



RBT news

Nr. 14 | 10. April 2014

Vorschau ab Seite 14

TOUR
Fridolin
Stenzen (e) Fahrer





Private Banking

Höchst- leistungen für Ihre Investitionen

Dominik Gubser,
Leiter Portfoliomanagement
und Hobby-Läufer



**Glarner
Kantonalbank**

INHALT

- 3 Unser Vorstand
- 4 Jahresprogramm und Trainingsangebot
- 6 Freuler mit Rang 4
- 8 Wettkampfernährung
- 10 Freuler/cazzaro in Berlin bestätigt
- 12 Schneeschuhwanderung 2014
- 14 Tour Fridolin 22. Juni 2014
- 16 „Tour Fridolin“, Idee, Umsetzung und Zukunft
- 20 Munggä Run 2014
- 22 Interview mit Chrigel Müller Bikestation
- 23 Ganzheitliche Ernährungsberatung
- 24 Skitourenlauf Saison von Bruno Elmer
- 27 Vorschau Bündner Zweipässefahrt 2014
- 29 Ehrungen
- 29 Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung
- 30 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

Rennsport, Strassentrainings

Denis Janezic, Federstrasse 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

JAHRESPROGRAMM UND TRAININGSANGEBOT

| | | |
|-----|-------------|---|
| Sa, | 05.04.2014 | - 12.04.2014, Trainingslager |
| So, | 27.04.2014, | EKZ Cup, Schwändi |
| Sa, | 03.05.2014, | Rennradtour Zürichsee |
| Sa, | 24.05.2014, | Kids/Jugend Chlötzliparcours, Mollis |
| Sa, | 31.05.2014, | Biketour Glarnerland |
| Mi, | 04.06.2014, | Kerenzerberg-Rennen, Mollis |
| Mi, | 11.06.2014, | Obersee-Rennen, Näfels |
| Sa, | 14.06.2014, | Schnupperkurs auf der Bahn, Grenchen |
| So, | 22.06.2014, | Tour Fridolin, Schwanden |
| Mi, | 25.06.2014, | Richisau-Rennen, Netstal |
| Sa, | 09.08.2014 | - 10.08.2014, Bündner 2-Pässe-Fahrt, Lenz |
| Mi, | 13.08.2014, | Talalp-Rennen, Filzbach |
| Mi, | 20.08.2014, | Mullern-Rennen, Mollis |
| Sa, | 23.08.2014, | Biketour Walensee, bräteln im Gäsi |
| Sa, | 30.08.2014, | Kids/Jugend Rundstreckenparcours, Glarus |
| Sa, | 06.09.2014, | Biketour El Presidente |
| Sa, | 27.09.2014, | Freipass Klausen, Linthal |
| Sa, | 04.10.2014, | Saaten-Rennen, Diesbach |
| So, | 05.10.2014, | Herbstwanderung, Glarnerland |
| Fr, | 24.10.2014, | Tennisabend, Niederurnen |
| Fr, | 07.11.2014, | Güggeli- und Prämienhöck, Näfels |
| Fr, | 28.11.2014, | Sixday-Nights, Oerlikon |
| Sa, | 07.02.2015, | Schneeschuhwanderung, Glarnerland |
| Fr, | 06.03.2015, | Hauptversammlung 2015 |

JUGENDTRAINING

Samstag, 09:15 - 11:30 Uhr

26.04.2014 - 28.06.2014

***** Sommerferien *****

16.08.2014 - 04.10.2014

Treffpunkte: Lintharena, Näfels / Feuerwehrplatz, Schwanden

Beschreibung:

Spielerisch verbesserst du deine Koordination und Fahrtechnik

Mitnehmen:

Velo in gutem Zustand, Velohelm, Turnschuhe, Getränk,
dem Wetter angepasste Kleidung

Kontakt:

Cornelia Jud-Elmer, Linth-Escherstrasse 23, 8867 Niederurnen
079 781 23 62, www.rbt.gl

Ihr Spezialist rund um den Garten

Gartenunterhalt
Umänderungen
Neuanlagen



SONBLU AG

Gartenbau Naturwerkstatt

Büelstrasse 5 8545 Rickenbach
052 242 24 37 | www.sonblu.ch



Für eine kostenlose Beratung rufen Sie uns an!

linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

FREULER MIT RANG 4

- Von Bruno Stolz

Bei seinen ersten beiden Zürcher Sechstagerennen ging es für Freuler nur ums Mitfahren und Erfahrungen sammeln. Dieses Jahr war es anders. Zusammen mit seinem Partner Manuel Cazzaro aus Südtirol gewann er die dritte Etappe. Und das spektakulär. Mit dem vierten Schlussrang drängen sich nun weitere Starts in Europa auf.

Am frühen Sonntagmorgen nach vier Renntagen sagt ein glücklicher Jan Freuler: „Ich habe meinen Traumpartner gefunden.“ Kurz vor den Sixdays hat für Jan Freuler eine lange Suche geendet, die Suche des Madison-Traumpartners für das Zürcher Sechstagerennen. Der 21-jährige Reichenburger führte Telefonate, machte Anfragen in halb Europa und nutzte das Facebook, wo er schliesslich fündig wurde. Der Gefundene für die Rennbahn heisst Manuel Cazzaro. Er ist 22 Jahre alt und er kommt aus Bozen (Italien). Freuler ging zuerst mit gemischten Gefühlen nach Zürich. Einerseits freute er sich riesig, dass er zum dritten Mal in Zürich starten darf. Andererseits hatte er keine Ahnung, was er von diesem Manuel Cazzaro erwarten darf. Zwei Stunden vor Rennbeginn trafen sie sich zum ersten Mal. Doch nach einigen gefahrenen Trainingsrunden auf der Holzbahn war Freuler schnell klar: „Der kann etwas und wir harmonierten.“

Schleuderablösungen

Das Amateurrennen, der sogenannte U23-UIV-Cup, führte über vier Etappen. An jedem Abend waren 125 Runden à 200 Meter zu absolvieren. Die Fahrer hatten auf der 25 Kilometer langen Strecke drei Wertungssprints abzulegen. Die erste Nacht wollten Freuler/Cazzaro nutzen, um sich velofahrerisch besser kennen zu lernen und die Übergaben zu optimieren. „Es brauchte jedoch nicht viele Schleuderablösungen und wir merkten bald, dass wir super zusammenpassen“, äusserte sich Jan Freuler. Nach dem ersten Wertungssprint holte sich das neu formierte Paar Freuler/Cazzaro mit Platz zwei drei Punkte.

