

TBR RadBikeTeam pueltern Glarnerland

RBT news

RadBikeTeam Glarnerland Oel-Hauser

Nr. 7 11.11.2010

Inhalt

Rückblick auf die Zeit seit dem News 6	2
Unser Vorstand	4
Impressum	4
Gesucht	4
Das Rennradvirus hat mich gepackt	5
Rennradtour vom Samstag 24. April 2010	7
Biketour Glarnerland am 8. Mai 2010	8
Triathlon-Saison 2010	10
Der Tödi war für mich schon immer ein ganz besonderer Berg	13
Gekämpft bis der Körper reagierte	14
Biken im Gardaland	16
Sportartikel Börse	21
Regio Tour	22
RBT Bräteln im Fiordland Klöntal	28
Bericht über das Trainingslager Mallorca 2010	30
Ausschreibung Trainingslager Velo Ferien Gatteo a Mare 2011	30
Nationalpark-Bike-Marathon 2010	32
Herbstwanderung am 3. Oktober 2010 - Die Fotos sprechen für sich	34
Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung	35

Termine

Güggel- und Prämienhöck **12.11.2010**

10 Punkte
10 Punkte

Bowling in Niederurnen **26.11.2010**

10 Punkte
10

Gran Canaria Rennvelotraining **30.1.-9.2.2011**

Schneeschuhwanderung **19.2.2011**

4. RBT HV **11.3.2011**

Radsporthwoche Cesenatico **9.-16.4.2011**

Rückblick auf die Zeit seit dem News 6





Unser Vorstand

079 693 81 19

j.eiholzer@hispeed.ch

Präsident: Martin Zopfi
Rufstrasse 21
8762 Schwanden
078 739 49 49
Martin@nitraM.ch

Aktuarlat: vakant

Gesucht

AktuarIn

Finanzen: Martin Rhyner
Gerbiweg 3
8867 Niederurnen
079 398 47 11
martin.rhyner@glkb.ch

Rennchef: Rolf Stüssi
Glärnischstrasse 23
8750 Glarus
079 370 68 78
r.stuessi@bluewin.ch

Gesundheitssport: Josef Eiholzer
Herrenweg 7
8752 Näfels



Impressum

RBT news – offizielles Organ vom RadBikeTeam Glarnerland Oel-Hauser
Herausgeber RadBikeTeam Glarnerland Oel-Hauser
Redaktionsadresse RBT Glarnerland Alice Stüssi Glärnischstr 23 8750 Glarus | E-Mail r.stuessi@bluewin.ch
Redaktionsteam Alice Stüssi, Martin Zopfi, diverse Beiträge von Mitgliedern
Partnerbetreuung Martin Zopfi
Druckvorstufe Blumer-HPM, www.blumer-hpm.ch, Rain 1, 8753 Mollis
Druck EWSshop EW Schwanden Farbstrasse 22 8762 Schwanden, Fon 055 647 48 50 | Auflage 300 Stück |
Erscheint 2 x jährlich
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe 20. März 2011

Das Rennradvirus hat mich gepackt

• von Jan Freuler

Ende letzten Jahres packte mich der Radrennsport. Doch ich hatte keine Ahnung, wo ich starten könnte. Ich habe dann von Giuseppe Atzeni den Rat bekommen, mich beim RBT Glarnerland zu melden. So meldete ich mich bei René Stüssi. Vom ersten Augenblick an hatte ich einen guten Eindruck und war gespannt, wie die erste Saison verlaufen würde.

Im Januar fing dann das Training im Sportzentrum Filzbach an. Das erste Rennen bestritt ich in Mendrisio; es war eine grosse Herausforderung. Alles war neu. Ich musste sehr viel lernen, wie zum Beispiel das Fahren im Feld, was es vor dem Rennen, das Grundwissen im Radrennsport und noch vieles mehr.

Mit all diesen Sachen habe ich mich sehr schnell vertraut gemacht. Aber es steckt viel Disziplin und harte Arbeit dahinter. René hat mich sehr gut aufgenommen und gute Tipps gegeben. Er ist mit Leib und Seele mit dem Radsport verbunden. Von ihm habe ich die letzten Monate sehr viel gelernt.

„Vielen Dank René!!!“

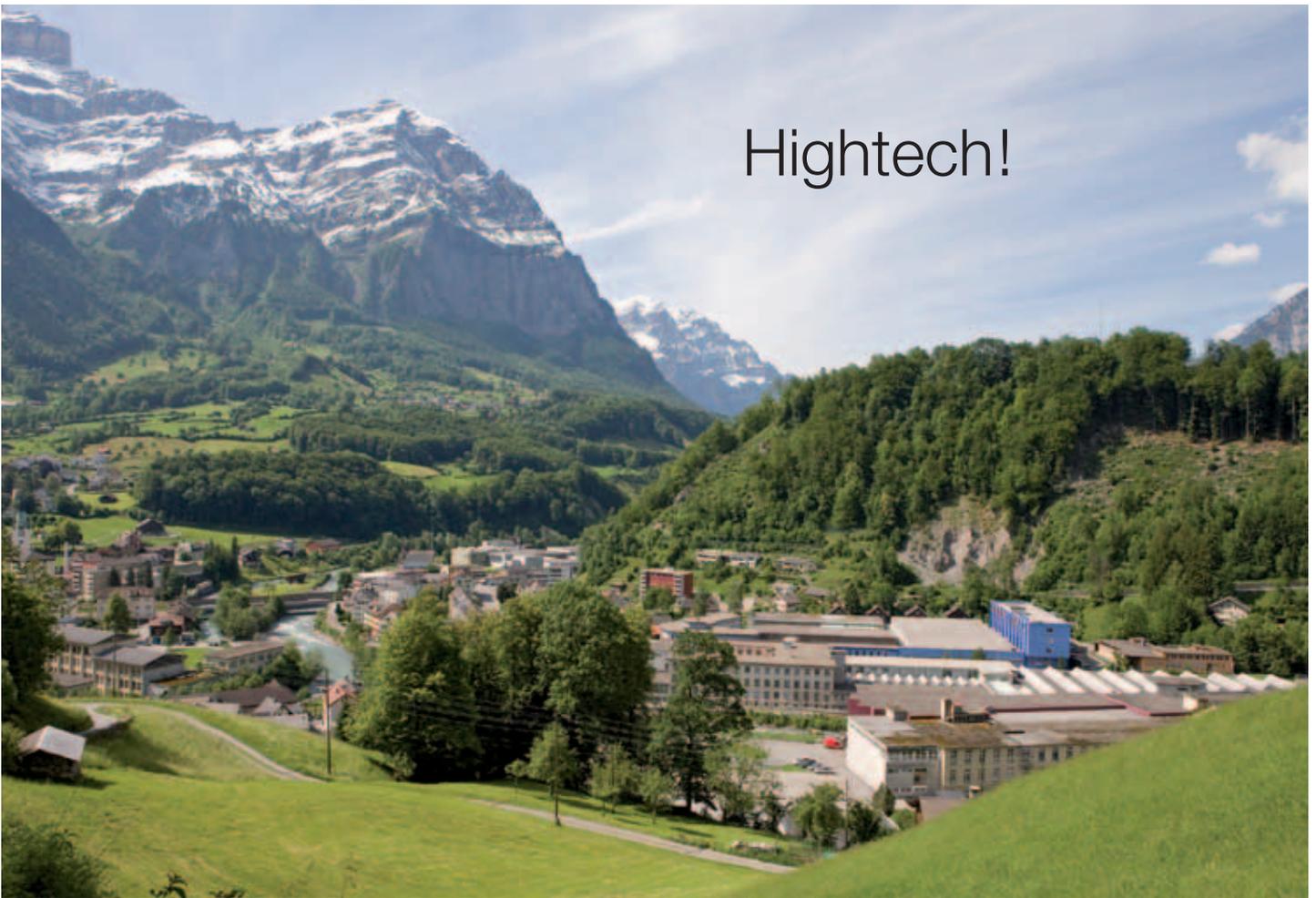
Bei jedem Rennen ging es mir besser und ich fuhr immer verbissener! Doch leider ging das nicht immer gut. Bei einem Punktesprint an einem Kriterium stürzte ich im Feld und konnte wegen einem Schädelhirntrauma das Rennen nicht zu Ende fahren. Doch trotz dieses Sturzes stieg ich nach kurzer Zeit wieder aufs Rennrad und trainierte wie verbissen weiter.

