

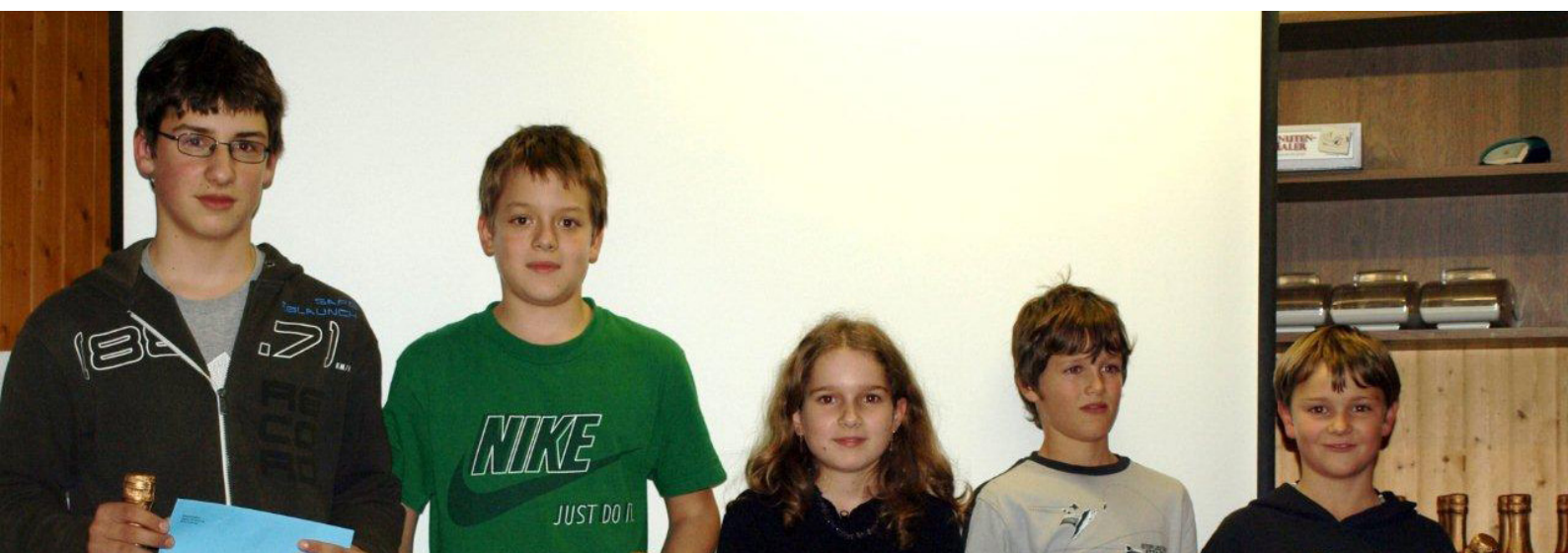


# RBT news



Inhalt	
Prämienabend	2
Ausschreibung Trainingslager Andermatt	3
Unser Vorstand	4
NEU RBT SMS Info Dienst	5
Termine	5
RBT NEWS 6 Präsidenten Ecke	6
RBT Glarnerland Oel-Hauser Jahresbericht Gesundheitssport 2009	8
Protokoll der 3. Hauptversammlung des RadBikeTeams Glarnerland vom 12. März 2010	10
Rangliste der Jahresmeisterschaft 2009	13
RBT Glarnerland Oel-Hauser Guggelihöck (Prämienabend)	14
Sportartikel Börse	15
SM der alpinen Snowboarder	17
<b>RBT Trainingsangebot 2010</b>	<b>18</b>
Rennbericht Einzel Schweizermeisterschaft Davos Vertical	20
Engadiner Skimarathon 2010	22
Wintersaison 2009/10	25
Langlauf U16-Schweizermeisterschaft	27
Bericht über das Trainingslager Mallorca 2010	28
Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung	34

