Fer den weiter östlich gelegenen Parallelpass Col du Galibier überqueren, wenn sie in Nord-Süd-Richtung (oder umgekehrt) unterwegs sind. Was kein Fehler sein muss, denn der 2645 m hohe Galibier gehört sicher mit zu den eindrucksvollsten Alpenpässen.

Da ist man versucht anzunehmen, dass der mehr als 600 m niedriger gelegene Croix de Fer eine Liga niedriger spielt. Und würde völlig daneben liegen, da zweifelsfrei auch der Croix de Fer zu den Top-Alpenpässen gehört. Vielleicht ist alles eine Spur weniger pompös, doch nicht minder beeindruckend – mit der schönen Schluchtenlandschaft im unteren Teil der Nordrampe, den malerisch gelegenen Stauseen auf der Südseite und dem kargen, hochalpinen Hochtal um die Passhöhe herum. Das eiserne Kreuz, nach dem der Pass benannt ist, existiert übrigens wirklich.

Mont Ventoux (1909 m)

Le Géant de Provence Gigant der Provence wird der 1912 m hohe Mont Ventoux auch genannt. Und dieser Name ist auch berechtigt während die Provenzalischen Alpen von Nordost nach Südwest immer mehr abflachen und das Terrain von bergig über hügelig allmählich ins flache Rhonedelta übergeht, erhebt sich an ihrem westlichen Rand im Département Vaucluse der Ventoux als letzter hoher Berg, der sozusagen die gesamte Provence überragt. Als einsamer Vorposten, mit seinem markanten kahlen, weißen Gipfel, einer kargen Fels- und Geröllwüste, ist er schon von weitem auszumachen. Entsprechend hat man von oben entsprechende Sichtverhältnisse vorausgesetzt einen hervorragenden Rundumblick, der vom Mittelmeer bis zu den Hochalpen reicht.

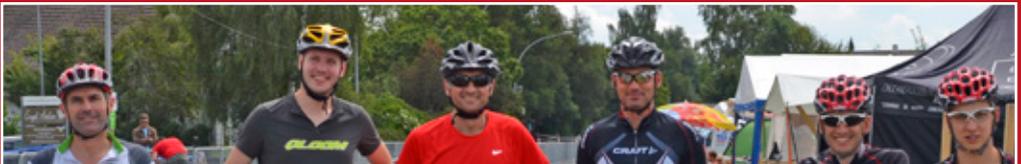
„Windiger Berg“, so könnte man Mont Ventoux wörtlich übersetzen. Auch dieser Name hätte seine Berechtigung, denn meist pfeift der Mistral um seinen Gipfel, was die bizarre Felszenerie wohl zu einer noch unwirtlicheren Umgebung macht. Möglicherweise ist der Ursprung des Wortes jedoch noch älter und geht auf einen keltischen Begriff zurück. Ein Zeichen dafür, dass der Berg auch schon zu früheren Zeiten das Interesse der umliegenden Bevölkerung geweckt hatte. Vermutlich im Jahre 1336 wurde der Berg dann das erste Mal bestiegen - ausgerechnet von einem Dichter, der sich wohl auch angezogen fühlte von dem Mythos, der den Gipfel irgendwie umgibt. Heute führt eine Passstraße auf den Gipfel und zum dortigen Observatorium, die sich von den drei Ausgangspunkten Bédoin, Malaucène und Sault befahren lässt.

Der Mythos Mont Ventoux wird in der heutigen Zeit jedoch vor allem durch den Radsport und die Tour de France geprägt, 1951 wurde er bei der Grande Boucle zum ersten Mal unter die Räder genommen. Besonders schwer ist der Anstieg unter anderem durch die zum Teil stürmischen Windverhältnisse, die in der weißen Geröllwüste vorherrschende Hitze und die unrythmische Schlussrampe bei der meist bezwungenen Südanfahrt. Auf tragische Weise zu spüren bekam dies 1967 der britische Fahrer Tom Simpson, der mit Amphetaminen zugerührt seine Kräfte überschätzte und sich zunächst erschöpfungsbedingt ins Delirium und dann in den Tod radelte. Ein Gedenkstein erinnert an der Stelle, wo Simpson starb, an seinen Tod und darf auch als ein Mahnmal gegen Doping, Raubbau am eigenen Körper und Erfolgsdruck angesehen werden.