Am 11./ 12. Juni bestritten Colin Stüssi und ich zusammen die Schweizermeisterschaften auf der Rennbahn in Aigle. Ich durfte mit der Startnummer 1 an den Start gehen. Die Ausrüstung stellte mir René zur Verfügung. Ich steigerte mich während des Rennens kontinuierlich und konnte am Schluss mit dem erfolgreichen 17. Rang nach Hause zurückkehren.

Auch bestritt ich am 23. Juni die Schweizermeisterschaft im Zeitfahren in Kriegstetten. Dort erkämpfte ich den 16. Rang.

Ich bin top motiviert und freue mich, weitere gute Resultate ins Glarnerland zu bringen.





Hightech!

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

Hier in Schwanden entstehen jährlich ca. 200 000 Küchengeräte, davon rund 40 Prozent für den Export.

- Kochherde und Backöfen, Elektro und Gas
- Steamer, Kombi- und Kompaktbacköfen
- Glaskeramik-Kochfelder 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

Sernftalstrasse 34
8762 Schwanden GL
Tel. 055 647 81 11
Fax 055 647 82 10

 **Electrolux**

ELECTROLUX SCHWANDEN AG

Rennradtour vom Samstag 24. April 2010

• von Sebi Eiholzer

Die Strecke unserer Rennradtour vom 24.04.2010 führte rund um den Zürichsee, was einer Distanz von 124 km, 425 Hm und einer Fahrzeit von ca. 4 ½ Stunden entspricht.

Ueli Rhyner, Bruno Elmer, Denis Janezic, Hansruedi Streiff vom VC Schwanden-Diesbach und Sebi Eiholzer starteten um 10:00 Uhr beim Bahnhof Oberurnen - Niederurnen. Ueli Steinmann konnte nicht mitkommen, da er am Samstagstraining engagiert war. Nach einem kurzen Schwatz starteten wir mit etwas Verspätung. Bei schönem Frühlingswetter fuhren wir in Richtung Wangen - Lachen - Pfäffikon - Thalwil - Zürich. Wie immer, nach gemütlichem Start, wurde das Tempo etwas verschärft.

Schön abwechslungsweise wurde geführt. Diese Aufgabe überliess ich aber den anderen. Meine Devise: immer schön im Windschatten. So konnte auch ich das Tempo mithalten. Nach ca. 87 km machten wir Halt im Restaurant Dirty Joe Bar in Feldbach. In der Gartenwirtschaft erholten wir uns bei Speis und Trank. Bruno hatte in der Gartenwirtschaft zu wenig Sonne und somit etwas kalt. Um sich wieder aufzuwärmen, gab er bei der Weiterfahrt etwas Gas. Diesem Tempo konnte ich nicht mehr ganz folgen, vor allem beim Aufstieg nach Eschenbach. Das ist aber kein Problem, denn sie warten immer wieder. Um ca. 15:30 Uhr trafen wir wieder in Niederurnen ein, wo wir uns auch verabschiedeten.



Biketour Glarnerland am 8. Mai 2010

• von Sebi Eiholzer

Wegen schlechtem Wetter wurde die Tour abgesagt. Dieser Entscheid war falsch, so wie sich das Wetter eine Stunde später zeigte. Die Absage erfolgte das erste Mal über den neu installierten SMS-Dienst. Um sicher zu gehen, dass doch nicht jemand vergebens wartete, beschloss ich doch

am Bahnhof Näfels und Glarus vorbeizuschauen. Auch Rölä hatte den gleichen Gedanken, so dass wir uns in Glarus trafen und bei recht schönem Wetter eine kleine Biketour auf den Kerenzerberg - Gäsi - Glarus unternahmen.



Ihr Partner in der Region:

Stüssi

NUTZFAHRZEUGE

Näfels

Ihr Spezialist für **Nutzfahrzeuge** und **Hydraulik** www.stuessi-nfz.ch



Immosupport

■ by Fritz+Caspar Jenny AG

Immobilienbewirtschaftung
CH-8866 Ziegelbrücke

Telefon 055 617 35 35
Internet www.immosupport.ch

Triathlon-Saison 2010

• von Nadia Elmer

Mit einem kühlen und regnerischen Start in Stettfurt begann meine Triathlon-Saison. Ich musste im Freibad, das 19° warm war, 200 m schwimmen. Auf der 17 km langen Velostrecke war es dann schon wesentlich kühler, so dass ich etwas Anlaufzeit brauchte. Bei meiner stärksten Disziplin, dem Laufen, gab ich auf der 4 km kuperten Strecke nochmals mein Bestes und kam als 2. der Kategorie Juniorinnen ins Ziel.

Am Frauenfelder Triathlon war das Wetter nicht viel besser. Als ich vom 300 m Schwimmen in die Wechselzone kam, war ich 3. Auf der Velostrecke holte ich meine zwei vor mir liegenden Gegnerinnen ein und konnte sogar noch Zeit gutmachen. Beim Laufen wurde der Vorsprung immer grösser, und ich erreichte das Ziel als Erste und hatte auf die Zweitplatzierte einen Vorsprung von 2 Minuten. Als Abwechslung zum Triathlon bestritt ich am 6. Juni den Ironman in Rapperswil als Schwimmerin im Team des Skiclubs Niederurnen. Als 7. übergab ich der Velofahrerin. Ins Ziel kamen wir als 14. Damenteam.

