



RAD BIKE TEAM
GLARNER ENERGIE

news

Nr. 16 | 20. April 2015

Glarnerland®



Team Glarnerland,
Kantonal-Fussballverband

Für ein starkes Glarnerland.

Wir unterstützen
Sie als Sponsor.



**Glarner
Kantonalbank**

Gemeinsam wachsen.

INHALT

- 3 Unser Vorstand
- 4 Jahresprogramm+Trainingsangebot 2015
- 5 Ausschreibung Bikelager 2015
- 7 Netstal-Klausenpass-Oberalppass-Netstal
- 9 Skitouren-Läufe
- 11 Tour Airfrance de nouvell-caledonie
- 12 Tenniskurs mit Walter Iten
- 13 RBT Fan
- 14 Schneeschuhwanderung 2015
- 20 Laui Stafette 2015 mit Rekordbeteiligung
- 22 Bravouröse Langlaufsaison Lydia Hiernickel
- 23 HV 2015
- 25 Die Alpen Challenge ist zurück
- 26 Herausforderung Vrenelisgärtli 10.10.2015
- 28 Freuler's gemütliche Rennvelo Touren
- 29 RBT Trainingslager 2015 Massa Marittima
- 32 Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung
- 33 Früh übt sich ... , Rölä's gefährlicher Broteinkauf bei Villiger
- 34 Impressum

UNSER VORSTAND

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

J&S-Coach, Breitensport

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

Bekleidungswesen, Materialwesen

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

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

Internet, Unterhalt, Homepage

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

JAHRESPROGRAMM+TRAININGSANGEBOT 2015

JAHRESPROGRAMM UND TRAININGSANGEBOT

Sa	04.04.2015	- 11.04.2015 Trainingslager
So	19.04.2015	EKZ Cup, Schwändi
Sa	09.05.2015	Rennradtour Zürichsee
Sa	30.05.2015	Biketour Glarnerland
Mi	03.06.2015	Kerenzerberg-Rennen, Mollis
Mi	10.06.2015	Obersee-Rennen, Näfels
So	21.06.2015	Tour Fridolin, Schwanden
So	21.06.2015	Kids/Jugend Chlötzliparcours, Schwanden
Mi	24.06.2015	Richisau-Rennen, Netstal
So	02.08.2015	- 08.08.2015 Kids/Jugend Bikelager
Mi	12.08.2015	Talalp-Rennen, Filzbach
Sa	15.08.2015	- 16.08.2015 Alpen Challenge, Lenzerheide
Mi	19.08.2015	Mullern-Rennen, Mollis
Sa	22.08.2015	Biketour Walensee, bräteln im Gäsi
Sa	29.08.2015	Kids/Jugend Rundstreckenparcours, Glarus
Sa	19.09.2015	Biketour Presidente, auf Suworows Spuren
So	27.09.2015	Freipass Klöntal Prigel, Glarus
Sa	03.10.2015	Saaten-Rennen, Diesbach
Sa	10.10.2015	- 11.10.2015 Herbstwanderung, Vrenelisingärtli
Fr	23.10.2015	Kletterabend, Filzbach
Fr	06.11.2015	Güggeli- und Prämienhöck, Näfels
Sa	06.02.2016	Schneeschuhwanderung, Glarnerland
Fr	04.03.2016	Hauptversammlung 2016

JUGENDTRAINING

Datum	25.04.2015 – 21.06.2015 sowie vom 15.08.2015 – 03.10.2015 (während der Sommerferien findet kein Training statt)	
Zeit	09.15 – ca. 11.30 Uhr (je nach Wetter)	
Wo	Parkplatz Linth Arena SGU Näfels / alter Feuerwehrplatz Schwanden	
Kontakt	Cornelia Jud-Elmer, 079 781 23 62	

BIKETRAINING

ab 21.4.2015, dienstags, 18.15 Uhr, Feuerwehrdepot (Buchholz) Glarus

WICHTIG

- Die Fahrräder müssen in einwandfreiem Zustand sein
- Ein Ersatzschlauch und eine Pumpe sind obligatorisch
- Die Kleidung soll der Witterung angepasst sein
- Helmtragepflicht



AUSSCHREIBUNG BIKELAGER 2015

Endlich führt das RBT vom 2.-8. August wieder einmal ein Lager durch. Es wird in Obersaxen im Wädenswiler Haus stattfinden. Im Vordergrund steht ganz klar der Spass am Biken. Wir werden den Kids, welche zwischen 10 und 16 Jahre alt sind, das Biken auf eine andere Weise schmackhaft machen. Jeden Tag werden wir eine Runde fahren und spielerisch die Technik verbessern. Aber nicht nur das Biken steht auf dem Wochenprogramm. Wir werden das Lager polysportiv gestalten. Für das Lager werden J & S Leiter eingeplant, von denen die Kids sehr viel profitieren können. Dadurch, dass wir mehrere Leistungsgruppen bilden, werden alle Stärken und Schwächen berücksichtigt.

Abgesehen vom Sport wollen wir auch das Soziale ein bisschen fördern. Kinder sollen lernen, einen Teamgeist zu entwickeln. Nicht RBT-Mitglieder sollen sich bei uns im Lager wohlfühlen und neue Gesichter kennenlernen, sodass unser Nachwuchs im Verein weiter wachsen kann. Dies soll tagsüber beim Biken, Wandern oder bei sonstigen Aktivitäten stattfinden, wie auch am Abend bei Spiel und Spass.

Sollte Ihr Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit haben, ist das gar kein Problem. Beim Anmeldeformular kann das vermerkt werden und wird dann beim Kochen berücksichtigt. Wir werden die ganze Woche von den Hauseltern bekocht. Planen wir einen Tagesausflug, wird uns ein Lunchpaket zusammengestellt.

Für die An- und Heimreise sind die Eltern selber verantwortlich. Es wird eine Teilnehmerliste erstellt, wonach Fahrgemeinschaften organisiert werden können.

Es ist ganz wichtig, dass das Bike in einem guten Zustand ist und von einem Fachmann geprüft worden ist. Das Kind sollte das Bike gut beherrschen und auf verschiedenen Untergründen fahren können. Das Tragen eines Velohelms ist obligatorisch.

Weitere Infos und das Anmeldeformular können Sie auf unserer Homepage finden (www.rbt.gl)

Falls Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte bei uns, wir geben sehr gerne Auskunft.

Cornelia Jud- Elmer, 079 781 23 62, cornelia-92@hotmail.com

Zögere nicht und melde dich an. Wir freuen uns auf ein unvergessliches Bikelager mit dir.

Weitere Fotos und Infos zum Haus finden Sie unter: www.waedenswilerhaus.ch



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

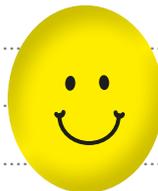
Wir haben Platz für Personen und Bikes.