## Prämienabend



# Ausschreibung Trainingslager Andermatt

- Datum** Donnerstag 08.Juli – Sonntag 11. Juli 2010 (es sind auch einzelne Tage möglich)
- Ort** swiss Olympic training base Andermatt ASSA Armee Stützpunkt  
Übernachtung in der Kaserne Altkirch  
Ein idealer Ausgangspunkt für alle sportlichen Aktivitäten
- Organisation** RBT Glarnerland Oel-Hauser Martin Zopfi
- Leitung** Martin Zopfi, René Stüssi, Rolf Stüssi, Sebi Eiholzer
- Kosten** Unterkunft in 12er Zimmer Fr.20 pro Person und Nacht  
Morgenessen Fr.11, Nachtessen Fr.13, Tee 1.5l Fr.3,  
Verpflegung Restaurant Cucina Macolina Andermatt  
Mittagessen unterwegs nach Angebot  
exkl. Transport und Versicherung. Der Betrag wird nach der Anmeldung in Rechnung gestellt und ist vor dem Lager zu begleichen (3x Übernachtung plus 3x HP = Fr.132).
- Transport** Wenn möglich mit Bus ab Region Glarus Fr.50 pro Person retour inkl. Rad Transport.
- Teilnehmer** Mitglieder des RBT Glarnerland Oel Hauser sowie Gäste auf Anfrage,  
Die Mitglieder des Regionalkaders Ostschweiz werden ebenfalls anwesend sein!  
Die Gruppen können bei Bedarf gemischt werden!  
Je nach Leistungsvermögen Achtung: Teilnehmerzahl beschränkt!
- Inhalte** Straße Rennvelo, Ausdauertraining, Pässe fahren, Grundlagen  
Biketouren für Jung und alt. Bei genügend Anmeldungen wird eine Kids Gruppe geführt.  
Bei Wunsch wird es eine Bike Plauschgruppe geben  
Kameradschaft, Teamgeist, Organisation nach Leistungsgruppen

**Anmeldeschluss: Sonntag, 09. Mai 2010**

via Doodle Link <http://www.doodle.com/cim5ccwv4qvayyix?adminKey=&participantKey=>

## Anmeldetalon: TL Andermatt 2010

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: .....

E-Mail: ..... Geburtsdatum: .....

Telefon: ..... Handy: .....

Verein: ..... Unterschrift: .....

Unterschrift der Eltern: .....

**Senden an Martin Zopfi Herrenstrasse 79 8762 Schwanden**

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



## Unser Vorstand

**Präsident:** Martin Zopfi  
Herrenstrasse 79  
8762 Schwanden  
078 739 49 49  
Martin@nitram.ch

**Gesundheitssport:** Josef Eiholzer  
Herrenweg 7  
8752 Näfels  
079 693 81 19  
j.eiholzer@hispeed.ch

**Aktuarin:** Désirée Laurent  
Herrenstrasse 79  
8762 Schwanden  
079 633 43 62  
Desi@nitram.ch

**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

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

Redaktionsteam Alice Stüssi, Martin Zopfi, Désirée  
Laurent und diverse Beiträge von Mitgliedern  
Partnerbetreuung Martin Zopfi  
Druckvorstufe Blumer-HPM, www.Blumer-HPM.ch,  
Rain 1, 8753 Mollis  
Druck EWShop EW Schwanden Farbstrasse 22 8762  
Schwanden, Fon 055 647 48 50 | Auflage 300 Stück |  
Erscheint 2 x jährlich  
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe  
30. September 2010

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





# Termine

Freitag	12.03.2010	HV 2010	10 Punkte
Samstag	24.04.2010	Renntour rund um den Zürichsee	10 Punkte
Dienstag	04.05.2010	NOK Rennen	10 Punkte
Samstag	08.05.2010	Biketour Glarnerland	10 Punkte
Sonntag	16.05.2010	Renntour Hultegg	10 Punkte
Dienstag	01.06.2010	Kerenzerberg Rennen	10 Punkte
Donnerstag	10.06.2010	Richisau Rennen	10 Punkte
Samstag	02.06.2010	Biketour Tannenber, Kies, Mettmen	10 Punkte
Sonntag	27.06.2010	Tour Fridolin Glarus Süd	10 Punkte
Don. - Son.	08.07 - 11.07	Rad- und Bike Weekend Andermatt	10 Punkte
Samstag	21.08.2010	Brätelh am Klöntalersee (Anfahrt über Längenegg, Schwammhöhe, etc)	10 Punkte
Samstag	09.10.2010	Saatenrennen	10 Punkte
Sonntag	03.10.2010	Herbstwanderung	10 Punkte
Freitag	12.11.2010	Güggel und Prämienhöck	10 Punkte
Samstag	19.02.2011	Bowling in Niederurnen	10 Punkte
		Schneeschuhwanderung	10 Punkte

## NEU RBT SMS Info Dienst

Das RBT geht mit der Zeit. -> NEU RBT SMS Info Dienst  
 Um alle unsere Mitglieder schnell und direkt zu informieren, haben wir einen SMS Versand eingerichtet!  
 Wir werden über diesen SMS Versand Informationen zu Trainings, kurzfristigen Angeboten, etc. versenden.  
 Auch wenn das Wetter mal nicht so will, kann via SMS kurzfristig eine Info gesendet werden.