Auch am Gigathlon war ich als Schwimmerin in einem Team mit dabei. An beiden Tagen musste ich je 3 km schwimmen, wo ich die Plätze 126 + 196 belegte. Unter 920 Mannschaften erreichten wir den 156. Rang. Für mich war es ein super tolles Erlebnis, mit so vielen Sportlern gemeinsam unterwegs zu sein.

Nun ging meine Triathlon-Saison wieder weiter. Es folgte der Wettkampf in Zug: 9. Rang. Mein Handicap: Windschattenfahren erlaubt, sodass es mir nicht möglich war, beim Velofahren Zeit heraus zu fahren. Die schwachen

Fahrerinnen hängen sich dann hinten in den Windschatten und wollen nie führen, sodass es fast unmöglich ist, die vordere Gruppe aufzuholen. Beim Laufen konnte ich dann noch etwas Zeit gutmachen.

In Sempach holte ich mir, dank starker Velostrecke 20Km, und guter Laufzeit über 5Km den Sieg.

Der Zürcher Triathlon viel förmlich ins Wasser. Bei kühlen Temperaturen mussten wir 500m Schwimmen, 20Km Velofahren und 5Km Laufen. Mit einem starken Lauf schaffte ich es noch auf den 3. Platz.

Der Schwyzer Triathlon musste ich bei den Fun Damen bestreiten. Als 2. verliess ich den Lauerzersee. Die 10Km Velostrecke um den See lag mir bestens. Mit einem grossen Vorsprung konnte ich die 2,5Km lange Laufstrecke in Angriff nehmen. Dank einem guten Lauftraining konnte ich mein Tempo durchziehen und gewann mit einem Vorsprung von über 2Min.

Mein letzter Triathlon dieses Jahres bestritt ich in Uster. Leider wieder mit Windschatten fahren. Einmal mehr zeigte ich beim Laufen meine Stärke, konnte aber nicht mehr ganz vorne mithalten und beendete den Wettkampf als 11.

Im Sommer begann ich meine Lehre als Köchin im Spital Walenstadt. Der Sport ist für mich ein guter Ausgleich neben meiner Arbeit. Ich hoffe, dass ich in der Saison 2011 auch noch genügend Zeit für's Training aufwenden kann, sodass ich auch wieder so erfolgreich sein kann und einige Podestplätze erreichen werde.

Offizieller AMAG-Partner der Automarken VW / Skoda / Audi Service

ama-group.com



SCIROCCO

Powervoll. Unwiederstehlich.



AUTO SAUTER AG

VERBINDET MENSCH UND AUTO SEIT 1921

Auto Sauter AG, Landstrasse 6, 8754 Netstal
T 055 645 52 72, F 055 645 52 82, info@auto-sauter.ch, www.auto-sauter.ch

10 Jahre

linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

**Gewinnen Sie das Siegerfell
der Patrouille des Glaciers.**



© Photo Swiss Team, Gérard Berthoud

**Machen Sie mit.
Mehr zum Wettbewerb:
www.colltex.ch**

Der Tödi war für mich schon immer ein ganz besonderer Berg

• von Severin Walt

Nach den vielen RBT Trainings und einigen langen Bergtouren (Hausstock-Überschreitung, etc.) als Trainingsvorbereitung, warteten wir schon etwas ungeduldig auf ein super Tödi-Wochenende. Endlich, am 21./22. August war es soweit! Mit meinem Vater, Kollege Jonas und dessen Papi ging es am Samstag bei Prachtswetter via Claridenüberschreitung in die Planurahütte. Da wurden wir unerwartet vom RBT-ler Martin Baumgartner, der zufällig hier oben war, herzlich empfangen.

Auf der Terrasse lief gerade ACDC, was ich schon noch cool fand auf 3000 Meter über Meer.

Vor dem Nachtessen „klopfen“ wir noch einen Jass. Anschliessend probierten wir, trotz Schnarchkonzert, etwas zu schlafen.

Um 4 Uhr weckte mich mein Vater. Stefan hatte uns schon ein prima Frühstück bereitgestellt.

Kurz vor dem Start der Tour verabschiedete sich der Vollmond und wir starteten mit Stirnlampen ausgerüstet in die dunkle Nacht, vorbei am kleinen Tödi Richtung Tödi-

Westwand.

Nach dem Einstieg in die Westwand trafen wir André Reithebuch. Somit waren wir gemeinsam mit einem prominenten Berggefährten auf dem Weg zum Tödi. Nach dem steilen, ausgesetzten Aufstieg zum Gipfel war das Glücksgefühl, auf dem höchsten Glarner zu stehen, überwältigend!

Am Morgen war es, trotz dem angekündigten Hitzetag, hier oben noch recht frisch. Die Aussicht war durch keine einzige Wolke eingeschränkt. Herrlich!

Der Abstieg war durch den vielen Neuschnee recht streng und die Spalten dadurch zum Teil heimtückisch eingeschnitten, was wir immer wieder merkten. Wir waren natürlich angeseilt.

Nach dem Spaltenlabyrinth ging es via Frühstücksplatte und gelber Wand weiter Richtung Grünhornhütte und von dort zu Gaby in die Fridolinshütte, wo wir uns mit Kuchen und Getränken für den weiteren Abstieg stärkten.

Hier oben war ich ganz bestimmt nicht das letzte Mal!



Gekämpft bis der Körper reagierte

• von Cornelia Elmer

Der Gigathlon war für mich schon immer ein Riesenhighlight. Letztes Jahr absolvierte ich die Schwimmstrecke an drei Tagen, was für mich keine grosse Aufgabe war. Aber ich bestaunte immer wieder die Single- und Couple-Athleten. Nach dem Gigathlon verfolgte ich das weitere Geschehen auf der Gigathlonhomepage. Als dann endlich ausgeschrieben war, dass im Jahr 2010 ein zweitägiger Gigathlon stattfindet würde, suchte ich mir einen Partner für ein Coupleteam. Am Ironman fiel mir Marc Fischli mit seiner starken Rennvelo-Zeit besonders auf. Mir war auch bekannt, dass er ein guter Leichtathlet ist. Ich nutzte meine Chance und sprach ihn auf das Thema an. Nach langem Überlegen haben wir uns zu einem Coupleteam zusammengeschlossen.

Ein durch das Los gezogener Startplatz sicherte uns die Teilnahme. Nun war uns bewusst, dass jetzt die grosse Vorbereitung beginnt.