Die Konkurrenz wurde auf das neue Gespann aufmerksam. Beim zweiten Wertungssprint reichte es knapp nicht in die Punkteränge, dafür sicherte sich Freuler im Schlussprint nochmals einen Punkt. Mit vier Punkten und ohne Rundenverlust lag das italienisch-schweizerische Neo-Duo nach der ersten Nacht auf dem vierten Zwischenrang.

Übermut mit Rundenverlust

„Die zweite Nacht begann alles andere als locker.“ sagt Freuler. Denn sein Partner Cazzaro attackierte schon wenige Runden nach dem Start. Schnell holte der Südtiroler eine halbe Bahnrunde Vorsprung heraus. Das Feld reagierte prompt, bolzte Tempo und holte die Ausreisser wieder ein. Diesen übermütigen Effort mussten Freuler/Cazzaro mit einem Rundenverlust bezahlen. Mit sieben Punkten auf dem Konto fielen sie in der zweiten Nacht auf den siebten Gesamtrang zurück. „Das war eine Nacht zum Vergessen“, meinte Freuler.

Zuerst Pech

Die dritte Etappe war spektakulär. Freuler und Cazzaro hatten sich viel vorgenommen. Zuerst verlief das Rennen ruhig. Sie verhielten sich defensiv und fuhren im Feld mit. Nach 40 Runden hatte Jan Freuler, der im Sommer fürs Elite Strassenteam Hörmann fährt, einen platten Hinterreifen zu beklagen. Schnell wurde der Plattfuss durch Mechaniker Frank Mettler repariert. Kaum auf dem Rad stürzte Freuler bei der Schleuderablösung und musste sich das Vorderrad wechseln lassen. Und als wäre das nicht genug gewesen, handelte sich Freuler erneut einen Reifendefekt am Hinterrad ein. „Es war wie verhext“, so Freuler. Doch den Kopf hängen und sich entmutigen lassen, das ist nicht die Art von Jan Freuler.

Dann Sieg

Stattdessen ging er erneut mit riesiger Willenskraft zurück auf die Bahn. Nach wenigen Runden attackierte er sogar. „Dies war der beste

Moment um anzugreifen. Wir mussten. Denn wir wussten: Wenn wir weiter im Rennen bleiben wollen, müssen wir einen Solorundengewinn realisieren", sagt Jan Freuler. 12 Runden später schrieb sich das Gespann Freuler/Cazzaro als erste Mannschaft im Feld tatsächlich einen Solorundengewinn gut. Dieser brachte den Sieg der dritten Etappe. Für Freuler sowie Cazzaro war das der erste Etappensieg bei einem Sechstagerrennen überhaupt. „Es war einfach sensationell, alles passte“, so Freuler. Die spektakuläre Aufholjagd hat sich gelohnt.

Bremen und Berlin?

Gelöst und befreit konnte das Gespann Freuler/Cazzaro in der vierten und letzten Nacht

mächtig Schub geben. Am Schluss resultierte der vierte Rang im Gesamtklassement. Eigentlich wäre Zürich das Saisonende für Jan Freuler. Doch aufgrund der guten Leistung und der attraktiven Fahrweise in Zürich werden Freuler/Cazzaro eventuell für die Sechstagerrennen in Bremen und Berlin aufgeboten. Der Entscheid wird diese Woche gefällt. „Von mir aus kann die Saison ruhig noch weiter gehen, ich hätte nichts dagegen“, sagt ein topmotivierter Freuler. Der Obermärchler ist glücklich, dass er mit Manuel Cazzaro einen starken Partner gefunden hat. Und auch dem Südtiroler haben die Renntage in Zürich sehr Spass gemacht. Wie Freuler bereits sagte, er habe seinen Traumpartner gefunden.



WETTKAMPFERNÄHRUNG

- von Frederik Jud

Wenn ein Wettkampf nicht länger als eine Stunde dauert, genügt eine Zufuhr von ca. 4-6 dl eines gut verträglichen Getränkes.

Bei längerer Wettkampfdauer ist es sinnvoll, zusätzlich Kohlenhydrate z.B. in Form von reifen Bananen, Dörrobst, Zwieback, fettarmen Biskuits (z.B.: Läckertli), Griessschnitten oder Kohlenhydratgels zu sich zu nehmen. Die zugeführte Kohlenhydratmenge sollte ca. 40-60g pro Stunde Leistung betragen.

Testet Nahrungsmittel- und Getränke während des Trainings. Fruchtzucker und Nahrungsfasern (Dörrobst, Bananen) können Blähungen verursachen und werden nicht von jedem Athleten gleich gut vertragen.

Wichtig: Die Ernährung in den ersten Stunden nach dem Wettkampf kann die Erholungsphase verkürzen und hilft, das Infektionsrisiko (welches nach einem Wettkampf hoch ist) zu reduzieren. Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Sich nach dem Wettkampf eine Regenerationsmahlzeit gönnen.

Die Mahlzeit am Abend nach dem Wettkampf soll eine grosse Menge Kohlenhydrate (Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Brot) enthalten, kombiniert mit Eiweiss (Fisch, mageres Fleisch, Quark, etc.) und Salat oder Gemüse.

Kohlenhydrat-Regenerationsmahlzeiten (Carboloading)

Unmittelbar nach der Leistung sollte man 1 bis 1,5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht zu sich nehmen.

Vorschlag für die Regenerationsmahlzeiten (Portionen à je 50g Kohlenhydrate)

100g Weissbrot
70g Zwieback, Lebkuchen, Biber
60g Löffelbiskuit, Läckertli
300g reife Banane
5dl Süssgetränk oder Fruchtsaft

Regenerationsdrink

30g Schokoladenpulver
15g Maltodextrin
30g Magermilchpulver
20g Molkenpulver

4dl mit kaltem Wasser auffüllen und im Schüttelbecher gut schütteln

Für kurz andauernde (weniger als 1 Stunde) Leistungen genügt Wasser oder leicht gezuckerter Tee als Flüssigkeitsersatz. Für lang andauernde oder sehr intensive Leistungen eignen sich Getränke, welche neben der Flüssigkeit Kohlenhydrate (Zuckerarten) und Kochsalz (Natrium) enthalten. Während der Leistung werden isotonische Getränke oft nicht gut vertragen, deshalb sollten sie stärker verdünnt werden, als auf der Packung angegeben.

Sportgetränke

1l Wasser oder Fruchtee
30g Zucker oder Sirup/Zitronensaft
30-40g Maltodextrin
1g Kochsalz (2Prisen)

oder

7dl Wasser
3dl Fruchtsaft
30-40g Maltodextrin
1g Kochsalz (2Prisen)

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

FREULER/CAZZARO IN BERLIN BESTÄTIGT

- Von Bruno Stoalz

Es hat geklappt. Aufgrund der guten Leistung an den Sixdays in Zürich im November erhielten der Reichenburger Radrennfahrer Jan Freuler vom RAD.BIKE.TEAM, GLARNER ENERGIE und sein Partner Manuel Cazzaro aus Italien eine Startmöglichkeit in Berlin. Mit dem starken sechsten Rang bestätigten die beiden ihre Leistung des Zürcher Sechstagerennens und rechtfertigten das Vertrauen.