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.





NETSTAL-KLAUSENPASS-OBERALPPASS-NETSTAL

270 Km fantastische Kilometer um die Ostseite des Glarnerlandes

Am Samstag, 19. Juli 2014, um 05.30 Uhr begaben sich Björn Dehmke und meine Wenigkeit auf grosse Fahrt. Unser Ziel war es an diesem wahrscheinlich schönsten Tag des ganzen Sommers, den Klausenpass und den Oberalppass zu überqueren und das natürlich auf unseren Rennvelos...

Auf praktisch verkehrsfreien Strassen fuhren wir durch das Glarnerland in Richtung Klausenpass. Im Aufstieg durften wir dann einen herrlichen Sonnenaufgang geniessen. Oben angekommen genossen wir die ersten Sonnenstrahlen bei einem feinen Kaffee und einem stärkenden Nussgipfel.

Und schon ging es ab auf die rauschende Abfahrt Richtung Altdorf. Über Erstfeld und Silenen fuhren wir Richtung Andermatt. Ab Amsteg begann der lange und strenge Aufstieg. Leider konnten wir nur bis Göschenen fahren, da die Strasse zwischen Göschenen und Andermatt momentan für Velos gesperrt ist. So mussten wir mit dem Zug nach Andermatt fahren. Glücklicherweise mussten wir nicht lange warten. Wir hatten gerade Zeit um unsere Bidons, die bei dieser strengen Fahrt und auch schon 30°C natürlich schon wieder leer waren. In Andermatt raus aus dem Zug und wieder ab aufs Velo. Und schon begann der Aufstieg auf den Oberalppass. Das waren eigentlich nur 10 Kilometer, aber nach dem Aufstieg auf den Klausen und nach Andermatt war das schon ziemlich hart.

Auf dem Oberalppass stärkten wir uns dann mit einem feinen Mittagessen, um den grossen Rest, der noch vor uns lag, bewältigen zu können. Danach begaben wir uns auf die lange Abfahrt bis Illanz. Von dort fuhren wir über Valendas, Versam und Bonaduz auf einer herrlichen Nebenstrasse ein Stück weit entlang der Rheinschlucht nach Chur. Mit schon ca. 160 Kilometern in den Beinen und der grossen Hitze wurde jetzt jede Steigung zu einer Tortur. So war ein grosser Brunnen in Versam mit einem Schattenplatz ein hochwillkommener Pausenplatz um zu trinken und unsere Bidons zu füllen.

Weiter ging es nach Landquart, wo wir uns noch einmal stärkten. Mit ein wenig Rückenwind fuhren wir jetzt mit tollen 35 – 40 Km/h wieder Richtung Glarnerland. Um 20.00 Uhr fuhren wir glücklich ins Glarnerland ein und freuten uns auf eine herrliche Dusche und einen grossen Teller Pasta.

Eine lange, strenge, aber wunderschöne Tour, die wir sicher wieder unter die Räder nehmen werden!



SONBLU AG

Gartenbau Naturwerkstatt



linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

SKITOUREN-LÄUFE

Der Winter liess auf sich warten. Im Dezember konnten wegen Schneemangels keine Skitourenläufe durchgeführt werden. Noch an Weihnachten herrschte tolles Velowetter, sodass man gar nicht ans Tourentaining denken konnte.

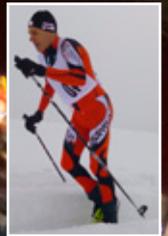
Dann endlich...! Mitte Januar kam dann der langersehnte Schnee. Vom RBT-GLARNERLAND absolvierten Frederik Jud, Marco Mächler und Bruno Elmer diverse Tourenläufe.

Bereits beim 1. Rennen am Night-Attack machte sich bemerkbar, dass die Skitouren-Rennen immer beliebter werden. Die Teilnehmerzahl musste auf 500 Läufer limitiert werden.

- 1. Rennen: Night-Attack Flumserberg 750Hm**
Marco Mächler 3. Rang Elite Jun.
Bruno Elmer 7. Rang Senioren II
- 2. Rennen: Munggä Run Elm, Nachlauf 1016Hm**
Frederik Jud 16. Rang Herren
Bruno Elmer 5. Rang Senioren II
- 3. Rennen: Alpstein-Trophy Nachlauf 1000Hm**
Frederik Jud 17. Rang Herren
Bruno Elmer 4. Rang Senioren II
- 4. Rennen: Erbslauf Elm 800Hm**
Frederik Jud 9. Rang Herren
Bruno Elmer 4. Rang Senioren II



Eine kurze Skitouren-Rennsaison geht bereits wieder zu Ende, und schon lockt das schöne Frühlingswetter für Veloausfahrten. Der Grundstein für ein tolles RBT-Bikelager ist schon jetzt gelegt.



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

TOUR AIRFRANCE DE NOUVELLI-CALEDONIE

Am 9. Oktober reiste ich mit vier weiteren Schweizern nach Neu Kaledonien. Eine Insel östlich Australiens, oberhalb Neuseeland. Wir werden da als Schweizer Team an der Tour Airfrance nouvelle-caledonie, einer 10-tägigen Rundfahrt, teilnehmen.

Nach einer Hinreise von über 30 Stunden erreichten wir dann die Insel. Nun blieb uns noch knapp eine Woche Zeit um uns etwas anzuklimatisieren.

Zwei Tage später (12.10.) starteten wir am GP Roscio Piassot. Dieser bestand zuerst aus einem kurzen Prolog (8km) und einem anschliessenden Strassenrennen (65km).

Meine Beine haben die lange Reise gut überstanden. Im Prolog erreichte ich die schnellste Zeit und im Strassenrennen befand ich mich über 50km in einer 3er Spitzengruppe und fuhr in der Bergankunft auf den 5. Platz.

In der Gesamtwertung hätte ich den 3. Rang erreicht. Ja, leider „hätte“. Im Prolog unterließ anscheinend ein Fehler mit der Zeitmessung. Aber das spielte nicht eine grosse Rolle, da dieses Rennen nur zur Vorbereitung galt.

Die folgenden Tage absolvierten wir noch ein

paar Trainings, bevor am 16. Oktober der Startschuss zur Rundfahrt fiel. Die ersten zwei Etappen fanden auf der Nachbarinsel statt. So packten wir unsere Fahrräder wieder in unsere Koffer und flogen einen Tag früher auf die Insel hinüber. 2 Etappen wurden da gefahren und danach ging es wieder zurück auf die Hauptinsel, wo in den folgenden acht Tagen weitere 10 Etappen auf dem Programm standen.