24H-RENNEN SCHÖTZ

Am 2./3. August 2014 fand wiederum das 24h-Rennen in Schötz statt. Bereits am 01. August reisten Marc Eigenmann und Luca Manganelli an, um das Fahrerlager aufzubauen. Am Samstag kamen dann die restlichen Fahrer sowie deren Betreuer. Die Wettervorhersage war nicht gerade optimal, dennoch waren alle voller Optimismus. Nach der Startnummernausgabe machten sich das 4er-Team Ziger-Tiger, bestehend aus Marc Eigenmann, Luca Manganelli, Erich Manzoni und Patrizio Tres, sowie das RBT 2er-Team mit Matthias und Martin Rhyner, bereit für den Start. Nach einer kurzen Streckenbesichtigung hiess es dann bereits sich parat machen für den Start. Marc und Matthias wurden als erste in das Rennen geschickt. Gleich beim ersten Wechsel hatte Patrizio eine Panne, so dass ein anderer Fahrer für ihn einspringen musste. Zum Glück konnte er diese schnell beheben. Nach einer Weile schlug das Wetter bereits um und es fing an zu regnen, was bis tief in die Nacht hinein dauerte und eine grosse Herausforderung für die Fahrer bedeutete, da die Rennstrecke stark aufgeweicht wurde. Trotz langsam zunehmender Müdigkeit der Fahrer (das Rennen dauerte ja bereits schon 12h), meisterten sie die nächtlichen Rennstunden souverän. Für die Betreuer bedeutete es, die nassen Kleider zu trocknen, die Bikes abzuspitzen und zu kontrollieren ob kein Defekt vorhanden ist, die Fahrer mit Nahrung zu versorgen, Beine massieren, usw. Um 23h durften wir ein wunderschönes Feuerwerk geniessen. Beide Teams fuhren konstant in der Zeit, so dass sie mehrheitlich ihre Position halten konnten. Das 2er-Team fuhr auf dem 4. Platz, das Ziel war nun auf den 3. Platz aufzuschliessen zu können. Auch das 4er-Team fuhr stark und konnte sich auf dem 15. Platz halten. Gegen den Morgen wurde der Himmel auch wieder heller, die Strecke wieder besser. Trotz Müdigkeit von allen Fahrern gaben sie alles. Das Wetter meinte es nicht gut und eine Stunde bevor das Rennen fertig war, liess Petrus es nochmals schütten, was das Zeug hielt. Man beschloss dann in beiden Teams, dass man die letzten Runden nicht mehr fährt, da es bereits entschieden war, auf welchen Plätzen sie das Rennen beenden würden. Die allerletzte Runde fuhren dann noch Erich Manzoni vom 4er-Team und Martin Rhyner vom 2er-Team. Die restlichen Fahrer warteten in der Nähe des Ziels und liefen gemeinsam mit den Fahrern ins Ziel. Am Schluss erreichte das 4er-Team Ziger-Tiger mit Marc Eigenmann, Luca Manganelli, Patrizio Tres und Luca Manzoni den 15. Platz, das 2er-Team RBT mit Matthias Rhyner und Martin Rhyner den 4. Platz. Die Fahrer sowie Betreuer waren alle müde aber glücklich, das Rennen so gut abgeschlossen und ohne Unfall über die Runden gebracht zu haben. Ein herzliches Dankeschön geht an Marc Eigenmann, der alles so super organisiert hat sowie auch an die Betreuer und an alle Fans, die extra mit dem Auto oder Rennvelo aus dem Glarnerland angereist waren, um unsere beiden Teams zu unterstützen.



ERFOLGREICHE GLARNER AM GP IM SCHWARZWALD

Letzten Sonntag starteten Ueli Rhyner aus Niederurnen und Jan Freuler aus Reichenburg vom Team Hörmann und RBT GLARNER ENERGIE am GP der Sparkasse Schwarzwald in Donaueschingen, welcher als Kriterium ausgetragen wurde. Bei regnerischen und kühlen Bedingungen standen 60 Runden à 1.15 Kilometern auf dem Programm.

Nach dem Start ging Rhyner das Rennen etwas ruhig an und arbeitete sich bis zu der ersten Wertung nach 10 Runden langsam nach vorne. Freuler beteiligte sich schon seit Beginn an aktiv in der Spitze, zusammen mit drei anderen Team-Fahrern. Zwei Runden vor der ersten Wertung führte Freuler souverän den Sprint für Rhyner an und Rhyner holte seine ersten Punkte. Von da an war Rhyner ebenfalls ständig aktiv in der Spitze zu sehen, um das Rennen etwas kontrollieren zu können. Freuler hingegen ruhte sich im Feld wieder etwas aus und übernahm 7 Runden später wieder die Führung für Rhyner und zog den Sprint erneut an. Dieses Bild wiederholte sich in etwa gleich in den nächsten 40 Runden.