Es stehen folgende Gruppen Informationen zur Verfügung

<b>Gesundheitssport</b>	Bike Mittwoch und Touren
<b>Bike Race</b>	Dienstag Training und Rennen Bike
<b>Strasse Race</b>	Mittwoch Training Strassen und Rennen

Kids Training Schwanden	Kids Training Schwanden
Kids Training Näfels	Kids Training Näfels
RBT alle Mitglieder	Allg. Infos für alle Mitglieder

Um euch in den Verteiler des SMS Versand aufzunehmen, melde mir sofort die zu registrierende Natel Nummer via E-Mail [Martin@nitraM.ch](mailto:Martin@nitraM.ch)  
 Nicht vergessen anzugeben, von welcher Gruppe Ihr die Information erhalten möchtet.  
 Der SMS Versand ist für die Mitglieder kostenlos.  
 Die Kosten werden vom Verein übernommen  
 Die jeweiligen Verantwortlichen der Gruppen erhalten den Zugang um via Internet die SMS zu versenden.



### **Jahresbericht des Präsidenten 2009 per HV vom 12.03.2009**

Liebe RBT'ler

Drei Jahre sind vergangen seit der Gründung des Vereins RadBikeTeam Glarnerland.

Wir stehen nun in der Hälfte der vier Jahre dauernden Sponsoring Periode. Es ist für mich an der Zeit, eine persönliche Zwischenbilanz zu ziehen.

Wo sind wir bei der Gründung gestanden, wo stehen wir mit dem RBT jetzt und wo möchten wir uns in zwei Jahren sehen?

Das Ziel war von Anfang an klar. Ein kantonaler Radsport Verein aufgebaut auf drei Säulen, Jugendförderung, Rennsport, und Gesundheit. Der allgemeine Trend des Vereinssterbens und die immer grösser werdende Konkurrenz durch Gamekonsolen oder auch Fitness Parks und der allgemeine Trend Richtung Individual-Freizeitbeschäftigung, setzte auch dem organisierten Glarner Radsport zu.

Die damals verantwortlichen Vorstandsmitglieder waren gemeinsam an einem starken kantonalen Verein interessiert. So wurde aus dem Team RBT, der Verein RBT gegründet.

Die Besetzung der Vorstandsmitglieder konnte ohne Kampffahnen durchgeführt werden. So führte eine kleine Gruppe die Geschicke des RBT's weiter. Am Anfang wurden sehr grosse Aufwendungen betrieben um Sponsoren zu finden und so die Finanzierung des Vereins sicherzustellen. Es kann mit Stolz gesagt werden, dass der Teil mit den Finanzen mit grossem Erfolg für die nächsten vier Jahre gelöst werden konnte.

Aus sportlicher Sicht gab es die grössten Erfolge, welche der Glarner Radsport in seiner Geschichte erleben konnte. Diese Erfolge sind, wie jeder Erfolg, mit harter zielgerichteter Arbeit verbunden. An dieser Stelle möchte ich René Stüssi und Michel Laurent für ihre langjährige Arbeit als Trainer im RBT danken.

Sie waren und sind Wegbegleiter der Erfolge.

Den weiteren Helfern und „Mitschaffern“ gebührt an dieser Stelle auch mal ein herzliches Dankeschön. Nebst den sonnigen, sportlichen Erfolgen gab es auch bittere Momente, welche mich als Präsidenten gefordert haben. Es ist unverkennbar, dass der Radsport nicht nur per

Definition ein Einzelsport ist, sondern dieser auch von den Sportlern mehrheitlich so gelebt wird. So mussten wir in den letzten Jahren einige Rücktritte, Austritte oder sogar auch Ausschlüsse erleben. Die Gründe dafür sind wie das Leben selber sehr unterschiedlich und individuell. Ich habe versucht, eine Logik darin zu finden. Doch bin ich bis heute nicht zu einem Ergebnis gekommen.

Für mich ist aber klar, dass die Rahmenbedingungen im Radsport nicht vergleichbar sind mit einer klassischen Mannschaftsportart wie zum Beispiel Fussball.

Der Radler ist von Haus aus ein Einzelkämpfer und kein Herdentier. Und ein Verein ist nun mal eine Herde.

So braucht es genau bei einem Radverein umso mehr gegenseitigen Respekt vor der Arbeit und den Leistungen. Heute also, nach der Hälfte der vierjährigen Sponsoring-Periode, stehen wir wieder mal an einem Wendepunkt. Die Strukturen sind immer nur so stark wie die Personen, welche sie auch tragen.