Fast jeden Abend nach der Arbeit plante ich eine Trainingseinheit ein und am Wochenende stand ein intensives Ausdauertraining auf dem Programm. Das bedeutete, den Ausgang grösstenteils zu streichen. Das Ganze war eine grosse Kopfsache. Es fiel mir nicht jeden Tag leicht, nach der Arbeit noch zu trainieren. Selbstmotivation war angesagt. Aber nicht nur das Training war von grossem Anspruch, sondern auch die Organisation. Ich freute mich auf den Gigathlon. Trotzdem wünschte ich, dass er schon bald vorbei sein würde.

Am 8. Juli fuhr ich mit meinen Eltern, die die Supporterarbeit übernahmen, nach Thun. Die Nervosität war enorm, die Freude ebenso.

Am Abend bauten wir unser Zelt in der riesigen Zeltstadt auf und räumten unser Gepäck ein. Die Nacht war sehr kurz. Am nächsten Morgen musste ich schon um 4 Uhr aufstehen. Punkt 5 Uhr starteten alle Single- und Couple-Athleten in den zweitägigen Gigathlon. 39 Kilometer und 320 Höhenmeter, von Thun nach Langnau, musste ich mit den Inlines zurücklegen. Die Höhenmeter spürte ich enorm. Entweder ging es bergauf oder bergab, flach war es praktisch nirgendwo. Die kupierte Strecke war für mich sehr anspruchsvoll. Dadurch verausgabte ich mich wohl zu sehr. Zum Glück hatte ich eine ca. 1 ½-stündige Pause. Während dieser absolvierte Marc die Bikestrecke. In dieser Zeit ernährte und erholte ich mich. Gleichzeitig musste ich mich aber schon wieder auf die Rennvelo- und Schwimmstrecke vorbereiten. Marc übergab mir dann nach

einer Superleistung das Band und schickte mich auf die 64 Kilometer lange Rennvelostrecke. Dank einer guten Gruppe konnte ich auf den ersten Kilometern gut mithalten. Als es dann den Glaubenbühlerpass hochging, spürte ich meine Beine von der Inlinestrecke wieder. Auch die extreme Hitze setzte mir zu. In diesem Moment fragte ich mich: „Weshalb tue ich mir das nur an?“ Ich versuchte mich wieder ein bisschen zu motivieren, indem ich an den Lungerensee dachte, in welchem ich anschließend drei Kilometer schwimmen musste.

Da ich die Strecke schon einmal gefahren war, wusste ich, wie weit es bis zur Passhöhe war. Kurz davor überraschten mich Denis Janezic und Ueli Rhyner. Ich freute mich riesig über ihre Unterstützung, sodass ich mit grosser Motivation zum Lungerensee radelte. Aber nicht nur Denis und Ueli überraschten mich, sondern auch Hedy. Sie stand im härtesten Stütz des Gigathlons. Mit ihrer Unterstützung bezwang ich den steilen Hang einfacher.

Mein Kollegenkreis empfing mich in der Wechselzone. Trotzdem fiel ich in eine Krise. Ich brach in Tränen aus. Meine Mutter motivierte mich. So zog ich sofort meinen Neoprenanzug an. Mit meiner Schwimmzeit war ich sehr zufrieden, sodass mich die Motivation bis in die Wechselzone begleitete. Nach dem ersten Tag waren wir auf einem guten Zwischenrang platziert.

Meine Müdigkeit war so riesig, dass ich überall hätte einschlafen können und keinen Appetit verspürte. Nach einer Massage lag ich auf meinem unbequemen Schlafplatz und schlief so gut wie sonst nie. Leider wurde ich um 5 Uhr schon wieder aus meinem Tiefschlaf geweckt. Kaum aufgestanden musste ich mich schon wieder in den Neoprenanzug stürzen. Mit relativ wenig Nahrung im Magen machte ich mich zum Schwimmstart auf. Um 6.00 Uhr fiel der Startschuss, und wir wurden ins warme Wasser geschickt. Da es in der Nacht stark geregnet und gewindet hatte, hatte es viel Schwemmholz im See.

Trotzdem absolvierte ich meine Disziplin mit einer guten Endzeit und schickte Marc auf die Inlinestrecke. Da Marc diese Disziplin mit einer schnellen Zeit beendete, hatte ich kaum Pause und konnte mich nicht so gut auf das Radfahren vorbereiten.

Auf den ersten Kilometern fuhr ich in einer sehr guten Männergruppe, wobei ich vom Windschatten profitieren konnte. Die Strecke war sehr stark kupiert und kräfteaubend. Es fehlten mir nicht nur die Kräfte, auch mit der grossen Müdigkeit hatte ich zu kämpfen.

Plötzlich war ich in einer mir völlig unbekanntem Gegend auf mich alleine gestellt, alleine mit dem starken Wind. Der Gegenwind machte mir so sehr zu schaffen, dass ich nicht einmal mehr merkte, dass ich hätte essen und trinken sollen. In der Wechselzone in Bulle fiel ich entkräftet in die Wiese unterhalb der Verpflegung. Gigathlonhelfer schleppten mich auf eine Festbank. Sie verabreichten mir Bouillon. Als sie merkten, dass es mir sehr schlecht ging und ich kaum ansprechbar war, riefen sie einem Sanitäter. Der Puls wurde kontrolliert, eine Infusion gesteckt, sobald diese leer war eine zweite. Ständig wurde ich nach meinem Befinden gefragt, konnte diese Frage aber nicht recht einschätzen. Ich hatte nicht nur Schmerzen, sondern auch ein schlechtes Gewissen meinem Couple-Partner gegenüber. Immer wieder dachte ich an Marc, der in der nächsten Wechselzone ungeduldig auf mein Eintreffen warten würde. Wir hatten immer noch die Hoffnung, dass es mir bald wieder besser gehen würde, sodass ich die letzten 40 Kilometer doch noch hätte absolvieren können. Die Sanität machte mir jedoch klar, dass es gesundheitlich besser sei, aufzugeben. Für mich brach die halbe Welt zusammen. Soviele Vorbereitungen waren somit einfach futsch. Aber die

Gesundheit hat Vorrang. Immer wieder perlten mir Tränen über die Wangen; sie waren kaum zu stoppen. Schlussendlich, als die Samariter merkten, dass es mir immer schlechter ging, wurde ich in die Notfallstation des Spitals eingeliefert. Ich musste viele Tests über mich ergehen lassen. Diese ergaben unter anderem Calciummangel, Blasenentzündung und eingedicktes Blut, was sich auf die Länge gefährlich hätte auswirken können. Damit wurde klar, weshalb ich meine Leistung nicht mehr erbringen konnte.

Unterdessen waren dann auch alle meine Unterstützer informiert worden, dass ich aufgeben musste. Mein Vater holte mich später im Krankenhaus ab. Wir fuhren nach Thun, packten unsere sieben Sachen zusammen und machten uns auf den Heimweg.