Mit hohen Erwartungen sind der 21-jährige Jan Freuler aus Reichenburg und der 22-jährige Manuel Cazzaro aus Bozen ITA und ihr Mechaniker Frank Mettler am 23. Januar 2014 nach Berlin abgefahren. 844 Kilometer waren mit dem Auto zu bewältigen. Im Velodrom von Berlin mit dem Velo waren es zwar etwas weniger Kilometer, etwa ein Achtel der Strecke Reichenburg-Berlin, doch diese waren für Jan Freuler und Manuel Cazzaro intensiver. Der Schwyzer und der Südtiroler wollten die guten Leistungen, den vierten Rang, von Zürich auch in Berlin unbedingt bestätigen. Das war kein leichtes Unterfangen. Das Fahrerfeld in Deutschlands Hauptstadt setzte sich aus starken Rennfahrern von neun verschiedenen Nationen - Niederlande, Dänemark, Tschechien, Italien, Polen, Deutschland, Österreich, Frankreich - zusammen. An den ersten drei Tagen standen jeweils ein Punktefahren über 60 Runden mit elf Wertungssprints und einem Madison (die Fahrer wechseln sich fliegend ab) über 30 Minuten mit sechs Wertungssprints auf dem Programm. Am vierten Tag dauerte das Madisonrennen gar 50 Minuten lang und war besetzt mit zehn Wertungssprints.

Kriminelle Manöver

Im Punktefahren hatte jeder Fahrer 30 Runden zu absolvieren. Cazzaro übernahm wie üblich den Start. Nach 30 Runden schickte er den Ausserschwyzer Jan Freuler mit einer Schleuderablösung ins Rennen. Dieser nahm die restlichen 30 Runden auf sich. Da jeder Fahrer nur 30 Runden zu 250 Meter zu bewältigen hatte, ging das gesamte Fahrerfeld von Anfang an ziemlich schnell und nervös zur Sache. Freuler, der Mörchler mit Wurzeln im Glarnerland, sagte: „Die Manöver waren zum Teil sehr kriminell.“ Zum Glück heisst der neue Sponsorpartner von Jan Freuler Generali Versicherungen Rapperswil, die würden einen Schadenfall gut abdecken. Doch es galt auch die Ellbogen auszufahren, das wiederum gehört nicht zu Freulers/Cazzaros Stärken.

Freuler wie ein Dieselmotor

Jan Freuler sagte: „Die Distanz war für uns zu kurz, um richtig auf Power zu kommen. 120 Runden wären mir lieber gewesen.“ Freuler als Strassenfahrer ist sich längere Distanzen gewohnt und braucht auch etwas länger Zeit, um auf Touren zu kommen. Er funktioniert wie ein Dieselmotor (Ausdruck gemäss Radfahrer-Fachjargon). Mit enorm viel Kraftaufwand hatte das schweizerisch-italienische Gespann trotzdem den einen oder anderen Punkt einfahren können. Freuler wusste, dass das zu wenig war: „Denn, wenn wir an der Spitze mitkämpfen wollen, müssen wir mehr Punkte holen.“ Besser als Punkte sind jedoch Rundengewinne. Doch das war auf dieser 250 Meter langen Rennbahn sehr schwierig bis unmöglich. In Zürich und auch anderswo seien die Bahnen kürzer und somit sei es einfacher eine Runde gegenüber der Konkurrenz rauszuholen.

Offensivstrategie

Am letzten Tag war alles offen, denn Freuler und Cazzaro lagen in der gleichen Runde wie die Leader. Ein einziger Rundengewinn würde also für den Sieg reichen. Angespornt von Mechaniker Frank Mettler verfolgten die beiden eine Offensivstrategie. Sie bestimmten das Tempo im Feld von Beginn weg. Immer wieder riskierten sie Vorstösse und punkteten bei den Wertungen. In der Mitte des Rennens setzten sie zum grossen Coup – dem Rundengewinn an – Zehn Runden vor der grossen Wertung griffen sie an. Das Publikum jubelte und applaudierte dem Svizzera-Italia-Team im

Maglia Rosa zu. Die Wertung kam immer näher und auch das Feld. Die Wertung und die fünf Punkte gewannen Cazzaro und Freuler zwar: „Doch das Vorhaben Rundengewinn mussten wir abbrechen.“ Zu horrend war das Tempo des Feldes und zu viel Kraft kostete die aggressive Fahrweise.

Den Tritt schnell gefasst

Das Feld holte die beiden Ausreisser wieder ein. Schnell fasste das Team Freuler/Cazzaro wieder den Tritt und reihte sich in die dritte Position ein. Bis zum Ziel liessen sie sich nicht mehr abschütteln. In der Tageswertung belegten Freuler/Cazzaro den vierten Rang. Das bedeutete den sechsten Schlussrang und die Bestätigung für die gute Leistung in Zürich. Und das obwohl das Feld in Berlin mit Profis sehr hochstehend besetzt war. Zudem hatten sich Freuler/Cazzaro gegen eine grössere Gegnerschaft – 18 Teams - zu behaupten. Mit diesem Resultat haben sich der Schweizer und der Italiener einen guten Ruf für die nächste Sechstagerennen-Saison geschaffen. Nach diesen Strapazen gönnt sich Jan Freuler eine fünftägige Pause, ehe es in das Trainingslager nach Südfrankreich geht. Die ersten Strassenrennen stehen am 2. bzw. 8. März mit dem Team Hörmann an, mit dem Criterium du Printemps in Brognard (Frankreich) und dem GP Kriegstetten.



SCHNEESCHUHWANDERUNG 2014

• von Ueli Steinmann

Samstag, 8. Februar, 16:00Uhr, Treffpunkt Bahnhof Schwanden.

Fünfundzwanzig bewegungsfreudige, winterlich top ausgerüstete Glarner Velofahrer, sind bereit sich auf fremdes Terrain zu begeben. Das Bike steht im Keller. Die Fortbewegung mit dem etwas anderen Freizeitgerät ist anstrengender und deutlich langsamer. Tennisschläger an den Füßen und Skistöcke in den Händen. Big-Foot hats erfunden. Schneeschuhwandern.