Der bestehende Vorstand wird noch die nächsten zwei Jahre die Geschicke des RBT's leiten und mit seinem Einsatz dazu beitragen, dass die Erfolgsgeschichte RBT auch weiterhin eine bleiben kann. In zwei Jahren braucht es neue Menschen mit Visionen und frischer Motivation, um diesen Verein zu führen und zu lenken.

So sehe ich für die nächsten zwei Jahre, die mir als Präsident noch bleiben, zwei grosse Aufgaben vor mir: 1. Ein neues Vorstands-Team aufzubauen und zu formen, welches dem RBT weiterhin die nötige Lebensenergie einhauchen kann und das Radsportvirus im Kanton verteilen kann, 2. die sportliche Zukunft.

Mir ist es ein persönliches Anliegen, dass unsere jüngsten Mitglieder mindestens ein Mal pro Woche von den Frühlings- bis zu den Herbstferien ein spannendes und abwechslungsreiches Training besuchen können. Dazu sind vor allem neue Radsport J&S Leiter notwendig. Im letzten Jahr konnte das RBT drei neue J&S Leiter ausbilden. An dieser Stelle herzlichen Dank an René Stüssi, Denis Janecic und Ueli Steinmann. Für mich ist es eine grosse Freude, drei neue J&S Leiter im Verein zu haben. Für das Jahr 2010 habe ich mir zum Ziel gesetzt, nochmals vier neue J&S Leiter ausbilden zu lassen. Nur so ist es möglich, unser vielseitiges Trainings-Angebot aufrecht zu erhalten. Wir sind alle als Gemeinschaft gefordert. Gehen wir doch zurück zur Zukunft und besinnen uns den eigentlichen Werten im Radsport.



Als Beispiel: SF DRS zeigt jeweils Ende Jahr oder nach sportlichen Grossanlässen emotionale Momente im Sport, die durch Musik untermalt in uns Gefühle und Emotionen auslösen können, welche unvergesslich bleiben. Ich persönlich empfinde dabei sehr grosses Glück in solchen Momenten. Und dies vor dem TV-Gerät. Und ich bin da ja nur ein passiver Nutzniesser, der im nationalen Glücksrausch einer weiteren Gold-Medaille von Simon Amann zujubelt. Ja, ich fühle mich manchmal fast süchtig danach. Aber wenn ich selber mit Jugendlichen arbeite und sehe, wie eine technische Sequenz zum ersten Mal gelingt oder ein Rennfahrer in unserem „Papageien Trikot“ als erster über den Zielstrich fährt, ist das TV-Feeling nur kalter Kaffee. Darum rufe ich uns alle auf, im Jahr 2010 gegenseitig Emotionen beim gemeinsamen Hobby - dem Radsport - zu schenken. Es bedarf doch so wenig, einander durch den Sport näherzukommen und weiterzubringen. Der Sport ist eine Lebensschule und das RBT ist das Glarner Schulhaus dazu.





Gemäss Jahresprogramm sind neun Veranstaltungen geplant.

## **18.04.2009 Rennradtour Grynau-Rapperswil-Seedamm**

5 Teilnehmer. Wegen schlechter Witterung und einsetzen von starkem Regen mussten wir die Tour in Benken nach einer längeren Znünpause im Sternen abbrechen. Dafür machten wir eine Zusatzrunde ins sonnigere Glarnerland. So kamen wir trotzdem auf 60 km.

## **02.05.2009 Biketour Glarnerland**

13 Teilnehmer. Eine schöne Tour rund um Schwanden mit vielen kurzen Aufstiegen und zum Teil noch schwierigen Abfahrten; und auch leichtere Wege für nicht so mutige Fahrer.

Rölä versuchte oberhalb von Sool sogar das Besteigen einer Freileitungsstange vom EW Schwanden. Jedoch ohne Erfolg. Treffpunkt im Restaurant Zwetschgenhof für einen Zvierhalt. Anschliessend eine knifflige Abfahrt im Horgenberg, angeführt von Rölä. Zu meinem Erstaunen wagten alle den Trail. Ich glaube, da haben nicht alle nur Kaffee Crème getrunken. Kaum zu Hause angekommen, begann es zu regnen.

## **16.05.2009 Rennradtour Hulftegg**

11 Teilnehmer. Bruno Elmer führte die grosse Runde über die Hulftegg, Heidi Elmer die kleine Runde über den Seedamm.

Um ca. 14:00 Uhr Treffpunkt auf der Sonnenterrasse im Restaurant Seehof in Schmerikon, die wir natürlich im Voraus reserviert haben.