Auf den letzten 10 Runden stand Rhyner punktgleich mit einem Fahrer auf Platz 2. Es kam also auf die Zielankunft, die letzte Wertung, welche doppelt zählt, drauf an. Leider kam Rhyner etwas zu weit hinten auf die Zielgerade und musste sich geschlagen geben. Er erreichte somit den 3. Rang. Freuler passierte gleich dahinter das Ziel und fuhr auf den 17. Platz. Die beiden zeigten an diesem Kriterium eine tolle Teamleistung!

Für diese beiden war dies bereits eines von den letzten Strassenrennen dieser Saison. Am kommenden Wochenende steht noch ein Mannschaftszeitfahren und das Bergrennen Chur-Arosa auf dem Programm. Eine Woche später dann erwartet sie die Tour du Jura, ein Rennen der UCI 1.2 Kategorie. Für Freuler fängt danach die Bahnsaison mit einigen Six-Days an und Rhyner wird als Saisonabschluss noch eine 10-tägige Rundfahrt auf Neu Kaledonien bestreiten.



VOM WASSERTRÄGER ZU SILBER

Vor einem Monat verpasste Jan Freuler beim Punktefahren auf der Oerliker Rennbahn um einen Punkt nach Bronze im 1000-Meter-Zeitfahren und Scratch, die dritte Medaille. Diesen Dienstag klappte es jedoch an gleicher Stelle in einer anderen Disziplin. Beim Keirin gewinnt der Reichenburger Silber. Dabei war er am letzten Wochenende an der Tour de Moselle noch Wasserträger.

Und dabei lief es ihm früh abends beim 200 Meter-Sprint, der ersten Meisterschaftsrennen, überhaupt nicht. Das hatte seine Gründe. Denn letzte Woche nahm Freuler als Helfer mit seinem Team Hörmann an der Tour de Moselle teil. Die Strassenfahrer holten sich den letzten Schliff für die Weltmeisterschaft in Ponferrada (Spanien) vom 20.-28. September 2014. Kurt Steinmann, der sportliche Leiter vom Team Hörmann, beorderte den Reichenburger nicht nur aus Wasserträger-Gründen zur Tour, sondern auch als Vorbereitung für die Sechstagerennen. Freuler stimmt zu: „Es war gut so, nochmals etwas lange Renneinheiten zu fahren.“ Vier Etappen à 140, 107, 170 Kilometer und ein Zeitfahren waren zu fahren. Freulers Aufgabe war es, seine abgehängten Teamkollegen wieder ans Feld heranzuführen oder vom Mannschaftswagen Verpflegung zu holen. Freuler verrichtete die Helferdienste mit einer beispiellosen Selbstverständlichkeit: „Für meine Kollegen halte ich gerne den Kopf in den Wind, denn sie haben das oft auch schon für mich gemacht.“

Zurecht gerückt durch Physio

Am Samstag war das Zeitfahren angesagt, das über 15 Kilometer führte. Auf dem letzten Kilometer lag Freuler in Tuchfühlung für eine Top-Ten-Platzierung. Beim letzten Kreisel passierte es. Als er rechts abbog, kollidierte er mit einem Auto. Dieses Malheur kostete Freuler etwa 70 Sekunden. Ihm war es wichtig, den Kontrollschluss zu erreichen, so dass er am Sonntag weiterhin seine Kollegen unterstützen konnte. Das Rennen gab er am Sonntag im Hinblick auf die Schweizer Meisterschaft auf. Er durfte nach 60 Kilometer ins Auto steigen. Freuler war froh: „So konnte ich doch ein paar Körner sparen.“ Zudem spürte er die Folgen des Sturzes vom Vortag. Der Reichenburger zog sich schmerzhaft Prellungen am linken Bein und Schürfungen am Rücken zu. Kaum zu Hause suchte Jan Freuler seinen Haus-Physiotherapeuten Gerd-Jan Bloem auf: „Er rückte mich wieder zu recht und löste die Verkrampfungen.“