Diese Rundfahrt brachte mir sehr viel Erfahrung. Ich wurde mit vielen neuen Rennsituationen konfrontiert und konnte so noch einiges Neues dazulernen, da ich erst ein Jahr auf diesem Niveau fahre. So wurde einmal ein gut funktionierender Sprintzug aufgebaut. Auch konnte ich mich mehrmals im Sprint beweisen und laufend kleine Details verbessern oder was es für eine Soloflucht braucht, um diese bis ins Ziel halten zu können - viele Details, welche mir in Zukunft bestimmt weiterhelfen. Vielleicht hat's genau wegen diesen auch nie ganz nach oben auf das Podest gereicht. Aber das wird in Zukunft anders sein!

12 Rennen an 10 Tagen zu bestreiten war etwas Neues für mich. Ich bin überzeugt, diese Rundfahrt wird mich künftig weiterbringen.

Weitere Details zum Rennen sind zu finden unter www.uelirhyner.ch



TENNISKURS MIT WALTER ITEN

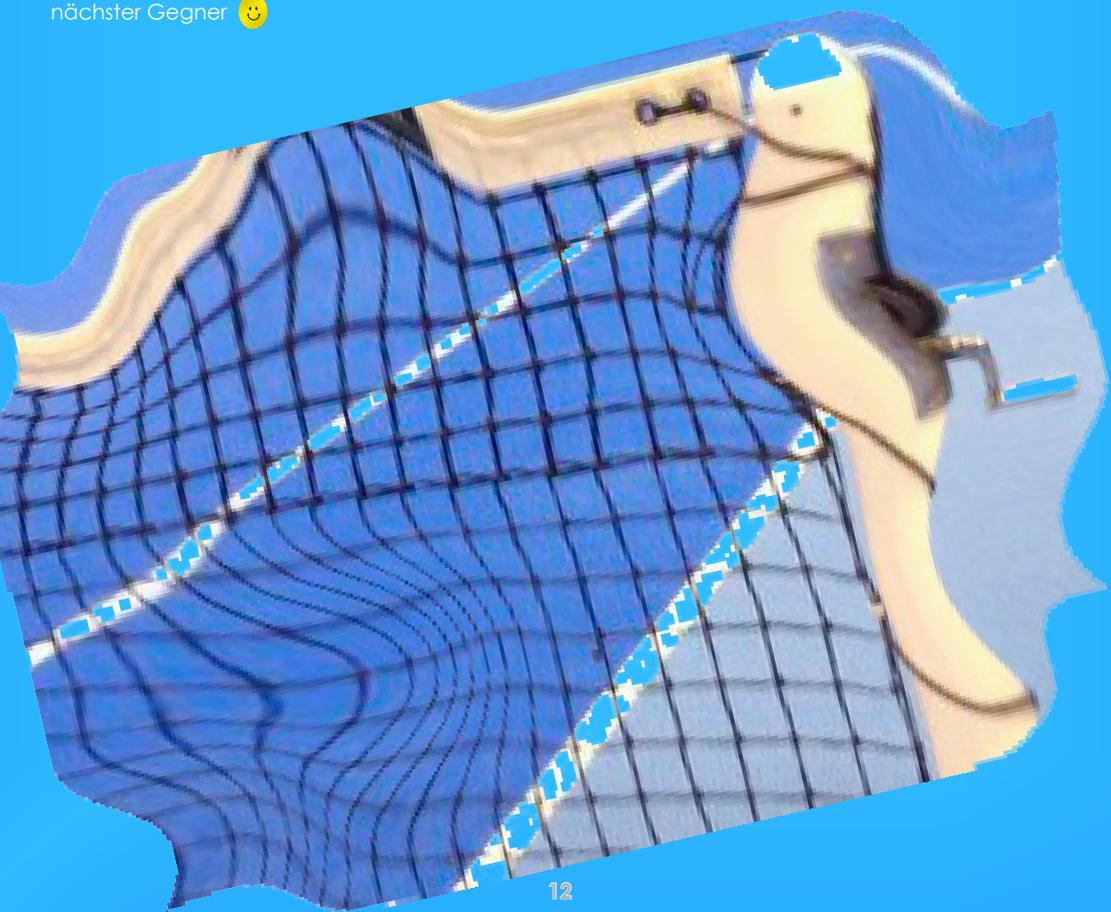
Eine muntere Schar (9Teilnehmer und der Kursleiter) traf sich am Samstagabend 25. Oktober 2014 in der Tennishalle Niederurnen um den Spuren von Roger Federer zu folgen.

Unter fachkundiger Anleitung unseres Tennislehrers Walter Iten jun. flogen schon bald die Bälle über die Netze. Tipps zu Umgang und Haltung mit dem Tenn racket zeigen schnell Wirkung.

Immer wieder wurden neuen Paarungen ausgelost und kurze Zeit später konnten wir die Bälle schon über das ganze Feld schlagen, wie die grossen :-)

Wir haben an diesem Abend sehr viel gelernt und der eine oder andere wird sicher wieder mal in der Tennishalle stehen und ein paar Bälle versuchen.

Wenn Walter uns noch zwei, drei Stunden länger betreut hätte, wäre Roger Federer bald unser nächster Gegner 😊





Hallo liebe RBT-Freunde
Ich gehe gerne ins
RBT, weil man dort an
der frischen Luft ist
und viele spannende
Sachen machen kann.
Die Leiter sind Klasse
und man hat auch
coole Freunde. Ich bin
auch sonst auf dem
Bike. Ich fahre auch
sehr gerne Rennen,
weil man meistens
Sachen gewinnt. Mein
grösstes Vorbild ist
Nino Schurter. Vielen
Dank für die coolen
RBT-Stunden!
Liebe Grüsse
Marco Schnyder



Bereits anfangs der Woche versprach der Wetterbericht für die Schneeschuhwanderung herrliches Winterwetter. Am besagten Samstag war der Hochnebel jedoch ein treuer Begleiter. Dieser hatte theoretisch eine Obergrenze von rund 1500 m.ü.M.

Nach dem Mittag trafen wir uns an der Brunnenbergbahn in Luchsingen. Die 17 frohgesinnten RBT-ler waren mit der neuen Seilbahn zügig im Brunnenberg angelangt. Nun galt es selbst etwas zu leisten, die Schneeschuhe wurden angezogen und es ging los.

Nach knapp einer Stunde Wanderung und einigen kleinen Marschhalten war die Zeit reif für eine Stärkungspause. Der Oberblegisee war der richtige Ort dazu, leider war dieser in dichten Nebel gehüllt.

Der Drang, die Sonne zu sehen, war unaufhaltsam. So zogen wir weiter unserem Ziel entgegen, dem Wyssgandstock. Die Zusammensetzung der Gruppe liess es zu, dass wir stets in einem anständigen Tempo unterwegs waren.

Kurz vor dem Gipfel lichtete sich der Himmel und es zeigte sich die wunderschöne Bergwelt. Sofort wurden die Smartphones gezückt, um die wunderschönen Momente für die Ewigkeit festzuhalten.