Ich war kaputt und müde wie noch nie zuvor. Aber ich hatte auch eine wichtige Erfahrung gemacht. Eigentlich bin ich zufrieden mit der Leistung. Schade, dass sie nicht ganz bis ins Ziel gereicht hat. Aber ich bin noch jung, und für mich ist es sicher nicht der letzte Gigathlon gewesen.



Biken im Gardaland

• von Rölä Stüssi

Nun, wir waren (noch) nicht einmal im berühmtesten Bikegebiet am Gardasee – trotzdem aber mit schönen Tracks und um einiges wettersicherer als weiter nördlich. Und – wer des Bikens überdrüssig, inmitten von Jungle-, Wasser- und Vergnügungsparks (wer kennt die Stuka? 28m „freier Fall“ als Wasserrutsche?) sorgen diese für Adrenalin. Wer klettern will hat die Felsen ob Garda zur Verfügung – und reiten ist hier ebenfalls bestens möglich – dann ist da einer der grössten Süsswasserseen Europas und abends die schön gehaltenen Citàs mit halt vielen Touristen, zumeist from up north (Käsköpfe und Smöre). Unser Ausgangspunkt war Lazise (60müM). Wer will kann sich (inkl. Bike) ab Bardolino für ca. 5 € über eine Stunde mit dem speziell ausgestatteten Bus Richtung Baldo-Massiv fahren lassen. Oder selber pedalen – hinauf auf besten Teerstrassen, oder, wenn gewünscht auch mal mit Abstecher auf Singletrail.

Natürlich benutzten wir den günstigen BikeBus bis nach Prada, stiegen da dank BikeBus-Billett noch vergünstigt auf den erneuerten Lift Richtung Baldo, um dann auf 1815m am Rifugio Baldo (kleines Skigebiet) auszusteigen, leicht erhöht auf 1917m befindet sich noch ein weiteres Rifugio, welches Biker speziell begrüsst. Nun ist das Baldogebiet ein Naturschutzgebiet. Typisch italienisch weiss man nicht so recht, was man tun darf und was nicht. Tracks von früheren Karten sind plötzlich gesperrt. Man wird wohl darauf hingewiesen, keine Blumen abzureissen. Aber die Schafe grasen da radikal Aber als Biker – wenn in Italien schon mal ein Naturschutzgebiet vorhanden – erstens die Natur schützend und die Biker nicht in Verruf bringen zu wollen, ist das immer ein Abwägen.

Zwar könnte man (vermutlich) über einen gut ausgebauten (Turnschuh)Wanderweg alles nördlich Richtung Endstation Bergbahn Malcesine (dieses Gebiet ist oft im Bike-Magazin beschrieben) fahren – bis weit über den Pta. Telegrafo hinaus sicher – um dann die berühmten Tracks da oben zu befahren. Allerdings hat man dann noch einen Rückweg von ca. 60km entlang der gut befahrenen Seestrasse vor

Wir hielten uns aber an Sicheres: entweder auf der ruppigen Kriegsstrasse oder auf den Wanderwegen entlang des Grats ging es runter bis zum Autoparkplatz, dann links weg ins Dosso di Cavalli. Nach etwas suchen ging es rechts einen kaum begangenen Wanderweg entlang und über schönste Matten hinunter. Schlussendlich ein paar Meter über „lose Steinhäufen-Strasse“. Auf 734 m müssen wir bis 702m Lumini di Là auf der Teerstrasse fahren (den Wanderweg direkt dahin habe ich nicht gefunden, werde das aber bei nächster Gelegenheit probieren), dann links weg interessant 600m runter.

Ein kurzer Aufstieg und dann südlich um den Mte Belpo herum. Zwar war so einiges von dieser Strecke verriegelt, dies kümmerte uns dann aber nicht mehr. Wir genossen auch hier wieder die schöne Aussicht Richtung Süden, dann führte der Weg gleich wieder links runter – leider zwischendurch anstatt durch Himbeeren und anderen Gefahren auf einer neuen Waldstrasse. Aber schon bald kann man wieder auf einem Singletrail (teilweise Bachbett - leider nicht immer so gut erhalten) bis nach San Verolo auf 277 m hinunterrasen.

So bewältigten wir über 1500 m interessante Abfahrt. Diese abwechslungsreiche und schöne Tour könnte mit weiteren Touren verbunden werden, welche alle interessant sind. Auf dem Heimweg wäre da noch der Rocca ob Garda, wohin man von San Verolo fast gratis hinkommt, die letzten paar Höhenmeter auf gewachsenem Fels. Oben auf dem Rocca wird man mit einem schönen Rundblick belohnt. Von da wieder ein Stück denselben Wegs zurück – auf die Schotterstrasse und gleich rechts runter in die Reben. Und nach einem weiteren Kilometer Bikeroute ... entweder den beschilderten Routen folgend oder der Strasse nach Süden. Damit sind dann locker 1900 m Höhe vernichtet, 90% Singletrails oder anspruchsvolle „Wege“.

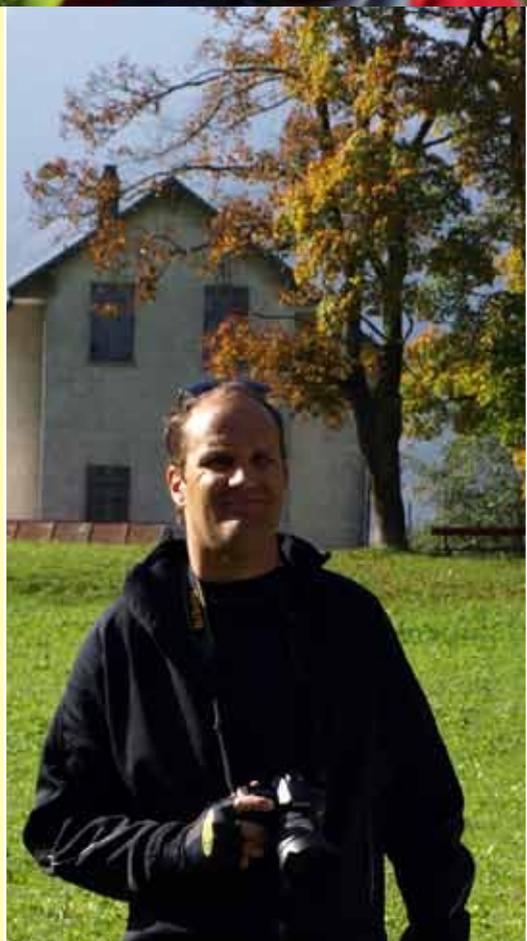
Vielleicht, dass wir einmal ein RBT-Longweekend dahin durchführen sollten. Eine Enttäuschung ist praktisch ausgeschlossen.

sich









Jugendversicherung clever Zusammenziehen? Aber sicher.



glarnerSach
sichern & versichern

www.glarnersach.ch
Zwinglistrasse 6 - 8750 Glarus
Telefon 055 645 61 61




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

Sportartikel Börse

Clubrelevante Sportartikel
zu kaufen oder verkaufen
gesucht?