Mit nichts gerechnet

Freuler wollte wieder fit sein für den Dienstag. Obwohl Freuler vor Wochenfrist bei der SM-Hauptprobe Zweiter im Keirin geworden ist, rechnete er mit nichts. Er sagte: „Ich setzte diesem Rennen keine Priorität.“ Auf der Rennbahn in Zürich-Oerlikon wurde zuerst der Sprinttitel über 200 Meter vergeben. Da lief es Freuler überhaupt nicht. Er schied frühzeitig aus der Medaillen-Entscheidung. Er sagte: „Ich war sehr enttäuscht.“ Nach dem verlorenen letzten Duell setzte er sich auf die Rolle und trat mit einer hohen Triffrequenz buchstäblich die Blockade aus den Beinen. Mit Erfolg. Den Vorlauf gewann Freuler mit gelockerten Beinen souverän. Er sagte: „Ich hatte noch Reserven.“ So qualifizierte er sich direkt in den Final und musste nicht über den kräfteraubenden Hoffnungslauf. Das Finale bestritten sechs Fahrer. Und das Selbstvertrauen war wieder da, die Beine wieder frisch und der Kopf bereit: „Jetzt wollte ich die Medaille. Ein vierter Rang bringt mir nichts.“

30 Zentimeter fehlten zu Gold

Eine halbe Runde vor Schluss schnappte er sich das Hinterrad des Topfavoriten Tristan Marguet. In der Schlusskurve setzte Freuler zum Überholen an und musste einen weiteren Weg als der Welsche Routinier in Kauf nehmen. Auf der Zielgeraden kam der Obermärchler nochmals mächtig auf. 30 Zentimeter fehlten am Schluss und entschieden über Gold und Silber. Marguet gewann und Freuler holte sich die Silbermedaille. Für Freuler eine gewonnene Silbermedaille. Er sagte: „Nach dem miserablen Sprintrennen wurde mir bewusst, dass vieles stimmen muss, um für die Medaillen zu fahren.“ Vor Monatsfrist holte sich Freuler nämlich bereits zwei Bronze-Medaillen im 1000-Meter-Zeitfahren und im Scratch. „Ich weiss erst jetzt, nach diesem Negativerlebnis über das 200-Meter-Sprintrennen, was ich eigentlich an den zwei Bronze-Medaillen habe“, sagte Freuler demütig.

BIKE TOUR EL

PRESIDENTE



3700 Höhenmeter, rund 70 km, auf grösstenteils unbefestigten Wanderwegen standen an diesem Samstag auf dem Programm.

Bereits auf Martin's Einladung zur El Presidente Tour konnte erahnt werden, dass dieser Tag anstrengend wird. Ausnahmsweise, in diesem Sommer, meinte es Petrus gut mit uns. Angenehme Temperaturen, einige Sonnenstrahlen und nur ein paar wenige Tropfen am Abend begleiteten uns.

Früh morgens trafen wir uns in Ennenda am Bahnhof. Nachdem sich Sebi einen Kaffee gegönnt hatte und Patrick, Sämi, Stefan, Rölä, Röbi, Martin langsam eingetrudelt waren, ging's auf den Weg in Richtung Ennetberge und Naturfreundehaus. Da wir ein gedrängtes Programm hatten, stärkten wir uns nur kurz vor der Beiz und zogen bald weiter.

Am Mullerenberg stand bereits die erste kleine, aber anstrengende Bike-Trag-Stoss-Passage an. Bald haben wir die ersten tausend Höhenmeter überwunden und wir erreichten den Fronalppass. Die Aussicht auf unserem ersten Höhepunkt dieses Tages genossen wir während einer kleinen Pause.

Die Abfahrt vom Fronalppass zum Spannegg- und Talalpsee waren technisch ziemlich anspruchsvoll; des einen Freud des anderen weniger. Die wunderschöne Umgebung rund um die Seen war jedoch sicher für alle eine grosse Freude.

Richtung Unterterzen ging es dann flüssiger und zügiger über die Hüttenberge zum See hinunter.

Langsam machte sich der Hunger bemerkbar. Die Energiereserven schwanden, ein Mittagessen wurde dringend benötigt, um den restlichen Teil der Strecke zu bewältigen. Die Seilbahn von Unterterzen in die Flumserberge kam uns da sehr gelegen, um das Restaurant schnell zu erreichen und uns ein paar Höhenmeter abzunehmen.