Die Lichtblicke mussten intensiv genossen werden, denn schon bald waren wir wieder in dichten Nebel gehüllt. So verweilten wir nur kurz auf dem 1640 m.ü.M liegenden Wyssgandstock oberhalb Oberblegi.

Wir wählten einen ziemlich direkten, für die meisten unbekannteren Abstiegsweg ins Tal nach Luchsingen. Der viele Neuschnee der vergangenen Woche hatte sich gut gesetzt, so konnten einige schöne Abstiegshänge begangen werden.

Anschliessend an die Wanderung wurden wir warmherzig in Hätzingen im Restaurant Central zum Abendessen empfangen. Die feinen Spaghetti mit Piccata füllten die von den Strapazen gezehrten Energiereserven wieder vollends auf. An dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön an die Küche und der Gastwirtin. Nachdem das Dessert verschlungen und zahlreiche Geschichten ausgetauscht waren, verabschiedeten wir uns mit zufriedenen Gesichtern.

Oberblegi ist im Winter mit dem Leuggelenstock und dem von uns begangenen Wyssgandstock ein kleiner Geheimtipp. Im Winter sind in der Regel nur wenige Menschen anzutreffen, ideale Bedingungen für eine gemütliche Schneeschuhwanderung oder Skitour in einer faszinierenden Kulisse.

Sportartikel Börse

Clubrelevante Sportartikel
zu kaufen oder verkaufen?

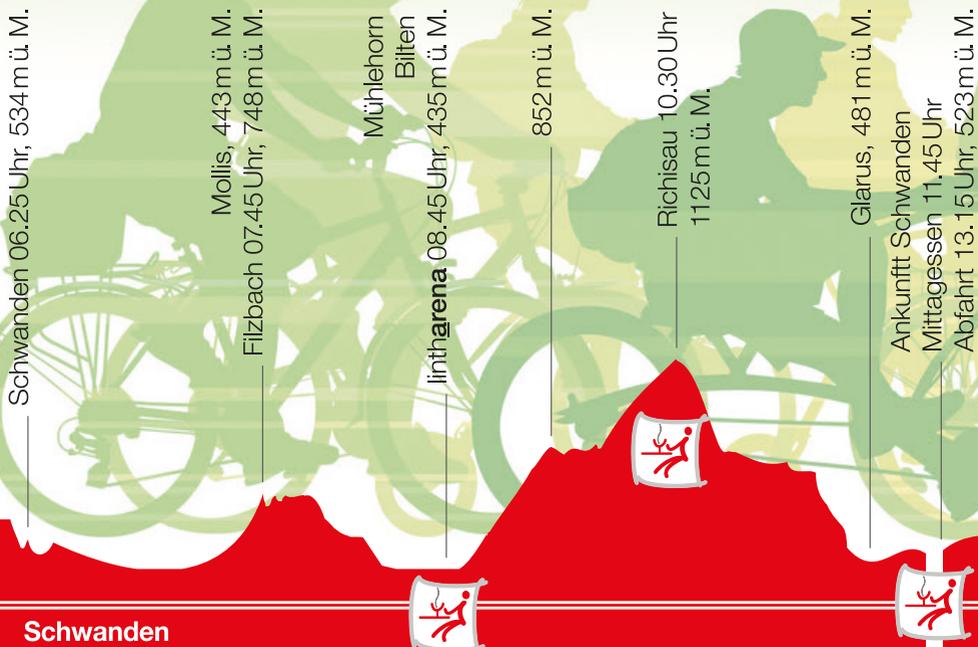
siehe www.rbt.gl

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



**«Auf eigenen Füßen
stehen bedeutet mehr,
als ich dachte.»**

Tamina Landolt, Glarus



Schwanden

Filzbach Mühlehorn Bilten Richisau Schwanden

Start: 06.25 Uhr

Mittagessen: 11.45 Uhr

Start: 1

19km

60km

70km

80km

91km

10

Gemeinsam von Grenze zu Grenze

166 Kilometer durch 26 Dörfer in den 3

6. Tour Fridolin

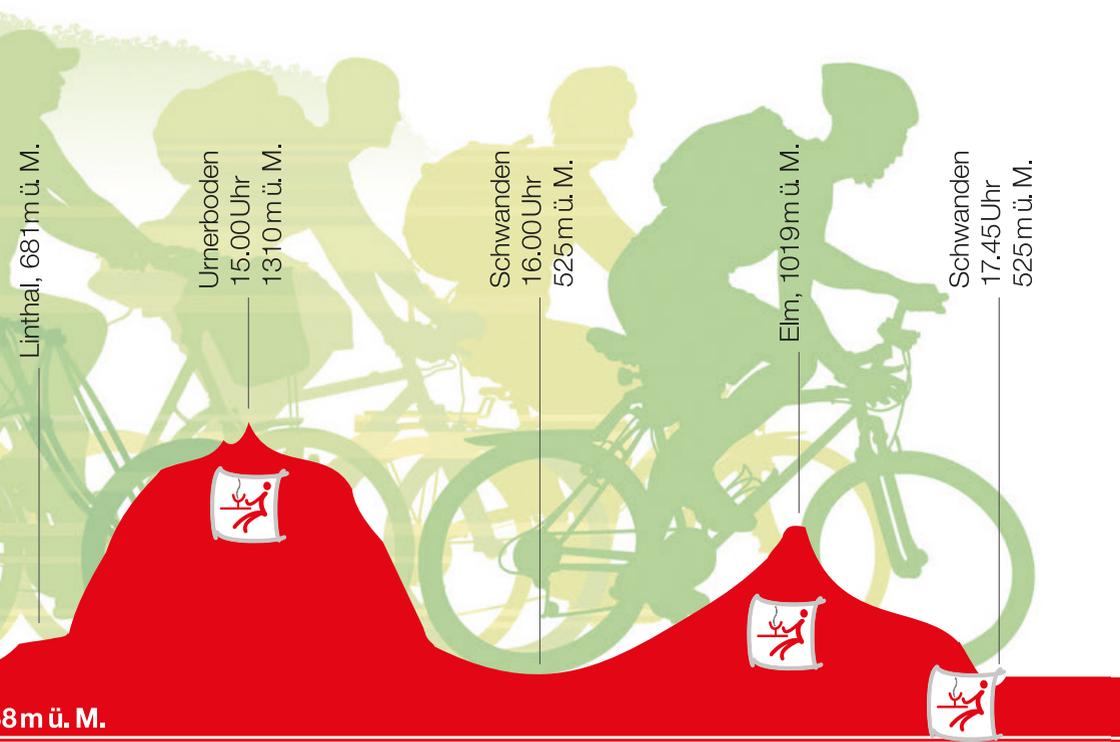
Sonntag, 21. Juni 2015

- Start: 06.25 Uhr
- Schwanden GL / Gemeindezentrum
- Fahrzeit zirka 8,5 Stunden
- 2700 Höhenmeter total
- Festwirtschaft mit Menü für alle
- Anmeldung erwünscht
- Nachmeldung am Start bis 06.00 Uhr

www.tourfridolin.ch

Ges

K



Schwanden

	Urnerboden	Schwanden		
3.15 Uhr			Ende: 17.45 Uhr	
04 km	112 km	134 km	149 km	166 km