Auf dem Parkplatz in Elm begrüßte uns der teilzeitfreundliche und altbekannte Föhn. An dieser Stelle seien noch jene Bewegungswilligen erwähnt, welche von der Grippewelle erfasst und ans Bett gefesselt wurden. Nach den ersten Annäherungsversuchen an die ungewohnte Ausrüstung, gings dann auch schon steil bergauf. Das Ziel vor Augen, jedoch nicht in Sicht. Doch mit Hunger im Bauch läuft sich schliesslich leichter. Der oberste Teilabschnitt der Wanderung führte uns aus dem Schutz des Waldes, über eine weite, offene Hügellandschaft. Dem Willen der Witterung ausgesetzt, Wind der um die Ohren pfiiff, eisig kalt, währnte man sich im tiefsten Winter. Wiese, schneebedeckt, 40cm.

Auf Obererbs angekommen wurden wir warmherzig empfangen. Vergessen waren die Strapazen. Duft von Kaffee und Kuchen lag in der Luft – oder war es Schmelzkäse? Käsefondue serviert mit Kartoffeln, Essiggurken, Früchte und Brot als Beilage. Ein Schmaus. Als dann alle Winkel des Bauches mit Käse gefüllt waren, lag da wieder dieser Duft von Kuchen in der Luft. Verschiedenste hausgemachte Kuchen versüssten uns schliesslich den Abend. Ein Kompliment an die Küche und den freundlichen Gastgeber.

Gegen neun Uhr nahmen sichtlich entspannte Schneeschuhläufer den Abstieg in Angriff. Da Tageslicht und Vollmond nicht teilnahmen, wurden dessen modernistischen Kollegen um die Köpfe geschnallt. So watete man im Licht der Stirnlampen dem Tal entgegen. Man philosophierte über Vergangenes und Zukünftiges. Die Beleuchtung ausgeschaltet, wurden am wolkenfreien Elmer Nachthimmel auch die kleinen Sterne und entfernten Galaxien sichtbar.

21:30Uhr. Fazit: Ein gelungener Anlass, ohne Verletzungen, in einer risikioarmen Sportart. Schneeschuhwandern auf Obererbs ist gesund für Herz und Mund..

..und definitiv nur halb so wild.



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
Sernfitalstrasse 34, 8762 Schwanden GL
Tel. 055 647 81 11 / Fax 055 647 82 10