Bei strahlendem Sonnenschein gönnten wir uns einen wohlverdienten feinen Teller Pasta im Restaurant. Auf der weiteren Bahnfahrt auf die Prodalp konnte das Mittagessen verdaut und in Energie umgewandelt werden. Damit standen den nächsten 900 Höhenmeter von der Prodalp auf den Wissmeilenpass nichts mehr im Wege. Bis zur Fursch ging es auf einer ausgebauten Waldstrasse komfortabel vorwärts. Dieser änderte sich jedoch bald danach. Bis zur SAC Spitzmeilenhütte war es ein Kraftakt, möglichst wenig vom Sattel abzustiegen. Auch hier war die Zeit zu knapp um einzukehren, zudem drohte das Wetter mit vereinzelt Regentropfen. Der auf über 2400 m.ü.M liegende Wissmeilenpass kam nur langsam näher. Bis dahin galt es für alle, das Bike zu schieben oder zu tragen. Da uns Martin immer wieder mit dem feinen Kuchen lockte, welcher in Werner Luchsingers Gamshütte im Ofen wartete, ging es nicht lange und wir waren auf dem Pass. Oben angelangt bot sich ein Bild über eine faszinierende Gegend, in die es mich bis jetzt leider nur sehr selten verschlagen hatte.

Die Abfahrt zur Gamshütte war wiederum für alle eine grosse Freude. Grössere Ansammlungen von Regenwasser zeigten, dass es dort kurz zuvor stark geregnet hatte. Zum Glück blieben wir verschont. So erreichten wir ohne grössere Pannen um circa halb sechs Uhr die Hütte. Hier gilt es ein grosses Dankeschön an Werner Luchsinger und sein Team auszusprechen. Er spendierte uns einen feinen Kaffee und servierte uns mit seinem charmanten Lachen den langersehnten Kuchen.

Ein kleiner Teil Wanderwegabfahrt stand noch auf dem Programm, den Rest bis nach Schwanden führen wir mangels Zeit auf der Strasse.

Mit einem von Anstrengungen gezeichneten, aber sehr zufriedenen Gesicht verabschiedeten wir uns um halb acht in Schwanden.

TRIATHLON SM AUF DER OLYMPISCHEN DISTANZ

Am 7. September startete ich an der Triathlon SM in Locarno. Ich startete das erste Mal auf der Olympischen Distanz. Einige Tage vor dem Wettkampf erkrankte ich an einer Magen-Darmgrippe, gefolgt von einer Erkältung. Obwohl ich mich überhaupt nicht fit fühlte, fuhr ich am Samstag mit meinen Eltern nach Locarno.

Im Tessin herrschten angenehme Temperaturen, so dass ich eine lockere Besichtigung der Velostrecke machte. Meine Beine fühlten sich schwer und kraftlos an. Trotzdem holte ich meine Startnummer, in der Hoffnung, dass ich trotz allem am Sonntag den Wettkampf bestreiten kann.

Dank des vielen Tees „Geheimrezept“ und des ausgiebigen Schlafes fühlte ich mich am Morgen viel besser. Ich entschied mich an den Start zu gehen. Ich packte meine sieben Sachen und richtete mich in der Wechselzone ein. Da ich mich das erste Mal auf diese Distanz

wagte, war ich ziemlich nervös vor dem Start. Mit 27 Damen stürzte ich mich in den mit 18° eher kühlen Lago Maggiore. Ich ging die 1,5 km lange Schwimmstrecke eher langsam an und stieg als 8. aus dem Wasser. Auf der Velostrecke machten sich wieder meine schweren Beine bemerkbar, dank den warmen Temperaturen lief es mir aber immer besser. Die 40 km lange Strecke führte ins Maggiatal und wieder zurück mitten durch Locarno. Nun hiess es noch die Schuhe für die 10 km lange Laufstrecke zu schnüren. Kurz nach der Wechselzone wurde ich von einer Konkurrentin überholt, dies liess ich nicht auf mir sitzen. Ich hängte mich an sie ran und lief über eine längere Strecke mit ihr zusammen. 1 km vor dem Ziel mobilisierte ich alle Kräfte und konnte meine Gegnerin abhängen. Als Kat. 9. und Overall 13. (gestartet 60) lief ich im Ziel ein. Für mich war das eine gelungene Premiere über die Olympische Distanz.



BIKEERLEBNIS FLIMS/LAAX

Nun – seit Ninos Bike Days eh schon mal geplant, wieder dahin zu gehen – immer auch mit offenen Augen für günstige Angebote eines grossen Deutschen Discounters. Aber irgendwie kommt immer etwas dazwischen.