LK1000 © swisstopo | 2010 04 / Blumer-HPM

ze fahren
Gemeinden

schicklichkeitsparcours
für Jung und Alt vom
RBT Glarner Energie und der
Kantonspolizei Glarus ab 11.00 Uhr


Tour
Fridolin
Grenzen (er) fahren

LAUI STAFETTE 2015 MIT REKORDBETEILIGUNG

Die Grundidee der Gründer der Laui-Stafette war, nicht nur eine Rad- und Läuferstafette durchzuführen, sondern so viele Sportarten wie möglich zu integrieren. So kämpften LäuferInnen, RadfahrerInnen, SchneeshuhläuferInnen und SkifahrerInnen seit 1952 um Rang und Ehre an dem wunderschönen Sportanlass. Über 100 Teams und ein begeistertes Publikum an der Strecke machten den Traditionsanlass zum Spektakel. Trotz teils schwierigen äusseren Bedingungen liessen wir vom RBT Glarner-Energie uns die Lauistafette am 1. März nicht entgehen.

Es galt folgende Strecken zu überwinden:

Als Erstes kam der Flachläufer zum Zug. Nadia Elmer musste 2 Runden à 2 km (+/- 30m) absolvieren. Sie legte mit 16min 49s eine gute Zeit vor, welche uns auf den 13. Rang brachte.

Nun musste sie Marco Mächler, dem Biker, übergeben. Für ihn galt es 2 Runden à 3km (+/- 190m) zu überwinden. Er kämpfte sich durch die schlammige Strecke und erreichte mit einer Zeit von 25min03s die 9. beste Zeit und somit waren wir auf gutem Kurs in die Top 10.

Marco übergab weiter an Bruno Elmer, welcher sich für den Berglauf entschlossen hat. Hier galt es, 3,8 km und 655 Höhenmeter zu überwinden. Bruno meistert dies bravourös und erreicht die 9. beste Zeit mit 36min35s.

Als Nächstes kam die Schneeschuhläuferin Bea Seekirchner an die Reihe. Sie konnte das Helikopter Erlebnis geniessen, welcher

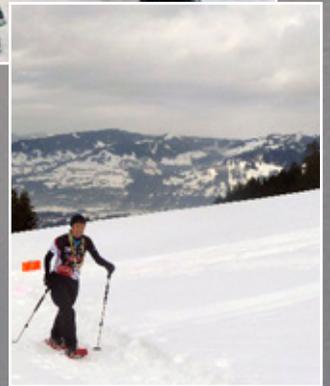
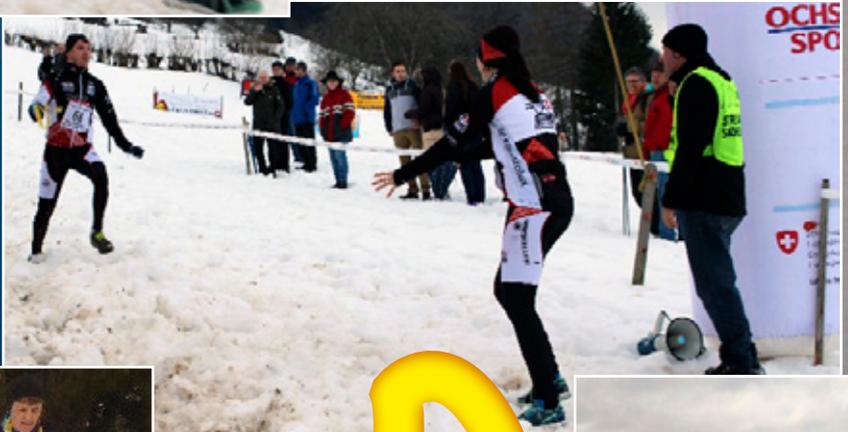
sie bis zur Skihütte hoch flog um zu ihrem Start zu gelangen. Anschliessend musste sie auf den höchsten Punkt der ganzen Stafette hochlaufen. Es galt 3km und 340 Höhenmeter zu meistern. Bea schaffte dies mit einer sehr guten Leistung und erreichte die 20. Zeit mit 36 min und 54s.

Janik Leuzinger, der ebenfalls mit dem Helikopter bis zur Skihütte geflogen wurde und anschliessend noch eine Stunde mit den Schneeschuhen hochlaufen musste, erwartete Bea bereits auf seinem Snowboard, um seine Strecke von 2,5km und 400 Höhenmeter Richtung Tal loszufahren. Janik, einer der wenigen Snowboarder, zeigte den Skifahrern, wer der Meister auf der Piste ist und legte eine sensationelle Zeit von 2min 57 hin und erreichte die 5. schnellste Zeit unserer Kategorie.

Frederik Jud, welcher den Tallauf absolvierte, übernahm den Bündel von Janik und sprang hinunter ins Tal. Anfangs mit ein paar Schwierigkeiten, da das Gelände aus Schnee, Matsch und Wiese bestand. Jedoch hat er sich gut daran gewöhnt und läuft die 2,5km und 560 Höhenmeter mit einer Zeit von 11Minuten und 01 Sekunden, was die 5. schnellste Zeit in unserer Kategorie war.

Zum Schluss musste Nadia noch eine Distanz von 1,2km bewältigen bis sie im Ziel angekommen ist. Mit einer Gesamtzeit von 2h12min und 55s belegten wir den 10. Rang von 22 qualifizierten Teams in der Kategorie Mixed.







BRAVOURÖSE LANGLAUFSAISON LYDIA HIERNICKEL

Continental Cup Finale 17.03.15

Die letzten Rennen stehen bevor und es geht um die Gesamtsiege der verschiedenen Cups. Die ganze Saison über lief es mir konstant gut. Ich durfte das ganze geplante Programm absolvieren. Schweizweit, im Continental Cup mit allen Alpenländern und an der Junioren Weltmeisterschaft. In der Sprint Disziplin habe ich riesige Fortschritte gemacht. Letztes Jahr musste ich um die Viertelfinalteilnahme kämpfen, dieses Jahr kam ich bei jedem Sprintwettkampf sicher bis in die Semifinale. Mit meinem Höhepunkt, der Junioren Weltmeisterschaft in Almaty (Kasachstan), habe ich mein Ziel, weltweit in die Top 15 zu laufen, erfüllt. Mit dem 7. Platz im Sprint war das Glück auf meiner Seite. Es hat zwar eine halbe Sekunde für den Finallauf gefehlt, was eine Klassierung in den ersten sechs bedeutet hätte, doch die Erwartungen von innen und aussen wurden eindeutig übertraffen. Im Diastanzbereich jedoch fehlten mir die letzten Körner für eine Top 15 Rangierung und ich musste mich mit einem 17. und 21. Platz zufrieden geben.