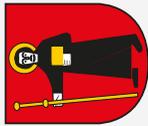


Electrolux



166 Kilometer durch alle Glarner Gemeinden Wir fahren gemeinsam von Grenze zu Grenze

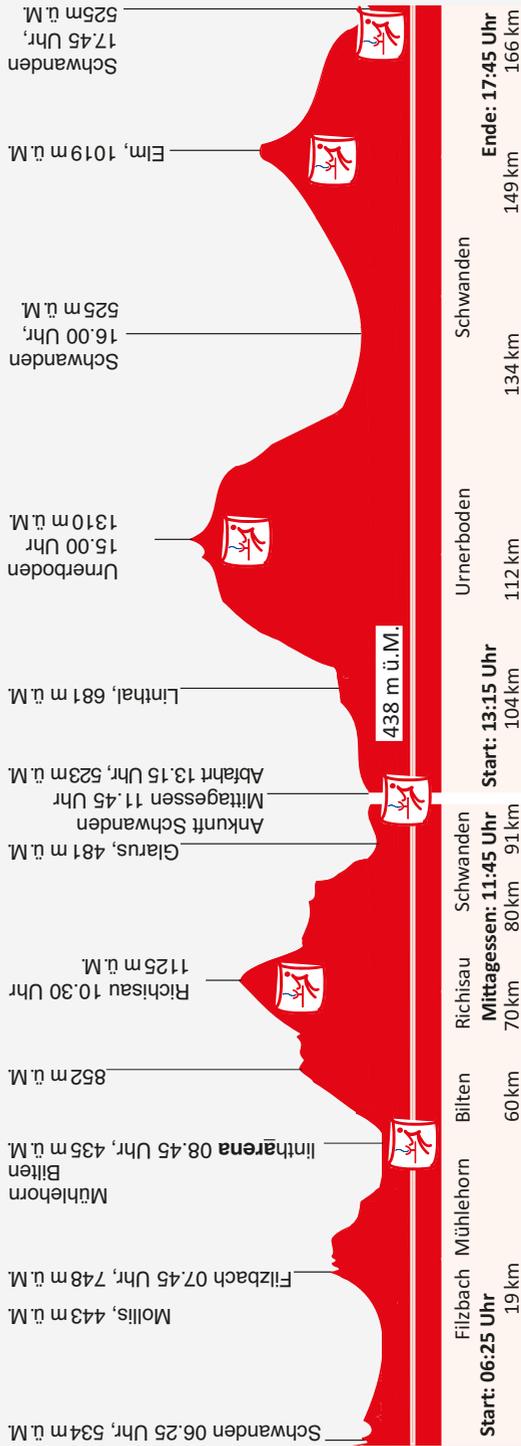
www.tourfridolin.ch



Sonntag, 22. Juni 2014

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

Grenzen (er) fahren

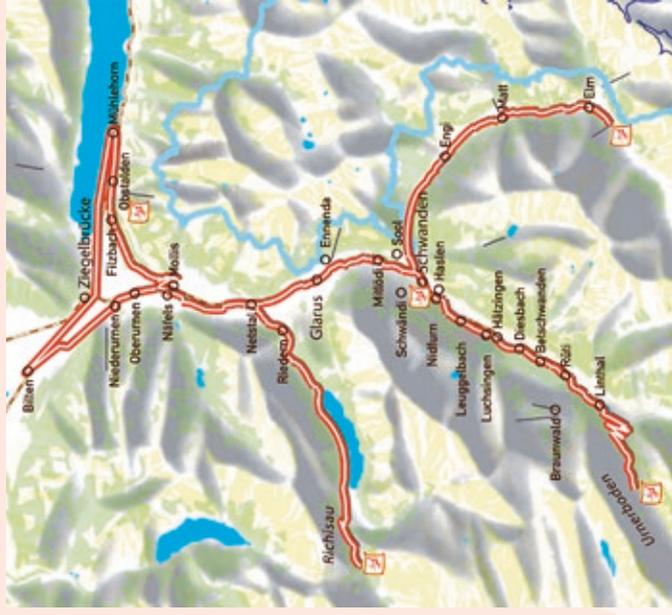


Organisator: Verein OK Tour Fridolin

5. Tour Fridolin

Regeln und Roadmap

| | |
|---|--|
| <i>Verschiebungsdatum</i> | Keines (evtl. Streckenanpassung) |
| <i>Voranmeldungen erwünscht</i> | Bis 16. Juni mit Eintrag auf der Webseite des Anlasses, per Mail oder schriftlich (Details siehe unter Auskunft) mit Angaben von Anrede, Vorname, Name, PLZ, Wohnort und wenn möglich E-Mail-Adresse |
| <i>Nachmeldungen – Einschreibung am Start</i> | 05.30 – 06.00 Uhr, zwingend, um Verpflegungs- bons und Erinnerungspreis zu erhalten |
| <i>Startgeld</i> | Sponsoring FRIDOLIN |
| <i>Nachmeldegebühr</i> | Fr. 20.– für alle nicht Vorangemeldeten |
| <i>Leistungen Organisator</i> | Infrastruktur Parking und Duschen Gruppenführung (R.B.T. GLARNER ENERGIE) Begleitfahrzeuge Verpflegung unterwegs Mittagessen (inkl. Mineralgetränke) Erinnerungspreis Persönliche Taschen werden in den Begleitfahrzeugen transportiert |
| <i>Strecke</i> | Siehe Roadmap |
| <i>Art der Velos</i> | Frei |
| <i>Strassenbelag</i> | Asphalt (99%) |
| <i>Duschen und Garderoben</i> | Gemeindezentrum Schwanden |
| <i>Start-/Ankunftszeiten</i> | 06.25 / 11.45 Uhr 13.15 / 17.45 Uhr |
| <i>Distanzen</i> | 166 km, 2700 Hm, Teilstrecken fahrbar: 91 km (Nord, Vormittag) und 75 km (Süd, Nachmittag) |
| <i>Festwirtschaft Start-/Zielgelände</i> | 05.45 – zirka 19.00 Uhr |
| <i>Verkehrssicherheit und -regel</i> | Keine Strassensperrung, es gilt das Strassenverkehrsrecht |
| <i>Versicherung</i> | Sache des Teilnehmers |
| <i>Auskunft</i> | Kurt Reifler, Thonerstrasse 49, 8762 Schwanden, krefiler@bluewin.ch, 079 552 79 93 www.tourfridolin.ch |



- Der Gruppenleiter fährt immer an der Spitze der Gruppe
- Die einzelnen Gruppen überholen einander nicht!
- Am Berg nach Anweisung Gruppenleiter freie Fahrt
- Entfernen von der Gruppe (abkürzen) nur nach Abmeldung beim Gruppenleiter
- Helm obligatorisch
- Handy immer auf sich tragen
- 112 als allgemeine Notfallnummer



Fridolin Druck und Medien

„TOUR FRIDOLIN“, IDEE, UMSETZUNG UND ZUKUNFT

• von Kurt Reifler

Im Januar 2010 trat Fritz Trümpi (Bauunternehmer, Mithlödi) mit der Idee, im Kanton Glarus nach dem Beispiel der „Tour Uri“ eine „Tour Fridolin“ zu organisieren an Kurt Reifler heran. Dieser, immer offen für gute Ideen, nahm die Anfrage positiv auf. Als Mitglied im OK der Ouvertüre Glarus Süd, machte er seinen Kollegen den Vorschlag, im Rahmen des einwöchigen Festes zur Gründung der neuen Gemeinde Glarus Süd, die erste Tour Fridolin als sportlichen Anlass ins Programm aufzunehmen. Der Vorschlag wurde dankbar aufgenommen und man einigte sich, dass die erste Durchführung am 27. Juni 2010 stattfinden sollte. Martin Zopfi (heutiger Präsident VCSD und RBT), nicht weniger offen für gute Ideen als Kurt Reifler (Präsident VCSD und früher des Glarner Radsportverbandes), sagte seine Mitarbeit zu und so konnte nichts mehr schiefgehen.

Vom neu gebildeten OK wurden alle nötigen Arbeiten erledigt und das RBT stellte die ca. 10 Gruppen - Guides. Mit teilweiser Begleitung des Schweizer Fernsehens (welches dann Ausschnitte der Tour in der Sendung Schweiz Aktuell ausstrahlte) konnte bei wunderschönem Sommerwetter die Premiere – Tour mit rund 60 Teilnehmenden durch-

geführt werden. Aufgrund des Erfolges in sportlicher und finanzieller Hinsicht und der vielen positiven Feedbacks stand den weiteren Austragungen nichts im Wege. So folgte die 2., 3. und 4. Austragung am Sonntag des Juni – Wochenendes mit der Gemeindeversammlung am Freitag und dem Fest „Glarus Süd trifft sich“ am Samstag. Neben der sehr guten Unterstützung der Kantonspolizei (die jeweils mit einer eigenen Mannschaft mitradelt und uns durch die Polizei – Begleitung ein „Tour de Suisse – Gefühl“ gibt) ist natürlich auch die Kombination mit dem Anlass des Männerchors Hätzingen – Luchsingen ideal. Diese Männer betreiben seit der 2. Austragung die Festwirtschaft und so ist auch ihnen gedient.

Die Fortsetzung der Tour Fridolin stand aufgrund von OK – Austritten Ende 2013 in Frage. Am 7. März 2014 hat die HV des RBT Glarner Energie entschieden, die Organisation der Tour Fridolin für die nächsten 1 – 4 Jahre im Rahmen eines Leistungsauftrags zu übernehmen. Das neue OK (Cornelia Jud Elmer, Andrea Walt, Marcel Villiger vom RBT und Rainer Riedener, Fritz Trümpi und Kurt Reifler vom bisherigen OK des Vereins OK Tour Fridolin) steht aktuell mitten in den Vorbereitungen für die 5. Tour Fridolin am 22. Juni 2014.









MUNGGÄ RUN 2014

- von Sämi Schindler

Unglaublich! Bereits zum 4. Mal und damit seit Anfang an stehe ich nun am Start des Munggä Run in Elm. Und es ist vor dem Start immer wieder dieses mulmige Gefühl das sich einstellt und sich mir die Frage des „Warum“? Warum tue ich mir dies noch mal an? Eigentlich könnte ich es ja mit Daniel Zopfi und Frederik Jud ein wenig gemütlicher angehen und am Volkslauf teilnehmen. Dieser führt nicht ganz auf den Schabell hinauf, sondern zur Munggä Hütte und wieder ins Ämpächli hinunter ans Ziel.

Dank unserem treuen RBT-Motivations-Anfeuerungsteam am Start, unter anderem vertreten durch Heidi E, Sandra Z, Elisabeth E, Nadia E. und Cornelia J. verfog das ungewisse Gefühl bald und ich sagte mir: In gut 1 Stunde und 20 Minuten ist es wieder vorbei.

Nach einem kurzen Warm Up am Start war es soweit: Um Punkt 18.00 fiel der Startschuss. Bei wunderbarem Wetter gab es nun kein Zurück mehr. Gemeinsam starteten rund 120 Läufer, um den Berg zu bezwingen. Am steilen Starthang zog sich das Feld schnell in die Länge, die besseren Läufer sind bereits in kürzester Zeit weit voraus. Mein treuer Begleiter Fabian Kuhn (Team Sämi Support), der mit einer noch schwereren Ausrüstung als ich und ultrabreiten Skiern am Start war, hatte unglücklicherweise noch mit seinem Stoffwechselsystem zu kämpfen. So musste ich ihn leider schweren Herzens bald mal hinter mir lassen.