Eine Planung sollte jeder machen, der dahingeht. Denn man wird entscheiden müssen, ob man Liftled (z.B. Runca Trail), die Öffentlichen nimmt (z.B. Nagens) oder von eigener Muskelkraft irgendwohin will. Allerdings – nicht alles geht durchs ganze Jahr und nicht alles täglich.

Nun, meine Tochter lud mich ob meinem Geburtstag nach Flims ein. Und natürlich durfte es auch mal das Liftlen sein.

Bei unserem Besuch im September war Grap Sogn Gion geschlossen und somit der Runca-Trail (Naraus) angesagt. Mit zwei Fahrten entstehen bereits Kosten in Tageskartenhöhe und so wird man alles andere vergessen. Die Strecke ist wirklich für fast jedermann tauglich.

Wer es vernünftig angeht, wird einen Fahrfernkurs erleben und abends wohl als besserer Biker nach Hause zurückkehren. Es werden auf dem Trail, fortlaufen schwierigere und/oder dann schneller, problemlos Stellen überwunden, welche zu Hause und auf freien Wegen als Hindernisse Grenzen setzen könnten. Selbst an Sprünge kann man sich fast gefahrlos wagen, weil mehrere solcher in Serie aufgebaut wurden. Manchmal darf man den Schwierigkeitsgrad wählen ... wer rot fährt (nicht schwarz) wird keine Stellen vorfinden, welche nicht rollend überwunden werden können (z.B. grosse Sprünge mit unterbrochener Bahn etc.).

Die einen werden nach kurzer Zeit schon runterräubern – das ist Fun, Dynamik und auch ein wenig Gefahr. Ein Fahrfehler dazumal kann schon etwas Schmerzen bereiten, gäll Gina.

Tipp für Schnelle und Unsichere: geht wochentags. Wir hatten niemanden, der uns einbremste – klar, dass uns Glarnern selbst die Integralen mit 180mm nicht folgen konnten.

Auch sonst gäbe es ein paar Touren. Aber wie bereits erwähnt - check immer vorher ab um einer Enttäuschung vorzubeugen. Komische Fahrpläne, sogar die Jagd mit Einfluss ... nicht immer kann man das vorgesehene Ziel einfach erreichen. Natürlich immer per eigener Muskelkraft, dann halt weniger oft. So z.B. den „schweren“ Downhill vom Crap Sogn Gion. Per Postauto geht's im 2. Wochenteil nach Nagens. Dort zum Speichersee, dessen nördlicher Ecke zum Wanderweg, welcher dann auf der Krete Richtung Laax - kurz aufsteigt und dann abfällt, technisch, für gute Biker. Irgendwann hält man dann Richtung Runca und fährt das Ende dort fertig.

Einen kurzen Genustrip (zwischen den Downhills) gibt's zur Aussichtsplattform Il Spir über der Rheinschlucht. Beim Parkplatz vor Laax dem Vitaparcours folgend – von da immer rechts haltend (nicht aber, wo der Vita steil ansteigt) erreicht man nach ca. 10 min den Wanderweg 659. Dieser leider eher kurze, aber weiche und herrliche Wald-Singletrail, führt dann irgendwann auf der Krete entlang der Schlucht und erlaubt Superviews. Leichtes Schwindelgefühl ist sogar möglich – Gefahr besteht nur für Unvernünftige. Wo man wieder auf die Zivilisation trifft, neben der Beiz vorbei gerade aus zum Aussichtspunkt Il Spir. Nach Flims zurück entdeckt man dann via Caumasee – einen weiteren Smaragd in der Gegend.

Parkieren tut man am besten bei der Waldhaus-Arena – günstig und direkt am Runca-Trail.

Tja – es gäb da was zu tun – tut's euch an. Für Fun und Sicherheit. Es war super. Danke Gina ☐

Übrigens: die 2 ½ tausend Höhenmeter der Präsentialen Tour liessen keine Muskelschmerzen zurück, der Tag Runca-Trail aber einige.

84. SAATENRENNEN BEI KAISERWETTER

Grossaufgebot des RAD.BIKE.TEAMS.GLARNER ENERGIE am Samstag, 4. Oktober in Diesbach. Das Saatenrennen lockte dieses Jahr sicher auch dank des Kaiserwettlers einige in den Süden des Kantons. Die Kinder der Jugendtrainings waren schon früh vor Ort um die Strecke gewissenhaft abzuchecken. Die Älteren gingen es gemächlich an und gönnten sich erst eine kleine Stärkung am herrlich duftenden Kuchenbuffet.