Die Finalrennen der Continental Cup Serie fanden in Chamonix statt. Mit dem Gelben Trikot war ich die gejagte in der Gesamtwertung. Freitag stand der Prolog auf dem Programm. 2.5km klassische Technik, das bedeutete voll Gas geben. Die schon mehrere Male im Weltcup laufende Anamaria Lampic (SLO) zeigte ihre Dominanz und meine Gesamtwertungspunkte sanken laufend. Am darauffolgenden Tag beim 5 km Skating-Rennen konnte ich meine Leistung voll und ganz abrufen, platzierte mich aber mit 5 Sekunden Rückstand hinter der Dominatorin.

Die Verfolgung würde nun entscheidend sein, wer jetzt definitiv die Gesamtwertung gewinnt. Lampic startete mit über 35 Sekunden Vorsprung und damit war ihre Platzierung schon fast gesetzt. Hinten kämpften die Deutsche Katharina Henning und ich um die verbleibenden Podestplätze. Henning zog ein schnelleres Tempo an und ich konnte nach mehreren Angriffen nicht mehr mithalten und es entstand eine Lücke, was bedeutete, dass ich nun durch vier Punkte den Gesamtsieg abgeben musste - das knappste Ergebnis seit langem. Damit habe ich ein neues Ziel: die Gesamtwertung im nächsten Jahr zu ergattern. Klappt es mit dem Training und dem nötigen Glück, so kann ich nächstes Jahr vielleicht meinen ersten Weltcup laufen.

Wir sehen uns im Fernseher und ich wünsche euch einen sonnigen Sommer und viele schöne Trainingseinheiten!

Franz Gallati, Präsident von Swiss Cycling, wurde an der Hauptversammlung vom 6. März zusammen mit seiner Frau Bettina als eines von elf Neumitgliedern im Kreis der Velobegeisterten aufgenommen. In den Worten, die er nach der HV an die zahlreich erschienenen RBT-ler richtete, zeigte er sich verwundert und begeistert über die junge, lebendige Struktur des RBT.

Sportlich dynamisch leitete denn auch Präsident Martin Zopfi durch die Versammlung. Die Berichte der einzelnen Ressortleiter wurden mit ausgelassener Stimmung und teils zustimmendem Nicken ob der eigenen Erinnerung aufgenommen. Auch dieses Jahr wurden die Gewinner der Jahresmeisterschaft gekürt. Die fünf erstplatzierten erhielten je einen Gutschein vom bikestopstation in Ennenda. Die Sieger, Heidi Elmer und Björn Dehmke, durften zudem einen Fridliweggen der Bäckerei Villiger in Netstal entgegen nehmen.

Das genehmigte Jahresprogramm verspricht auch für das Jahr 2015 viel Spannendes, Neues aber auch Altbewährtes. So sind die zahlreichen Abendrennen auf dem Jahresprogramm wie auch die Biketour El Presidente. Diese verspricht immer einen besonderen Leckerbissen. Nach ein paar Jahren wieder aufgenommen wurde auch ein Kinder- und Jugendlager Anfang August in Obersaxen. Das RBT wird sich wiederum im OK des Vereins Tour Fridolin engagieren und so eine 6. Austragung der Tour am 21. Juni ermöglichen. Dazu sei erwähnt, dass der bei den Kindern und Jugendlichen beliebte Chlötzliparcours an eben diesem 21. Juni in Schwanden stattfinden wird. Ein Anlass für alle interessierten Kinder und Jugendlichen, auch Nicht-RBT-ler, die ihre Koordination und Sicherheit auf dem Velo verbessern möchten.

Nach den Frühlingsferien gehen die Trainings wieder los: Die Biker treffen sich jeweils am Dienstag um 18.15 Uhr beim Feuerwehrdepot in Glarus (Curlinghalle) zu einer ungezwungenen Tour. Auch Nicht-Mitglieder dürfen sich gerne anschliessen. Kinder und Jugendliche sind bei den Trainings am Samstagvormittag ab Schwanden und Näfels herzlich willkommen.

Nun geht's aber zuerst ins Trainingslager nach Massa vecchia. Beim gemütlichen Nachtessen nach der Versammlung gab es noch viel zu diskutieren. Die Vorfreude auf die Woche in der Toskana war zu spüren. Jetzt geht's los – sie rollen wieder, die RBT-ler! Weitere Infos auf www.rbt.gl

Rangliste Jahresmeisterschaft 2014

Frauen

1. Heidi Elmer, 75 Punkte
2. Andrea Walt, 65 Punkte
3. Claudia Marfurt, 60 Punkte
3. Isabelle Zimmermann, 60 Punkte
4. Nadia Elmer, 50 Punkte

Männer

1. Björn Dehmke, 115 Punkte
2. Sebi Eiholzer, 108 Punkte
3. René Marfurt, 83 Punkte
4. Rölä Stüssi, 77 Punkte
5. Bruno Elmer, 75 Punkte





DIE ALPEN CHALLENGE IST ZURÜCK

Die Alpen Challenge ist zurück: Nach nur einem Jahr Pause erlebt «Europas schönster Radmarathon» am 16. August 2015 seine Neuaufgabe. Mit neuem Team, neuer Strecke aber bewährtem Konzept wird die Alpen Challenge auch wieder Teil der Swiss Cycling Top Tour, der Serie der besten und grössten Radmarathons in der Schweiz.

Start und Ziel der Alpen Challenge befinden sich in der Gemeinde Lantsch/Lenz in der Ferien- und Radsportregion Lenzerheide. Von dort führen die zwei Strecken über 110 oder 186 Kilometer durch einige der schönsten Regionen der Schweiz. Auf dem Programm stehen – je nach Streckenwahl – der Albula und der Julierpass oder der Maloja und der Splügerpass. Das bedeutet auf der Langstrecke die Kombination zwei der herausforderndsten Passstrassen der Alpen in einem Rennen. Zu den weiteren Höhepunkten der Strecken gehört die Fahrt entlang der Oberengadiner Seen, die Abfahrt vom Malojapass und durch das Bergell, die

Kurven-Symphonie des Splüger und die Viamalaschlucht.