Für zu verkaufende Artikel vollständiges Inserat an
unseren Präsi Martin Zopfi, martin@nitram.ch
Artikel gesucht? Siehe auf unserer Homepage
www.rbt.gl/shop

Regio Tour

• von Colin Stüssi

Die Regio-Tour war die bestorganisierte Rundfahrt, die ich bis jetzt gefahren bin. Die vor drei Jahren als Profirennen ausgetragene Rundfahrt wurde unverändert für die besten Junioren übernommen, um sich nach der WM wieder zu messen.

Nachdem wir uns in Pratteln getroffen haben, reiste ich mit der Nationalmannschaft nach Heitersheim in Deutschland, wo wir unser super 4* Hotel bezogen, untergebracht in 3er Zimmer. Da bereits am Ankunftstag die erste Etappe, das Mannschaftszeitfahren stattfinden sollte, konnten wir uns im Hotel nach dem Mittagessen gut erholen und auf diese erste Etappe vorbereiten.

Das Mannschaftsfahren durfte nur mit dem normalen Strassenvelo bestritten werden und ohne Zeitfahrenker. Der Rundkurs war eigentlich ziemlich einfach von der Topografie her, aber der Wind wechselte ständig und da wir vorher nie zusammen trainieren konnten, wurde dies zu unserem grössten Problem.

Zwei Stunden vor dem Start der ersten Mannschaft fand die Teampräsentation aller Mannschaften statt – insgesamt 108 Fahrer in 18 Teams aus 9 Nationen (Nationalmannschaften) sowie 9 regionale Teams. Mit dabei beispielsweise der letztjährige Weltmeister, der Zweite und der Dritte der Zeitfahrweltmeisterschaft, aber auch sonstige Spitzenfahrer der Junioren.

Der Start war in der Dorfmitte, gleich neben unserem Hotel. Danach ging es auf dem 8.7 km Rundkurs aus dem Dorf und über Landstrasse wieder zurück zum Ziel, in der Nähe des Startes. Gleich nach dem Start wurde ein hohes Tempo gefahren und weil die Strecke da anstieg, zeigten sich in der Mannschaft einige Leistungsunterschiede. Auf dem folgenden flachen Teil lösten wir uns dann alle ab. Bei Rennhälfte hatte ich dann so richtig Mühe, womöglich weil ich den Start zu schnell anging. Jedoch gründet dies eher darin, dass ich am ersten Tag nie so richtig in Form bin und gegen Ende immer stärker werde. Dies bestätigte sich auch auf dieser Rundfahrt. Einmal fuhr ich so richtig im Maximalbereich und musste fast abreißen lassen, aber am Schluss ging es dann doch wieder besser und wir fuhren alle geschlossen durchs Ziel. Zu diesem Zeitpunkt führten wir das Klassement noch an, aber nach uns kamen noch die besten Mannschaften. Mit dem guten vierten Rang waren aber alle zufrieden.

2. Etappe 79 km. Wir standen am Morgen um acht Uhr auf und frühstückten. Es folgte die Teambesprechung, anlässlich welcher unsere Ziele dargelegt und unsere Stärken und Schwächen aufgezeigt wurden.

Die zweite Etappe startete 40 km weit weg, aber das Ziel lag wieder beim Hotel. Um zwölf Uhr assen wir zu Mittag und um zwei Uhr nachmittags ging es dann los.

Die Etappe wurde von Anfang an schnell gefahren, da alle noch fit waren und jeder sich beweisen wollte. So löste sich schon bald eine erste Ausreissergruppe, eine Zwischenwertung anpeilend. Bei diesen ca. 10 Fahrern war auch ein Schweizer, so dass wir keine Nachführarbeit leisten mussten. Nach der Hälfte des Rennens wurde die Gruppe aber wieder eingeholt. So probierte ich mit dem Teamleader der belgischen und der deutschen Nationalmannschaft einen Angriff, lösten uns vom Feld, wurden aber leider nach ein paar Kilometer wieder eingeholt. Alle Angriffe endeten wieder im Feld und weil die USA den Leader hatten, hielt diese Mannschaft das Feld zusammen. So kam es nach 79 km zu einem Massensprint. Ein Kreisel auf der Zielgeraden, 500 m vor dem Ziel, erschwerte den Sprint. Ich konnte mir aber einen guten Sprintplatz erkämpfen, der mich schlussendlich den 13. Schlussrang einfahren liess.

Wenig von meinen Ressourcen verbraucht, war ich mit diesem Platz sehr zufrieden und voll bereit auf die nächsten Etappen. Zudem brachte er die Erkenntnis, dass ich auch bei einem Massensprint im Feld eine gute Platzierung einfahren konnte. Motivierend zudem – ich bin stolz darauf, dass dies in einem Fahrerfeld von über 100 Fahrern und einem gefahrenen Stundenmittel von 44 km/h gelang.

3. Etappe 120 km. Der Morgen verlief wie bei den vorigen Etappen und so fuhren wir nach dem Mittagessen ins Elsass. Ausserhalb des Startortes lag ein wunderschön gelegenes Wellness Hotel, das auch der Sponsor der Etappe war. Von hier erfolgte bei 30° Grad der Vorstart zu dieser langen Etappe.

Nach anfänglichem mittlerem Tempo lösten sich am zweiten Anstieg nach ca. 50 km einige Favoriten aus dem Feld. Ich hielt mich zurück, was ich fast noch bereute, aber die USA leistete gute Arbeit und so kamen wir bis zum Schluss bis an 20s an die Spitze heran, die über



80 km alleine vorne war. Da die Informationen immer wieder wechselten, wussten wir im Feld nicht, wie viele vorne lagen. Und so dachte ich, dass wir um den 8. Platz sprinteten. Der Schweizermeister Gabriel Chavanne lag an der Spitze. Dahinter führte mich mein Nati Kollege Gael Suter auf die letzten 100 Meter. Ich konnte die Zielkurve super ausfahren und so wurde ich zweiter in diesem 85 Fahrer umfassenden Feld. Leider lagen aber 12 Fahrer vorne und ich erreichte den 14. Etappenrang.

Ich merkte, dass ich richtig in Form war, für die letzte und mit Abstand härteste Etappe. Nun lag ich mit 57 Sekunden Rückstand auf Platz 28 und auf dem 8. Rang in der Nachwuchskategorie.