Die ganz Schnellen: Urs Kälin, Ueli Steinmann, Daniel Zopfi und Bruno Elmer fuhren noch eine Zusatzschleife über den Hasenstrick.

Wie abgemacht trafen alle um ca. 14:00 Uhr im Seehof ein. Nun wurde gepflegt, Hunger und Durst gestillt, und viel Sonne getankt. Anschliessend gemütliches nach Hause fahren. Vielen Dank an die beiden Führer Heidi und Bruno.

## **05.07.2009 Biketour Habergschwänd - Hüttenberge**

5 Teilnehmer. Eine schöne Sonntagvormittags-Tour mit Blick nach Amden und auf den Walensee. Nach dem Aufstieg zum Habergschwänd folgte eine schöne Abfahrt bis in die

Hüttenberge. Dort sind wir im Restaurant Hüttenberge eingekehrt. Anschliessend Abfahrt nach Obstalden und von dort über den Walsaweg zurück nach Filzbach und übers Gäsi nach Näfels.

## **08.08.2009 Bräteln im Klöntal (Anfahrt über Längenegg)**

Diese Tour ist buchstäblich ins Wasser gefallen. Das Wetter war schon den ganzen Tag unsicher. Aber trotzdem haben wir alles vorbereitet und zum Bräteln bereit gemacht. 5 Unerschütterliche starteten trotz der unsicheren Wetterlage Richtung Längenegg. Auf dem Weg zur Lachenalp begann es zu regnen, und zwar wie aus Kübeln, so, dass wir uns entschlossen abzubrechen und umzukehren. In Näfels angekommen waren alle völlig durchnässt.

## **04.10.2009 Herbstwanderung Obererbs - Mettmen**

15 Teilnehmer. Busfahrt von Schwanden - Oberebs, Wanderung von Obererbs – Leglerhütte (Einkehren in der SAC-Hütte) - Garichtisee, Talfahrt mit der Luftseilbahn nach Mettmen. Von dort mit dem Bus nach Schwanden. Super schöne Wanderung, schöne Aussicht, perfektes Wetter. Mehr kann man dazu nicht sagen. Vielen Dank an den Organisator Martin Zopfi.

## **13.11.2009 Gügge- und Prämienhöck in der Schützenstube Näfels**

50 Teilnehmer. Gelungener Abend, gute Beteiligung, das nächste Mal mit Bier.

## **13.02.2009 Schneeschuhwanderung**

Verschiebung vom Freitag 29.01.2010 auf Samstag 13.02.2010.

Wegen zu wenig Anmeldungen musste der Termin abgesagt werden.

## **28.02.2010 Skitag**

An der Vorstandssitzung vom Mittwoch, 17.02.2010, hat der Vorstand beschlossen, den Skitag nicht durchzuführen.

## **Mittwochstraining**

Beginn nach den Frühlingsferien bis zu den Herbstferien. Dies wird immer organisiert und geleitet von Rolf Stüssi. Vielen Dank an Rolf.







# Protokoll der 3. Hauptversammlung des RadBikeTeams Glarnerland vom 12. März 2010

• von Désirée Laurent

## 1. Begrüssung, Wahl der Stimmenzähler

Martin Zopfi begrüsst die Mitglieder. Speziell begrüsst er Kurt Reifler, Ernst Roth als aktiver Revisor und Walter Hauser. Wir halten die Versammlung wieder im Rahmen des Cool and Clean Mottos ab, das heisst Rauchverbot.

Heute etwas Neues zum Essen. Verschiedene Grillsnacks, Pommes und Salate.

Stimmenzähler: René und Michel. An dieser Stelle begrüssen wir unsere ersten Ehrenmitglieder Michel Laurent und René Stüssi.

An dieser Stelle erklärt Martin Zopfi die HV als eröffnet.

## 2. Protokoll (Auszug) der Gründungsversammlung

Das Protokoll ist in Ordnung und wird verdankt.

## 3. Jahresberichte

M. Zopfi liest seinen Jahresbericht.

M. Rhyner dankt M. Zopfi für seinen ausführlichen und tiefgründigen Jahresbericht, natürlich auch für seine Arbeit und seinen Einsatz.

M. Zopfi übergibt Rolf Stüssi das Wort. Dieser liest seinen Jahresbericht. M. Zopfi dankt R. Stüssi für das Verlesen seines Jahresberichtes und seine Arbeit im Vorstand.

Sebi Eiholzer verliest seinen Jahresbericht im Telegrammstil.