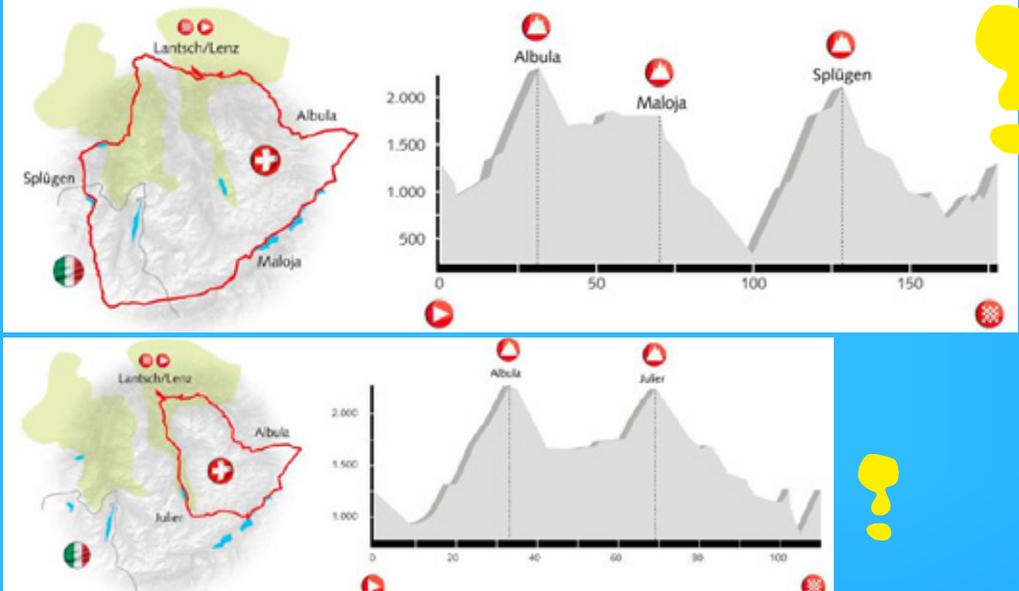
Das R.B.T. Glarner Energie ist dabei!

Auch in diesem Jahr werden wir an dieser tollen Rundfahrt teilnehmen. Dabei geht es nicht darum, zu gewinnen, sondern um uns zu präsentieren und ein tolles Radsportereignis geniessen zu können. Dank der Zeitmessung kann sich natürlich jeder, wenn er möchte, ein sportliches Ziel setzen. Die Teilnahme am Rennen kostet Fr. 85.–. Was für diesen Preis alles geboten wird und weitere Infos findet ihr auf der Homepage: www.alpenchallengelenzerheide.ch.

Wir organisieren die Anreise und die Anmeldung zu diesem tollen Anlass. Da wir bereits am Samstag anreisen werden. Kommen noch die Kosten für die Übernachtung dazu. Es würde uns freuen, wenn viele R.B.T.-ler an diesem Anlass teilnehmen würden. Anmeldung bis am 10. Mai 2015 an:

Marcel Villiger, Landstrasse 72, 8754 Netstal, 055 640 20 67, brotmacher@bluewin.ch

Die Strecken



HERAUSFORDERUNG VRENELISGÄRTLI 10.10.2015

Das Vrenelisgärtli – sagenumwoben, viel gepriesen und oft besucht. Für viele vielleicht ein Traum, einmal auf diesem Gipfel zu stehen? Nun, dieser kann wahr werden. Das RBT möchte aufs Gärtli! Im Jahresprogramm haben wir es vorsichtig optimistisch platziert.

Es ist geplant, am Samstag, 10. Oktober bis zur Glärnischhütte zu marschieren. Dabei besteht die Möglichkeit, ein Taxi (Pinzgauer) bis nach Chäseren zu chartern. Eine weitere Variante ist, mit dem Bike bis Chäseren zu fahren. Die Strasse ist gut zu befahren aber recht steil.

Auf der Glärnischhütte werden uns Martina und/oder René Marti bekochen und einen gemütlichen Abend ermöglichen. Am Folgetag ist der Aufstieg über den Gletscher bis zum Schwandnergrat geplant. Hier gibt es dann eine ausgesetzte Stelle, die mit Ketten gesichert ist. Ab da wartet nochmals ein kleiner steiler Gegenanstieg bevor der Gipfel auf 2903 mÜM erreicht wird. Ein grandioser Ausblick entschädigt für die Strapazen.

Am ersten Tag wird für den Aufstieg ab Platz Klöntal bis zur Hütte mit ca. 3 Stunden Marsch gerechnet. Von der Hütte bis zum Gipfel am zweiten Tag sind es dann 3 – 4 Stunden.

Wer darf mit? Bis zur Hütte dürfen alle mit – für einen gemütlichen Hüttenabend ist der Aufstieg allemal wert!

Die von uns angefragten Guides haben für den zweiten Tag folgende Richtlinie bekannt gegeben: Ein Aufstieg mit dem Bike oder zu Fuss von 1000 Höhenmetern muss innert 3 Stunden bewältigt werden.

Wer so fit ist, darf sich gerne in Richtung Gipfel aufmachen. Kinder ab 10 Jahren sind ebenfalls willkommen.

Am zweiten Tag kann selbständig auch nur bis zum Gletscher gewandert werden. Es bieten sich zahlreiche Varianten an, falls ein Aufstieg nicht möglich oder gewünscht ist. Massgebend für die Durchführung ist das Wetter. Der Aufstieg aufs Vrenelisgärtli gilt als leichte Hochtour. Im Oktober kann bereits Schnee liegen und die Tage sind merklich kürzer.