Die Kinder starteten in zwei Kategorien, wobei bei den älteren Cédric Zimmermann aus Nidfurn einen lockeren Start-Ziel-Sieg einfahren konnte. Noel Büsser und Linus Künzle ergatterten sich die Plätze 2 und 3. Bei den Jüngeren meisterte Marco Schnyder die sechs Runden als Schnellster. Jannis Disch und Philip Fabbro auf den Plätzen 2 und 3 freuten sich ebenso über ihren Podestplatz.

Frauen und Männer starteten danach gemeinsam. Sie absolvierten 12 Runden. Nach vier Runden setzten sich die Schnelleren ab und das Feld zog sich in die Länge. Nadia Elmer musste an der Spitze bald ihrem Vater Bruno Elmer Platz machen. Sämi Schindler, lange an zweiter Stelle liegend, wurde kurz vor dem Ziel doch noch von Björn Dehmke eingeholt. Bei den Frauen zog die Favoritin von dannen und war nicht mehr einzuholen. Nadia Elmer zeigte ihre Klasse und siegte klar vor Andrea Walt und Isabelle Zimmermann.





Rangliste Saatenrennen 2014

Kategorie: Jugend 6-10 Jahre

- 1 Marco Schnyder
- 2 Jannis Disch
- 3 Philip Fabbro
- 4 Fabian Tinner
- 5 Mateo Blumer
- 6 Janik Villiger
- 7 Simon Fabro

Kategorie: Jugend 11-13 Jahre

- 1 Cédric Zimmermann
- 2 Noel Büsser
- 3 Linus Künzle
- 4 Niklas Kamm
- 5 Gian Blumer

Kategorie: Frauen

- Rang Name
- 1 Nadia Elmer
 - 2 Andrea Walt
 - 3 Isabelle Zimmermann

Kategorie: Männer

- 1 Bruno Elmer
- 2 Björn Dehmke
- 3 Samuel Schindler
- 4 Hanspeter Schnyder
- 5 Janik Leuzinger
- 6 Röbi Leuzinger
- 7 Andreas Zimmermann
- 8 René Marfurt
- 9 Rolf Stüssi
- 10 Josef Eiholzer



IRON BIKE EINSIEDELN



Nach den vielen verregneten Wochenenden herrschte am 28.9.2014 bilderbuchartiges Herbstwetter, so dass sich das Sihlhochtal von seiner schönsten Seite präsentierte. Scharenweise lockte es Biker an das 18. Iron Bike Race in Einsiedeln. Das Klosterdorf befand sich fest in Bikerhand, hatte es doch über 1400 Fahrer am Start. Das RBT GLARNER ENERGIE war mit 6 Fahrern in verschiedenen Kategorien vertreten.

Fahrer, Helfer, Fans und Zaungäste belebten das Gelände auf dem Klosterplatz. Punkt 8.00 Uhr viel der Schuss für den ersten Startblock, der die Fahrer auf die 53 km schickte. In diesem Block starteten auch Marco Möchler und Nadia Elmer, gefolgt in den nächsten Blöcken von Heidi und Andreas Zimmermann. Die weiteren beiden RBT Biker Frederik Jud und Bruno Elmer machten sich auf die 77 km lange Strecke.

Die morgendliche Kühle wich schon bald und die Sonne heizte so richtig ein. Marco, der am Samstag noch einen J+S-Kurs besuchte, ging etwas skeptisch an den Start, was sich aber als unnötig erwies. Er fuhr ein ausgeglichenes Rennen und belegte den tollen 18. Rang von 628 Gestarteten. Nadia lief es auch gut; sie hat technische Fortschritte gemacht und konnte dadurch auch schwierige Passagen besser meistern. Trotz den bemerkbaren Krämpfen war sie ganze 20 Min. schneller als im Vorjahr, was ihr den 31. Rang einbrachte. Heidi und Andreas bestritten das Rennen gemeinsam in der Kat. Sie und Er. Sie belegten den 37./38. Platz.

Frederik hatte zwar ein wenig Trainingsrückstand, wagte sich aber doch an die 77 km. Nach einem Sturz hatte er zuerst Probleme mit Schalten und dann kam eben noch der verflixte Magen dazu, so dass er zwischendurch mal austreten musste..... Er kämpfte aber tapfer weiter und erreichte das Ziel als 43. Der im wahrsten Sinne des Wortes „älteste Hase“ Bruno startete bereits zum 13. Mal in Einsiedeln. Auch bei den gesetzteren Herren wird nicht weniger gekämpft. Bruno fuhr in seiner Kategorie als 17. ins Ziel.