M. Zopfi bedankt sich auch bei S. Eiholzer ganz herzlich für die blumigen Ausführungen in seinem Jahresbericht.

S. Eiholzer ist unser jüngstes Mitglied in unserem Vorstand. Er ist zugleich auch unser J&S Coach.

Begrüssen möchte M. Zopfi noch Gaby und Vanessa Stüssi, die gerade gekommen sind. Damit sind jetzt 45 Teilnehmer und das absolute Mehr liegt jetzt bei 23.

## 4. Jahresrechnung 2009/ Budget 2010

Martin Rhyner berichtet jetzt über die Finanzen.

M. Zopfi bittet Ernst Roth, den Revisorenbericht zu verlesen.

Ernst Roth verliest den Revisorenbericht.

M. Zopfi schlägt vor, mit einem grossen Applaus die Kasse so abzunehmen. Die Kasse wurde genehmigt.

## 5. Mitglieder-Jahresbeiträge

M. Zopfi berichtet über die Mitgliederbeiträge.

50.00 Fr. pro Aktivmitglied

130.00 Fr. pro Familie mit mindestens 1 Elternteil

25.00 Fr. pro Passivmitglied

Gibt es andere Vorschläge? M. Zopfi nimmt dieses Stillschweigen als Einverständnis zur Kenntnis.

## 6. Mutationen / Mitgliederliste

M. Zopfi berichtet über einige Bereinigungen und Austritte der Mitglieder im letzten Jahr und von diesem Jahr.

M. Zopfi berichtet über den Ausschluss Antrag vom Vorstand an die Versammlung der Familie Bärlocher. Die Versammlung stimmt einstimmig dem Antrag zu. Somit ist die Familie Bärlocher per dieser HV ausgeschlossen worden.

Eintritte: Jan Freuler, Petra Freuler, Fränk Mettler, Sven Streiff, Rico Süess, Weber Romeo, Ruben Wolf, Tamborrino Anina und Matteo.

MZ fragt die Versammlung, ob sie diese aufnehmen wollen. Die Versammlung nimmt die Mitglieder auf.



## **7. Jahresprogramm 2010**

S. Eiholzer liest das Jahresprogramm.

M. Zopfi dankt S. Eiholzer für seine Ausführungen. M. Zopfi fragt, ob es Anregungen gibt.

René Stüssi ergänzt, dass einige Termine Rennen tangieren. M. Zopfi schlägt vor, dass wir das gemeinsam noch anschauen.

M. Zopfi möchte das Jahresprogramm unter Vorbehalt der Termine zur Abstimmung bringen.

Genehmigt.

Martin Zopfi informiert über die „Tour Fridolin“. Kurt Reifler informiert weiter über die Tour.

M. Zopfi bedankt sich bei Kurt Reifler. M. Zopfi: Wir werden noch genauer informieren wie und was genau läuft.

M. Zopfi muss nochmals zum Traktandum 6 zurückgehen. Wir haben noch mehr neue Mitglieder..

## **8. Anträge**

Dem Vorstand sind keine Anträge gestellt worden.

## **9. Wahlen**

Im Verein sind die ungeraden Jahre Wahljahre. Deshalb ist dieses Jahr kein Wahljahr.

## **10. Ehrungen**

Wir haben keine Ehrungen. Wir haben aber noch die Rangliste der Jahresmeisterschaft.

M. Zopfi macht das Rangverlesen.

## **11. Verschiedenes**

M. Zopfi informiert über den Leiterhöck. Dieser findet bei René Stüssi im Büro statt.

Die Kleider sind bestellt und M. Zopfi informiert, wenn sie bei Heidi Elmer abgeholt werden können.

S. Eiholzer hat an die Jungen betr. J&S-Leiterkurs ein Mail verschickt. Es wäre schön, wenn sich drei oder vier finden würden, diesen zu machen.

Die RBT News sollten bis zu den Ostern druckfertig sein.

Nach dem Znacht hat René noch eine Kleider Kollektion zum Anprobieren und Bestellen parat.

M. Zopfi fragt die Versammlung, ob die Mitglieder noch Fragen haben. Dies ist nicht der Fall. M. Zopfi bedankt sich bei den Mitgliedern für das Erscheinen und wünscht allen ein gutes und gesundes Jahr. M Zopfi schliesst mit einem „Ä Guätä mitänand“! die HV 2010.



# *Blumer*-HPM

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

---



**linth sitz**

sauber.  
transparent.  
zeitgemäss.