Nach rund einer halben Stunde Marsch feuerten die Zuschauer, die mit der Bergbahn hochgefahren waren, die Teilnehmer im Ämpächli grosszügig an. Circa die Hälfte ist nun geschafft. Zeit, die Stirnlampe einzuschalten. Es blieben nur wenige Augenblicke um den Sternenhimmel zu betrachten, viel zu sehr war ich mit mir selbst beschäftigt. Unterhalb der Munggenhütte setzte sich die Stirnlampenkette ab. Die Volksläufer haben den Kulminationspunkt nach rund 739 Höhenmetern bald erreicht. Für die grosse Runde mussten noch weitere 300 Höhenmeter erklommen werden, bis der Gipfel erreicht war. Die viel zu steile „Burstplange“ war einmal mehr nicht meine Freundin. Die Felle kapitulierten immer wieder und ich viel zurück. Der Präsident Peter W. und ein paar andere nutzten diese Gelegenheit schamlos aus und überholten mich. Auch der aufziehende kalte Wind gegen den Schluss machte es nicht angenehmer. Endlich kam die Bergstation Schabell in Sichtweite. Zeit für einen kleinen Endspurt. Zusammen mit Martin kam ich oben an. Nun galt es, die Felle möglichst rasch abzureissen und irgendwo im Trikot zu verstecken. Und nun nichts wie runter! Die halsbrecherische Abfahrt im Dunkeln zum Ämpächli forderte nochmals alles von uns ab.

Dank der guten Kopfbeleuchtung konnte ich einige Teilnehmer überholen und die verlorenen Plätze wieder gut machen. Nach rund einer Stunde und 18 Minuten fuhr ich zufrieden im Ziel ein. Geschafft! Fast zeitgleich folgten die Teammitglieder Peter W., Daniel Z., Martin Z. und Daniel K. Bruno Elmer war, wie erwartet, schon lange zuvor im Ziel angekommen. Auch Frederik kam bereits nach 1h 05min vom Volkslauf zurück.

Nun folgte der gemütlichere Teil des Abends. Beim anschliessenden Spaghettischmaus im Bergrestaurant konnten noch viele weitere Geschichten ausgetauscht werden.

Die besten Läufer wurden durch Martin Zopfi am Rangverlesen mit attraktiven Preisen unter tosendem Applaus geehrt.

Der 4. Skitourenlauf in Elm war nicht zuletzt dank den vielen freiwilligen Helfern ein gelungener Anlass. Ich freue mich, hoffentlich auch nächstes Jahr mit vielen RBTlern am 5. MunggäRun starten zu können.



INTERVIEW MIT CHRIGEL MÜLLER BIKESTATION

- von Andrea Walt

Hoi Chrigel

Frühling! Wie siehst bei dir aus – bist du im Frühling noch mehr mit den Skis unterwegs oder häufiger auf dem Bike oder sogar kombiniert?

Chrigel: Bin im Frühling sehr gerne mit den Tourenskis unterwegs! Wenn's passt aber natürlich auch mit dem Bike oder zu Fuss.

Wie du sicher weisst, sind bei uns in der „RBT-Familie“ alle Arten von Velofahrern willkommen und vertreten. Ich nehme an, ihr hättet für alle ein passendes Velo im Angebot? Was empfehlst du wem?

Chrigel: Klar haben wir für alle ein passendes Velo! Wichtig ist, das die Kunden sich Gedanken machen wie und wo sie ihr Velo einsetzen möchten.

Gibt es neue Trends, Verbesserungen von Materialien auf diese Saison? Kann man die neuen Modelle bei euch testen?

Chrigel: Wir haben viele Testvelos bei uns im Hause. Neu bei den Mountainbikes sind die 1 x 11 Übersetzungen und die 27.5" Räder, auch 650B genannt.

Nun im Frühling, wenn ich mein Velo aus dem Keller hole, worauf muss ich bei der Vorbereitung auf die erste Tour achten – Pflege, Kontrolle? Was sind die Todsünden beim „Behandeln“ eines Bikes? Und wie ist es mit dem Zubehör. Was muss ich dabei haben und welche Unterschiede gibt es. So zum Beispiel bei Pumpen, Werkzeug etc.?

Chrigel: Vor der ersten Tour empfehlen wir einen Check oder Service zu machen. Wir dies bereits im Herbst erledigt hat, Kette ölen, Pneu's pumpen, evtl. Dämpfer und Gabel Luftdruck kontrollieren und los geht's! „Todsünde“ beim Behandeln des Velos ist sicher das Reinigen mit dem Hochdruckreiniger. Zubehör kann je nach Tour zusammengestellt werden. Immer dabei haben sollte man einen Schlauch, Pneuheber, ein paar Flicker und eine kleine Pumpe oder min. 2 CO2 Patronen. Vor allem bei den Pumpen und den Werkzeugen gibt es grosse Unterschiede. Meine Empfehlung, die Pumpe und auch gleich das Schlauch wechseln Zuhause oder bei uns im Reparaturkurs ausprobieren und üben.

Hattest du in der Schulzeit auch schon die Möglichkeit bei einem Biketraining mitzumachen, so wie wir es anbieten – oder wie bist du zum Biken gekommen?

Chrigel: Als ich zur Primarschule ging war ich überglücklich als ich meinen ersten 3-Gänger bekommen habe. Von Mountainbikes hat damals noch niemand gesprochen. Mit ca. 16 Jahren habe ich mein erstes Bike gekauft und bin dann auf allen möglichen Wanderwegen rumgefahren. Beigebracht haben wir uns damals alles selber.

Ihr seid sehr innovativ! Was sind eure nächsten Projekte, die Angebote in dieser Saison?

Chrigel: Wir bieten in der bevorstehenden Sommersaison wieder ein Biketraining an verschiedenen Mittwoch-Abenden, einen Reparaturkurs, ein Kinderbiketraining und eine Biketour an. Im April haben wir eine Film Premiere in Veka in Glarus, dort zeigen wir „Arrival“ ein sehr cooler Bikefilm.

Herzlichen Dank, dass du dir für mich Zeit genommen hast und im Namen aller RBT-ler ein grosses Merci für eure Unterstützung. Ich wünsche dir und deiner Crew eine gute Sommersaison und viel Freude auf deinen Touren.

Ebenfalls vielen Dank für euer Interesse. Wir unterstützen den RBT sehr gerne! Ich wünsche allen RBT-lern eine wunderschöne und unfallfreie Sommersaison.