Alle gesund im Ziel angekommen - geniessen wir noch den goldenen Herbsttag im Klosterdorf.

HERBSTWANDERUNG

Das Sofa wäre ganz eindeutig die schlechtere Variante gewesen! Dies mal vorneweg. Der von Sämi Schindler organisierte und angeführte Wandertag war ein rundum gelungener, unvergesslicher Tag.

Als Bruno, Heidi und Björn gegen halb zehn auch in Linthal am Bahnhof eintrafen, stand schon ein ganzer Kreis RBT-ler bereit. Sämi brauste mit dem Velo an und bald waren die 16 Teilnehmer komplett. Die kritischen Blicke zum Himmel waren unberechtigt. Der Wetterbericht liess trotz des nächtlichen Regens einen trockenen Tag erwarten.

Im Tierfehd angekommen, hiess es erst mal das ausgeklügelte Sicherheitssystem der Axpo zu durchschauen und einen Weg zur Bahn zu finden. Und ab ging es, in luftiger Höhe zum Kalktrittli. Wow, diese Aussicht – grandios. Zaghafte erst und immer zielsicherer marschierten wir los, Kurve um Kurve in die Höhe. Bald musste man sich der ersten Kleiderschicht entledigen, und bald kam auch der erste Durst.

Auf einmal stockte der Glarner Energie-Tross und blieb stehen. Staunend. Fotoapparate und Feldstecher wurden gezückt, waghalsige Annäherungsversuche unternommen. Ein grosses Rudel Steinböcke unweit des Weges schaute unberührt zu uns. Hier waren wir die Gäste in ihrem Reich. Das gaben sie uns klar zu verstehen.

Ein letzter Anstieg erwartete uns. Mit der imposanten Kulisse um uns herum, linkerhand der Nüschensstock, rechterhand immer der gewaltige Selbsanft mit dem Huserhorä, hatten wir auch die letzten Höhenmeter bald gemeistert. Dann vor uns der Limmerensee in türkis, das Kistenstöckli war zaghafte zu erkennen, der Ruchi zeigte uns die bereits weisse Schulter. Und natürlich die Baustelle. 1,1 Kilometer Staumauer und ganz viel Material. Unser Ziel war aber die Muttseehütte.

Gemütlich in der warmen Hütte stärkten wir uns mit den Köstlichkeiten aus der Hütten-Küche. Etwas ausgeruht und frisch gestärkt ging es dann zügigen Schrittes an den Abstieg. Im Nu erreichten wir das Kalktrittli von wo uns die Bahn wieder ins Tierfehd schweben liess.



Wir danken Sämi für diesen eindrücklichen Tag. Die Tourenwahl, die Durchführung und auch die Mithilfe von Petrus, alles perfekt organisiert. Gerne wieder.



POWER- GRIESSCHNITTEN LEICHT SELBST GEMACHT

60g	Griess
1Pack	Vanille-oder Schokoladenpuddingpulver (zum Kochen)
3dl	Wasser
1dl	Drink Milch
2g	Salz
45g	Maltodextrin
20g	Zucker
30g	Rosinen

Griess in das kochende Wasser einrühren.

Puddingpulver mit Milch kalt anrühren und begeben.

Maltodextrin, Salz, Zucker und Rosinen untarrühren.

Zu einem dicken Brei kochen und in eine kalt ausgespülte Form giessen. Nach dem Abkühlen schneiden und in Folie einzeln verpacken.

WIR DANKEN FOLGENDEN FIRMEN FÜR IHRE GROSSZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

Namenssponsor:

glarner energie, Näfels

Hauptsponsor:

Glarner Kantonalbank, Glarus

Electrolux AG, Schwanden

glarnerSach, Glarus

Fridölin 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, Haltigasse 6, 8753 Mollis

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

Auflage 200 Stück / erscheint 2x jährlich

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 27.3.2015



the wonder skin

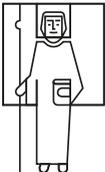
Skifelle aus Glarus.
www.colltex.ch

whizzz

colltex
climbing skins

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 – **tb.glarus**
Technische Betriebe Glarus Nord – **tbgn**

Unsere neuen **Naturstromprodukte**
aus dem Glarnerland:

glarner
energie linth!

glarner
energie tödi!

Glarner Energie

Feldstrasse 1 · 8750 Glarus
Telefon 058 611 88 88

www.glarnerenergie.ch