Die 4. und letzte Etappe war brutal, so dass nach der Etappe einige Kritiken entstanden. Die Etappe ging über knapp 80 km mit 2300 Höhenmetern. Es ging immer rauf und runter, nie flach. Man merkte schon am Start, dass einige Fahrer kaputt waren von den vergangenen Tagen und immer um 30 Grad machten das Ganze auch nicht gerade einfacher. Ich war richtig in Form und so fuhr ich, als wir zum Texaspass kamen, den wir sechsmal bewältigen mussten, gleich vorne mit. Richtung Bergpreis erhöhte ich sogar noch das Tempo, so dass schon in der ersten Runde einige Fahrer Mühe hatten, überhaupt im Feld zu bleiben.

In der zweiten Runde griff ich mit dem Bergpreisleader und dessen Helfer an. Die zwei Fahrer aus den USA und ich merkten schnell, dass der Angriff nicht fruchtete und so liessen wir uns wieder in das noch ca. 45 Fahrer umfassende Feld zurückfallen.

In der dritten und vierten Runde wurde das Tempo

nochmals gesteigert, so dass noch etwa 30 Fahrer an der Spitze lagen. Alle in dieser Spitzengruppe hatten noch Teamkollegen, ausser die Schweizer; ich war alleine auf mich gestellt. So attackierten zwei Deutsche in der fünften von sechs Runden. Da der Leader der Deutschen im Feld blieb, entschied ich mich, nicht mit zuziehen. Eine Runde später merkten wir, dass wir die Ausreisser nicht mehr einholen konnten. So wurde immer wieder attackiert und es gelang noch einigen Fahrern, sich abzusetzen, so auch der Leader. Da ich es auch einige Male versuchte hatte, fehlte es mir am Schluss an der Kraft um nochmals zu reagieren. So ging es in die letzte Runde. Fünf waren insgesamt vorne, und in meiner Gruppe waren noch zehn Fahrer. Zwei Kilometer vor dem Ziel wurde nochmals angegriffen. Ich ging ein paarmal mit und war noch bis 300 m vor dem Ziel bei den Vorderen. Danach folgte noch ein letzter Angriff; ich konnte aber nicht mehr mitgehen. Ich wurde schlussendlich 15. in der Etappe.

Im Gesamtklassement erreichte ich als bester Schweizer den 12. Rang. In der Nachwuchswertung kam ich als dritter auf das Podest.

Nächstes Jahr wollen sie ein Teil der Steigungen aus der letzten Etappe rausnehmen. Ich finde das schade, da mir der harte Kurs sicherlich zusagte.

Mit meiner Leistung an dieser Rundfahrt war ich sehr zufrieden, da ich nach einem Durchhänger anfangs Sommer wieder auf ein sehr hohes Niveau gekommen bin und mit den weltbesten Junioren mithalten konnte. Ich hoffe, ich kann noch eine paar solche Rennen auf internationaler Ebene bestreiten.

Postfach 41
8762 Schwanden
www.ew-schwanden.ch

ELEKTRIZITÄTSWERK
SCHWANDEN

ews



Werden auch Sie Aquapower-Kunde!
Umwelt schonen
Verantwortung übernehmen

Weitere Informationen finden Sie unter
www.aquapower.ch


aquapower

Strom aus Wasserkraft

«Heute Motorrad, morgen Wanderschuhe; Technik schliesst eben Tradition nicht aus. Das gefällt mir am Glarnerland – und an meiner Bank.»

Thomas Zimmermann, IT-Service, Glarner Kantonalbank



Gemeinsam wachsen.



Glarner
Kantonalbank



- Programmierung
- Hosting
- Housing
- Datacenter
- Webdesign

CoNeT

Informatik-Dienstleistungen

Internet ist global CoNeT ist lokal

Oberrütelstr. 13 | 8753 Mollis | 055 622 34 35 | www.conet.ch | info@conet.ch



Bike-Keller

Hauptstr. 71
8762 Schwanden

Tel. 055 / 644 21 07 oder
Tel. und Fax: 055 / 642 16 49

E-mail: bikekeller@gmx.ch

www.bike-keller.ch

Der **2-Radspezialist**
in der **Region**



Veloreparaturen
aller Marken
Verkauf
Schneeschuhe
Schlitten
Hängematten



RBT Bräteln im Fiordland Klöntal

• von Rölä Stüssi

Ursprünglich als RBT-Familien-Event an irgendeiner schönen Lage mit guter Zugänglichkeit geplant, aber auch mit der Möglichkeit einer gebikten Ankunft, hat sich das Klöntal schon fast als Standardlage für das sommerliche RBT-Bräteln erhoben.

Für die Biker wird dabei der anstrengende, aber fahrerisch anspruchslose Weg via Längenegg angeboten. So machten sich bei schönstem Wetter auch diesmal einige wenige auf diesen Weg. Mit schlechtem Start: Schreiber vergass sein Kohlenhydrat präpariertes Bidon und Kraftfahrer Marti platzte schon in der Ebene der viel zu kleine Schlauch. Ob es das Wetter war oder andere Gründe? Zwei Teilnehmer litten enorm während andere locker, lässig hochfuhren. Die letzten getragenen Höhenmeter, das Bidon trockengesaugt, wurden vom Schreiber in 20m Höhenlupfen mit anschliessender Pause gemacht. Selbstverständlich im Wissen, dass sich die anderen schon auf dem Ranzen sonnten und wohl auch langweilten.

Immerhin – einem fremden Längeneggfahrer, welcher vorwegnahm, dass er den Einheimischen nach Längenegg folgen könne, erging es noch mieser. Bereits auch schon an den Grenzen seiner Kräfte, folgte er dem vorgesprungenen Bruno, welcher eine Zusatzschlaufe Richtung Rautialp einer langen Warterei zuoberst vorzog.

Auf dem Rückweg den Geisterfahrer vorfindend, vermutete Bruno dann auch, dass der Fremde wohl kaum auf die

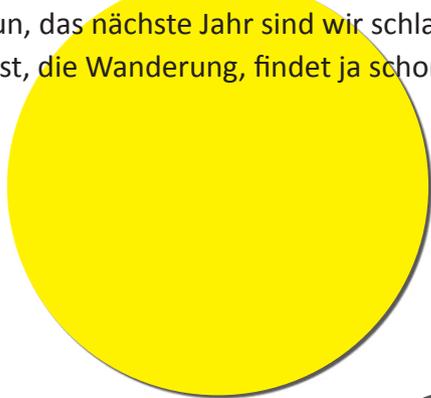
Rautialp wollte und brachte diesen zurück auf den richtigen Weg. Der Fremde lag dann auch noch oben, als der letzte RBTler sich endlich hochgekämpft hatte.

Nun, nach jedem Kampf folgt irgendwann die Entspannung. Unter dem Kommando der clubeigenen Profi-Serveuse loderte bereits das Feuer und das B... war noch kalt.