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG



Richtige Ernährung - in jedem Lebensalter - trägt wesentlich zu einer gesunden und lebensbejahenden Konstitution Ihres Körpers und Ihrer Seele bei.

Zurzeit bilde ich mich an der Apamed in Jona zur Diplomierten Ernährungstherapeutin weiter. Neben der 3-jährigen Ausbildung habe ich begleitend den Medizin Basiskurs besucht. Wir werden nach den Grundprinzipien der Vollwerternährung geschult.

*„Leckerer genießen, gesund essen und gleichzeitig zum Klimaschutz beitragen – mit **Vollwertkost** lässt sich Genuss und Verantwortung im Alltag verbinden. Mit der Vollwertkost tun wir der Natur, dem Klima und auch uns selbst viel Gutes.“*

Nun möchte ich mein Wissen weiter geben....

- Möchten Sie sich gesund ernähren um Ihre Leistung zu behalten oder zu stärken?
- Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen?
- Wurde Ihnen eine Zivilisationskrankheit diagnostiziert? (Diabetes, Rheuma, Gicht...usw.) ?
- Haben Sie eine Allergie?
- Haben Sie ein Leiden, das man mit der Ernährung beeinflussen kann?
- Oder möchten sie einfach Ihr Wohlfühlgewicht ohne JOJO Effekt erreichen?

Gerne unterstütze ich Sie bei einer privaten Beratung.

Telefonisch bin ich jederzeit erreichbar, ansonsten melde ich mich so schnell wie möglich bei Ihnen.

Natürlich berate ich Sie auch zu Hause. Jedoch erlaube ich mir, bei weiter entfernten Hausbesuchen einen kleinen Unkostenbeitrag zu verrechnen.

ICH FREUE MICH AUF SIE!!!

Cornelia Jud
 Linthescherstrasse 37
 8867 Niederurnen
079 781 23 62

Kosten:

| | |
|--|--------|
| 1. Sitzung (Auswerten vom Ernährungsprotokoll) | 50 Fr. |
| Folgesitzungen (ca. 60 min) | 45 Fr. |

| | |
|---------------------|--------|
| Gemeinsam einkaufen | 40 Fr. |
| Gemeinsam kochen | 55 Fr. |

SKITOURENLAUF SAISON VON BRUNO ELMER

- von Heidi Elmer

Am 14. Dezember wurde die Rennsaison mit der Night-Attack eröffnet. Am Start mit dabei zwei Mitglieder des Teams RBT.GLARNER.ENERGIE. Die Strecke führte vom Tannenheim bis hinauf zum Prodkamm. Bruno Elmer überwand die 719Hm in 43 Min., was ihm den 7.Rang von 42 Gestarteten einbrachte. Auch Frederik Jud kämpfte sich bei stürmischen Verhältnissen durch die Nacht. In einer Stunde erreichte er das Ziel, was für ihn den 55. Kat.Rang bedeutete.

4. Januar: Der traditionsreiche Arfina Lauf von Fideris in die Heuberge wurde ursprünglich von 3er Patrouillen gelaufen, heute sind auch Einzelläufer am Start. Bruno Elmer erreichte das Ziel als Kat. 11. (48 am Start). Frederik Jud ging mit viel Respekt an den Start, hiess es doch, 1100Hm zu überwinden. Der steile Anstieg kam ihm eher entgegen als das lange Flachstück kurz vor dem Ziel. Frederik lief eine gute Zeit und erreichte den 38. Rang.

Beim „Munggä Run“, der am 25. Januar in Elm ausgetragen wurde, erreichte Elmer den 7. Kat. Rang. Frederik Jud startete in der Kat. Volkslauf, die nach Durchschnittsrichtzeit liefen. Da er 10 Minuten „zu schnell“ unterwegs war, erreichte er den 21. Rang.

Die Pizol Altiski Strecke vom 2. Februar musste leider, wie fast jedes Jahr, wetterbedingt von 2700Hm auf 2200Hm gekürzt werden. Wie eine Schweizer Uhr passierte Elmer die verschiedenen Passagen. Beim ersten Fellwechsel bei der Pizolhütte lag er sogar an erster Stelle. Leider wurde ihm die ruppige Abfahrt zum Verhängnis. Wegen zwei Stürzen reichte es ihm leider nur knapp nicht mehr für einen Podestplatz; er klassierte sich als 4.

Der vom SC Elm organisierte Erbslauf startete am 1. März im Büel und ging hoch bis zum „Teehüttli“. Nur gerade 44 Minuten brauchte Bruno Elmer für die 800Hm. Als 6. passierte er das Ziel, was ihm den Kategoriensieg einbrachte. Frederik Jud, der in der Hauptklasse startete, erreichte den 8. Rang. Nadia Elmer, die sich auch wieder einmal an einen Skitourenlauf wagte, lief bei den Damen auf Platz 5.

Schlag auf Schlag ging für Bruno Elmer der Wettkampftag weiter. Ihm blieb keine Zeit zum Feiern, denn der Ybriger Nachtlauf stand noch bevor. Also schnell nach Hause um den Rucksack neu zu packen. Bereits um 18.00 Uhr fiel der Startschuss in Oberyberg. Mit Bravour meisterte Elmer die mit happigen Aufstiegen gespickte Strecke und lief als Kat. 3. im Ziel im Hochybrig ein. Mit zwei Podestplätzen an einem Tag war er mehr als zufrieden.

Die Erfolgsserie riss nicht ab. Am 22. März startete Elmer bei der Trofea Péz Ault in Disentis. Bei leichtem Schneefall und Nebel wurden die 1700Hm unter die Skier genommen. In 2 Std. 15 Min. erreichte er mit einer halben Minute Vorsprung das Ziel.

Am 2./3. Mai erfolgt noch die Spitze des Eisberges. Alle zwei Jahre findet auf der Strecke zwischen Zermatt und Verbier die legendäre Patrouille des Glaciers statt. Organisiert wird der Anlass von der Schweizer Armee. Es ist das wohl härteste Gebirgsrennen der Welt. Mehr als 3'500 Teilnehmer liefern sich zu Fuss und auf Skiern auf 53 Kilometern einen Wettlauf, bei welchem sie über 8'000 Höhenmeter zurücklegen. Neben Soldaten der Schweizer Armee sowie ausländischen Truppen, nehmen auch viele zivile Teams diese sportliche Herausforderung in der fantastischen Walliser Bergwelt war. Mit diesem Lauf wird die Tourensaison dann abgeschlossen sein.