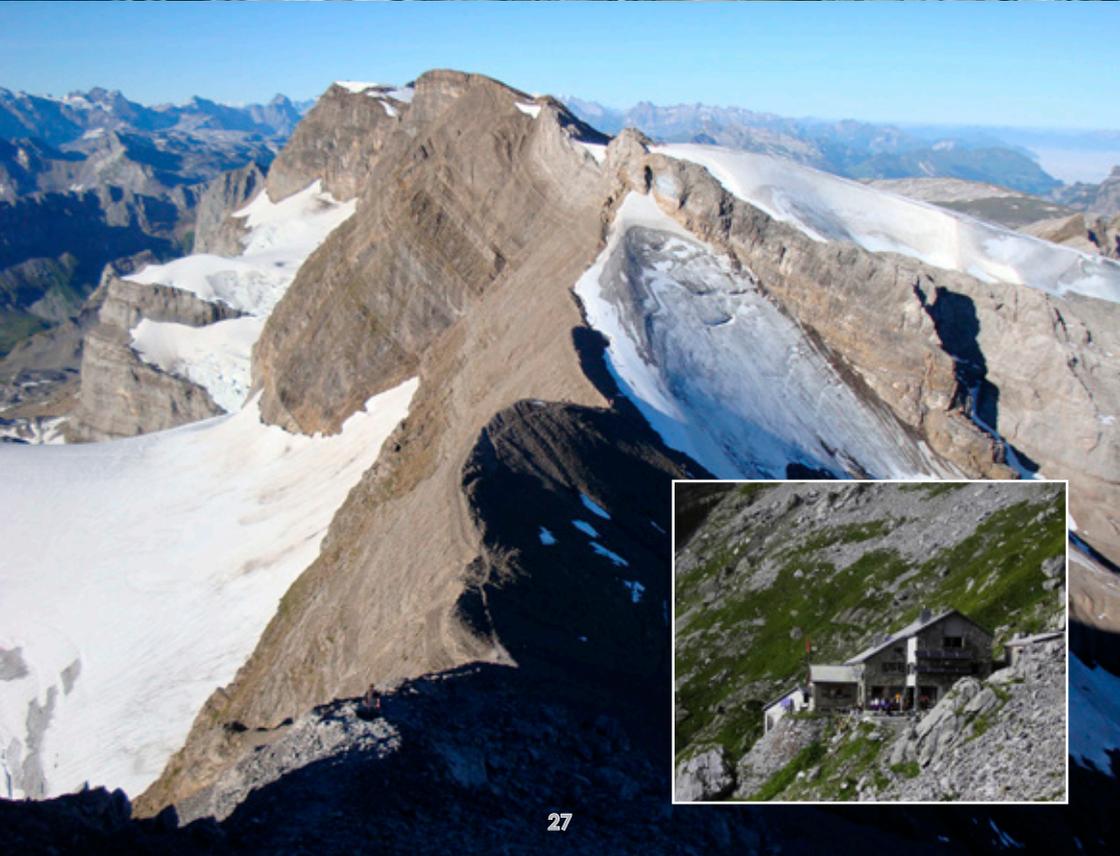
Um eine ungefähre Ahnung zu bekommen, wie viele Plätze in der Hütte reserviert und wie viele Guides organisiert werden müssen, gelangen wir deshalb bereits jetzt an euch.

Wer ist interessiert, auf dieser Tour dabei zu sein?

Bitte meldet euch provisorisch an. Tragt euch bis am **30. April** auf folgendem Doodle ein:

<http://doodle.com/wyu28p4exy842x59>

Diese Anmeldung ist nicht definitiv. Sie dient nur dem ungefähren Abschätzen der Teilnehmerzahl.



GEMÜTLICHE RENNVELO TOUREN

Datum	Treffpunkt	Abfahrt
Mi. 06.05.15	Brotzer Sport Altendorf	18:15Uhr
Mi. 13.05.15	Brotzer Sport Altendorf	18:15Uhr
Mi. 20.05.15	Röschmann BMW Glarus	18:15Uhr
Mi. 27.05.15	Generali Rapperswil (alte Jonastr. 24)	18:15Uhr
Mi. 03.06.15	Riposa Bilten (Kerenzerberg-Rennen)	18:15Uhr
Mi. 10.06.15	Riposa Bilten (Obersee-Rennen)	18:15Uhr
Mi. 17.06.15	Generali Rapperswil (alte Jonastr. 24)	18:15Uhr
Mi. 24.06.15	Riposa Bilten (Richisau-Rennen)	18:15Uhr
Do. 25.06.15	Reichenburg Feuerwehr (VCR-Rennen)	18:15Uhr



RBT TRAININGSLAGER 2015 MASSA MARITTIMA









WIR DANKEN FOLGENDEN FIRMEN FÜR IHRE GROSSZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

Namenssponsor:

glarner energie, Glarus

Hauptsponsor:

Glarner Kantonalbank, Glarus

glarnerSach, Glarus

Fridolin Druck und Medien Walter Feldmann AG,
Schwanden

Co-Sponsor:

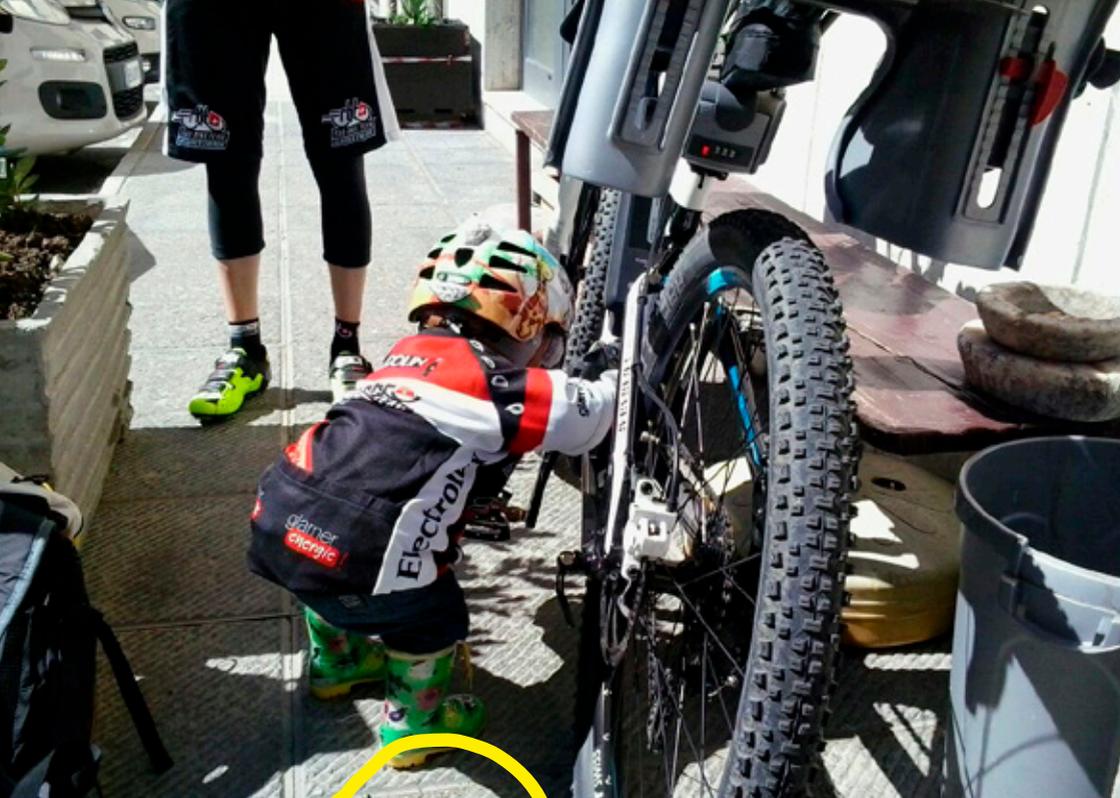
Oel-Hauser AG, Wädenswil

Linth STZ AG, Schwanden

Tödi Sport AG, Glarus

bikestopstation, Ennenda

**Berücksichtige bei deinen Einkäufen unsere
Sponsoren und Gönner!**



Brotkauf bei Villigers



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, Haltligasse 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: 27.9.2015



the wonder skin

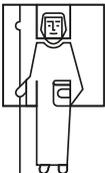
Skifelle aus Glarus.
www.colltex.ch

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**

glarner
energie!

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