Insgesamt alles bereit, die Entkräfteten wieder ansprechbar zu machen. Umso freudiger, dass sich nach und nach immer mehr RBT-ler Familien einfanden und sich um das Feuer scharten. Die kaum nachlassende Temperatur nach Sonnenuntergang und die (vielleicht) heissen Diskussionen liessen ein paar SpinnerInnen noch in das kalte Nass steigen. Das ständige Raus-und-Rein ins Wasser machte der bereits bekannte Tauchhund. Und wenn Arno den halben Baum auch kaum genügend weit ins Wasser werfen konnte, der Hund stürzte sich immer in die Fluten und brachte das „Stöckchen“ freudig zum Werfer zurück. Ich weiss nicht, wer am Schluss müder war.

Die schlechte Planung der Biker brachte dann leider ein viel zu frühes Ende des Abends. Die unüblich hohen Temperaturen hätten die Bande noch lange dabehalten. Doch leider hatten einige Biker vergessen, das Licht mitzunehmen. So musste der etablierte Event der Sicherheit wegen abgebrochen werden.

Nun, das nächste Jahr sind wir schlauer und das nächste Fest, die Wanderung, findet ja schon bald statt.



Blumer-HPM

RBT news Gestaltung zusammen mit Alice, den vielen Fotografen und Journalisten. Weiter so, danke!





Ausschreibung Trainingslager Velo Ferien Gatteo a Mare 2011

Datum: Samstag 9. April 2011 – Samstag 16. April 2011

Training Erstes Training Sonntagnachmittag
letztes Training Samstag bis ca. 15 Uhr

Retourfahrt Samstag 16.4.2011 ca. 16 Uhr

Ort: Gatteo a Mare It. Das *** Hotel in Gatteo ist an zentraler Lage direkt am Meer.
Ein idealer Ausgangspunkt für alle sportlichen Aktivitäten
http://www.bici-budget.ch/Rennradfahren_in_Gatteo_a_Mare

Organisation: Martin Zopfi 7 Hotel wird durch Bici Budget gebucht

Kosten: Erwachsene und Jugendliche in Begleitung 7 Nächte im DZ für 462 CHF
exkl. Transport und Versicherung
Für solche, welche nur ein paar Nächte kommen wollen, können sich bei Martin Zopfi
melden. Kosten pro Nacht ca. 70 Fr

Bus: Es wird nur bei genügend Anmeldungen ein Bustransport organisiert!
(Fahrer für Bus wird noch gesucht)! Ansonsten wird mit den PW's gereist!
Retour inkl. Velo- und Gepäcktransport 165 CHF pro Person Platz
Der Betrag wird nach der Anmeldung in Rechnung gestellt und ist vor dem Event zu
begleichen.

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

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

Anmeldeschluss: 30. Januar 2011

Anmeldetalon: TL Gatteo a Mare 2011

Auch per E-Mail senden an Martin@nitraM.ch

Transport im Bus:..... Transport mit PW..... Jahrgang.....

Name: Vorname:

Adresse:

E-Mail: Geburtsdatum:

Telefon: Handy:

Verein: Unterschrift:

Senden an Martin Zopfi Rufistrasse 21 8762 Schwanden

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Für eine Annullations- und Rückreisekostenversicherung ist
der Teilnehmer ebenfalls selbst verantwortlich.





S. AGATA F. 24

PERTICARA 15

RONTAGNANO 7

MONTEGELL

SOGLIANO al R

STRIGARA

Agg...
Pier... Uso

← C.I.A.

Nationalpark-Bike-Marathon 2010

• von Martin Rhyner

Bruno Elmer, Hansruedi Marti, Martin, Ueli und Reto Rhyner, Ueli Steinmann, Res Zimmermann sowie einige weitere Glarner stellten sich am 28. August der Herausforderung Nationalpark-Marathon. Jeder konnte zwischen den Startorten Scuol, Fuldera, Livigno oder S-chanf wählen und so eine ihm entsprechende Distanz in Angriff nehmen. Leider nahm das Wetter genau auf dieses Wochenende eine Wende. In der Nacht auf den Samstag goss es wie aus Kübeln und somit war gesorgt, dass der Boden nicht allzu hart wurde... Am Morgen um 7 Uhr lichteten sich dann die Wolken langsam beim Start in Scuol und es nieselte nur noch leicht als der Startschuss fiel. Keuchend auf dem Costainas-Pass wusste ich, dass sich nun auch Bruno und die beiden Ueli Richtung Livigno kämpften, nicht wissend, dass Ueli Rhyner infolge eines Rahmenbruchs schon kurz nach dem Start das Rennen abbrechen musste. Das Retourbillett über den Ofenpass

zurück zum Ziel in Scuol war leider im Startgeld nicht inbegriffen... Umso mehr versuchte demnach Ueli Steinmann die Kohlen für beide aus dem Feuer zu holen. Seinen ungestümen Angriff büsste er dann jedoch mit zunehmender Renndauer, so dass er in Zernez das Rennen aufgeben musste. Trotz Regen, Schlamm und Kälte liess sich Bruno mit seiner grossen Erfahrung nicht aus dem Konzept bringen und erreichte mit einer Super-Zeit den 3. Rang in seiner Kategorie. Ohne nennenswerte Zwischenfälle fuhr auch ich nach 8 Stunden völlig „zubetoniert“ über die Zielrampe in Scuol.

Frisch geduscht bei einem feinen Spaghetti-Teller konnten in der Eishalle bereits die Bilder des Rennens bestaunt werden und wir tauschten all unsere Erfahrungen scherzhaft aus. Als dann auch noch Res und Hansruedi auftauchten, die das Rennen ab Livigno fuhren, war die Glarner-Bande komplett. Bis zum nächsten Jahr!...







Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung

Namenssponsor:

Oel-Hauser AG, Wädenswil

Hauptponsoren:

Electrolux AG, Schwanden

Glarner Kantonalbank, Glarus

glarnerSach Glarus

SN Energie „Aquapower“ / EW Schwanden

Co-Sponsor:

Linth STZ AG, Schwanden

Teilsponsoren:

Bike-Keller, Fritz Marti, Schwanden

bikestop+station, Jonny Gubler, Ennenda

Blumer-HPM, Ruedi Blumer, Mollis

CoNeT GmbH, Mollis

Immosupport by F. + C. Jenny AG, Ziegelbrücke

Stüssi Nutzfahrzeuge AG, Näfels

Tödi Sport AG, Glarus

Gönner:

50-er Club

EW Näfels

Landolt Christian, Polsterei/Bodenbeläge, Näfels

Netstal-Maschinen AG, Näfels

Pneuhaus 3B AG, Niederurnen

Suva Linth, Ziegelbrücke

Velo Moto Club Linthal

Veloclub Näfels

Veloclub Schwanden-Diesbach

sowie dem Sport-Toto Fonds des Kantons Glarus.

**Berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen unsere Sponsoren
und Gönner!**

PP

8750 Glarus

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