8762 schwanden  
telefon 055 647 80 10  
fax 055 647 80 19

[www.linthstz.ch](http://www.linthstz.ch)



## Rangliste der Jahresmeisterschaft 2009

<b>Damen</b>	1. Stüssi Alice	91 P.
	2. Eiholzer Hedi	74 P.
	3. Elmer Heidi	74 P.
	4. Leuzinger Moni	59 P.
	5. Laurent Aimée	57 P.
<b>Herren bis 40</b>	1. Zopfi Martin	96 P.
	2. Leuzinger Janik	86 P.
	3. Rhyner Matthias	64 P.
	4. Zopfi Daniel	58 P.
	5. Rhyner Ueli	54 P.
<b>Herren über 40</b>	1. Stüssi Rolf	116 P.
	2. Rhyner Martin	91 P.
	3. Leuzinger Röbi	73 P.
	4. Elmer Bruno	66 P.
	5. Laurent Michel	50 P.





# RBT Glarnerland Oel-Hauser Guggelihöck (Prämienabend)

• von Rolf Stüssi

Dank unseren Sponsoren müssen unsere Clubmitglieder und insbesondere die Leistungssportler nicht darben – weder kulinarisch, noch finanziell. Auf jeden Fall ergibt sich ein Zustupf an die doch hohen Kosten der Sportausübung. Abhängig von Talent und Leistungsfähigkeit ist dieser durch eine Rennbeteiligung zu erreichen. Fast schon Tradition ist, an diesem Abend zuerst ein halbes Huhn ++ zu verzehren. Und, obwohl sich das Ganze eher wie ein Piratengelage anhört, während die würzig-saftige Grillade genossen wird, läuft die Party natürlich „cool&clean“ (alkohol- und rauchfrei) ab.

Begleitet und übertönt wird das grosse Fressen durch eine Diashow mit Musik, Augenblicke des RBTs 2009 wiedergebend. Das Gelage beendet, versuchte unser Strassentrainer, mittels Rede und Film, wieder ein paar zusätzliche Strassen- und Bahnfahrer zu (re)motivieren. Was ihm nachweislich gut gelungen wäre. Denn, ob der heimeligen Aufnahmen über gemeinsame Trainings im Tessin, während bei uns noch Frost und Reif herrschte, von den Rennen, der Kameradschaft und dem Plausch – aber auch von Anstrengungen und Erfolg – keiner blieb unbeeindruckt. Ein solcher Anlass am nächsten Tag wäre wohl in Vollbesetzung abgehalten worden – aber leider zu spät für die Saison.

Die Ehrungen folgten dann durch den Präsidenten Schlag auf Schlag. Zuerst die clevere „Glarner Strassenmeisterschaft“, auch den Jugendcup

beinhaltend, wo sich alle, ob jung oder alt, Profi oder Hobby in abwechslungsreichen, interessanten und selbstmotivierenden Rennen messen konnten. Jeder Teilnehmer konnte, bei genügender Teilnahme, eine kleine Anerkennung in Form einer Champagnerflasche entgegennehmen, diese natürlich mit Schokolade gefüllt. Es folgte die Prämierung der einzelnen, auch international tätigen Rennfahrer. Wir RBTler stellen beispielsweise die Schüler-Schweizermeisterin im Triathlon. Aber auch das 2. Gemischtteam am Ironman-Rapperswil. Drei unserer Damen fanden sich, als RBT-Roadtrain von einer Entfesselten angeführt, neben dem 2. Rang in den TopTen des Iron-Bikes von Einsiedeln. Auch die Treppchen „Gesamt“ des EKZ-Bikecups wurden in drei Damenklassen belegt. Bei den Herren blieben die nationalen Treppen hauptsächlich der Strasse vorbehalten. Neben vielen Siegen und anderen Topplatzierungen der Einzelfahrer (das sind wir schon fast gewohnt), errang das RBT-Team auch den 3. Platz an der Schweizermeisterschaft im (4er) Mannschaftszeitfahren. Ebenfalls Toprangierungen waren auf der Bahn zu verzeichnen, beispielsweise auch der Sieg am 3-Jours in Aigle. Auf dem Bike waren dann hauptsächlich die Marathonisti gut platziert, auch bei einem 6h-Rennen, wo das RBT-Team auf den 3. Platz sprintete. Aber alle haben Einsatz und Leistung gezeigt – wir gratulieren – und freuen uns bereits auf das nächste Jahr ... auf dem Velo.







# Sportartikel Börse

Clubrelevante Sportartikel  
**zu verkaufen** oder **zu kaufen**  
gesucht?

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



# Haushalt



Einfach gut versichert.