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



www.glarnersach.ch

glarnerSach
sichern & versichern

Jugendversicherung
clever

VORSCHAU BÜNDNER ZWEIPÄSSEFAHRT 2014

- Von Marcel Villiger

Nachdem die Alpen-Challenge nach elf Durchführungen vorerst nicht mehr stattfindet, organisiert das R.B.T. Glarner Energie in diesem Jahr eine Bündner Zweipässefahrt.

Seit 8 Jahren beteiligte ich mich jedes Jahr an der Alpen-Challenge in der Lenzerheide, eine von sieben Top-Touren von Swiss Cycling. Alle Jahre war es ein fantastisches Erlebnis, mit bis zu 1000 anderen durch die schöne Bündner Bergwelt zu fahren. Das alljährliche Ziel: Die Zeit vom Vorjahr zu verbessern. Seit drei Jahren organisierte ich die Teilnahme für alle Interessierten des R.B.T. Glarner Energie. Auch diesen gefiel das Rennen jeweils sehr gut.

Nach dem das OK im letzten Jahr den Rücktritt bekannt gab, schaffte es die Ferienregion Lenzerheide nicht, auf dieses Jahr ein neues OK zu bilden.

Da uns die Fahrt in der Bündner Bergwelt aber immer sehr gut gefallen hat, entschloss ich mich für dieses Jahr an Stelle des Alpen-Challenge eine gemütliche Zweipässefahrt zu organisieren.

Was erwartet die Teilnehmer?

Wir werden am Samstagnachmittag gemeinsam in die Lenzerheide anreisen, wo wir unsere Zimmer im Hotel Kurhaus in Lenzerheide beziehen werden. Anschliessend werden wir gemeinsam in einem feinen Restaurant ein gutes Nachtessen geniessen und nachher den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Am Sonntag werden wir nach einem feinen Frühstück auf unsere Tour starten. Wir verlassen die Ferienregion Lenzerheide Richtung Albulatal

und geniessen den langen Aufstieg auf den 2300 Meter hohen Albulapass.

Nach einer kurzen Stärkung sausen wir dann nach S-Chanf hinunter und fahren dann das Engadin hoch bis nach Silvaplana.

In Silvaplana beginnt dann der Anfangs steile aber relativ kurze Anstieg auf den 2300 Meter hohen Julierpass, wo wir uns dann mit einem Mittagessen stärken.

Anschliessend begeben wir uns auf die lange Abfahrt nach Tiefencastel, wobei wir noch einen landschaftlich wunderschönen Abstecher über ... machen.

Zum Schluss steht noch der finale Anstieg nach Lenzerheide auf dem Programm.

Zurück in Lenzerheide, haben wir noch die Möglichkeit im Hotel zu duschen.

Da das ganze ja kein Rennen ist, soll auch, vor allem in den Aufstiegen, die jeder mehr oder weniger in seinem Tempo fahren kann, die Möglichkeit bestehen, die eine oder andere Foto zu schiessen.

Die technischen Daten der Tour:

Datum: 17. - 18. August 2014

Abfahrt: Samstagnachmittag, 16.00 Uhr

Übernachtung: Hotel Kurhaus, Lenzerheide

Morgenessen: 06:30 Uhr

Tourstart: 07:30 Uhr

Tour: Lenzerheide- -Albula- -Silvaplana-Julier-
-Tiefencastel- -Lenzerheide

Länge: Ca. 130 km / 2300 hm

Tourende: Im Laufe des Nachmittags...




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

EHRUNGEN



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, 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: 27.9.2014

the wonder skin

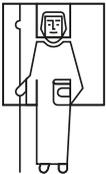
Skifelle aus Glarus.
www.colltex.ch

whizzz

colltex
climbing skins

Der **FRIDOLIN**
ist einer von euch!

Sportlich,
fair und
megastark!



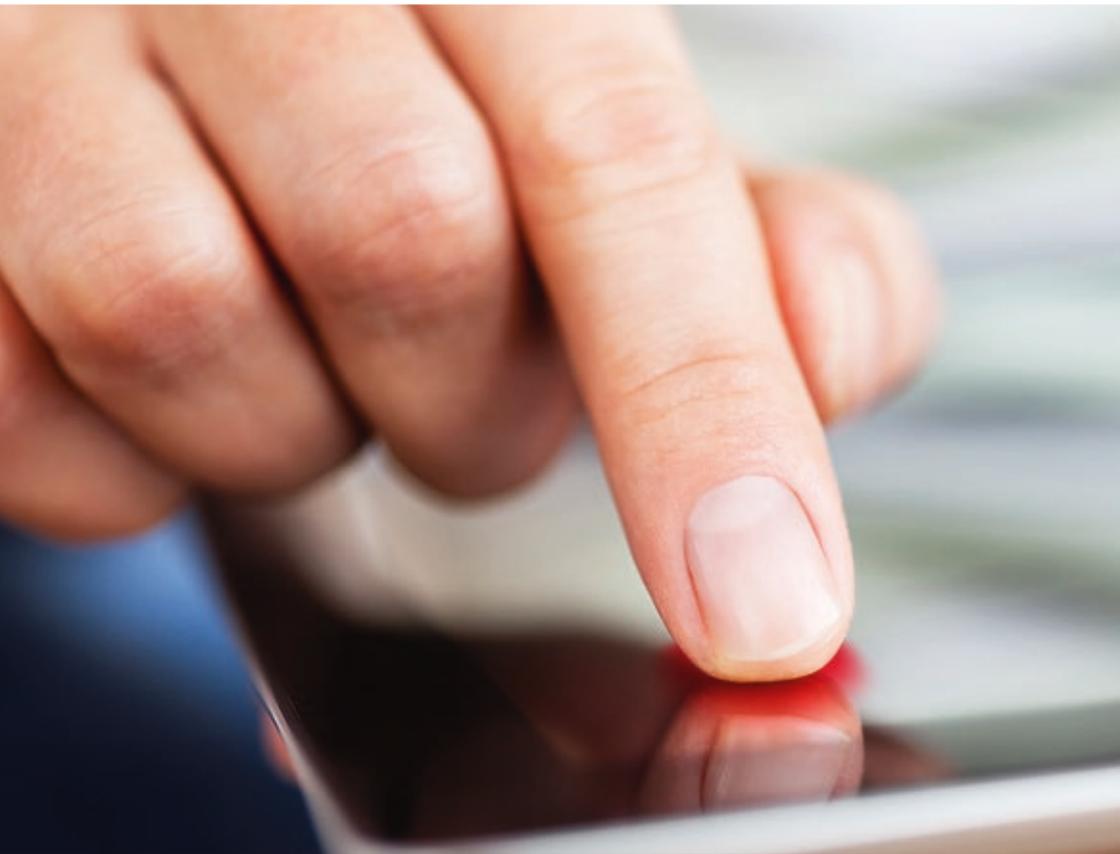
Fridolin
Druck und Medien

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 – **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