Foto: Lars Plougmann

**glarnerSach**  
sichern & versichern

[www.glarnersach.ch](http://www.glarnersach.ch)  
Zwinglistrasse 6 - 8750 Glarus  
Telefon 055 645 61 61



# SM der alpinen Snowboarder

• von Janik Leuzinger

Am Sonntag, dem 29.03.2009, fand in Splügen die Schweizermeisterschaft der Alpinen Snowboarder statt. Trotz schlechten Wetter- und Schneebedingungen wurde das Rennen durchgeführt. Es waren zehn Athleten in meiner Kategorie, U14 Parallelschlalom, am Start. Wegen den schlechten Schneebedingungen wurde das Rennen von vier auf zwei Läufe gekürzt. In beiden Läufen musste ich gegen Matthias Westreicher fahren. Im ersten Lauf stürzte ich, konnte mich aber wieder auffangen. Nach

diesem Lauf lag ich an dritter Stelle. Ich wollte diesen Platz verteidigen. Den 2. Lauf konnte ich sauber durchziehen und erreichte somit den 3. Rang. Für mich waren es die ersten Schweizermeisterschaften im Parallelschlalom. Es war auch super, so viele Snowboardstars wie Simon Schoch, Marc Iselin, usw. kennen zu lernen. Ich freue mich jetzt schon auf die nächsten Schweizermeisterschaften im April 2010 in Sils bei St. Moritz.





**Allgemeine Informationen zum RBT Glarnerland Oel-Hauser Trainings Angebot!**

**Aktuelle Termine und Informationen werden auf der Webseite [www.rbt.gl](http://www.rbt.gl) immer und via SMS publiziert!**

**Ansprechpartner und Information**

RBT Allgemein	Martin Zopfi Herrenstrasse 79 8762 Schwanden Mobile 078 739 49 49 Martin@nitram.ch
Adressänderungen	Martin Rhyner Gerbiweg 3 8867 Niederurnen Mobile 079 398 47 11 martin.rhyner@glkb.ch
MTB Race Training	Michel Laurent im Sattel 8762 Schwanden Mobile 079 371 77 69 Michel@nitram.ch
Strassen Race Training	René Stüssi Altweg 40 8752 Näfels Mobile 079 455 86 82 rene.stuessi@stuessi-nfz.ch
MTB Gesundheitssport	Rolf Stüssi Glärnischstr. 23 8750 Glarus Mobile 079 370 68 78 r.stuessi@bluewin.ch
Jugend Training Näfels	Urs Kälin Kronenwis b4 8864 Reichenburg Mobile 079 220 25 18 urs.kaelin@charles-voegele.com
Jugend Training Schwanden	Martin Zopfi Herrenstrasse 79 8762 Schwanden Mobile 078 739 49 49 Martin@nitram.ch
RBT Jahresmeisterschaft	Sebi Eiholzer Herrenweg 7 8752 Näfels 079 693 81 19 j.eiholzer@hispeed.ch



## Übersicht aller RBT Trainings im 2010

Jugend Training Samstag Näfels & Schwanden			MTB Race Training			Strasse Race Training			MTB Gesundheits Sport		
Näfels Samstag 09:15 Uhr Linth Arena			Treffpunkt Glarus Dienstag 18:15 Uhr Curlinghalle			Treffpunkt Stüssi NFZ beim Schützenhaus Näfels Zeit siehe unten			Treffpunkt Mittwoch 18:30 Uhr Sportplatz Gründli, Glarus oder nach SMS INFO		
Nr	Datum	Bezeichnung	Nr	Datum	Bezeichnung	Nr	Datum	Bezeichnung	Nr	Datum	Bezeichnung
1	24.04.10	Training Normal	1	20.04.10	Training Normal	1	21.04.10	Training <sup>3</sup> Abendrennen 1/2	1	21.04.10	Training Normal
2	01.05.10	Training Normal	2	27.04.10	Training Normal	2	28.04.10	Training <sup>3</sup> Abendrennen 1/2	2	28.04.10	Training Normal
3	08.05.10	Training Normal	3	04.05.10	NOK Rennen	3	05.05.10	Training <sup>3</sup> Abendrennen 1/2	3	05.05.10	Training Normal
4	15.05.10	Training Normal	4	11.05.10	Training Normal	4	12.05.10	Training <sup>3</sup> Abendrennen 1/2	4	12.05.10	Training Normal
5	22.05.10	Training Normal	5	18.05.10	Training Normal	5	19.05.10	Training <sup>3</sup> Abendrennen 1/2	5	19.05.10	Training Normal
6	29.05.10	Training Normal	6	25.05.10	Training Normal	6	26.05.10	Training <sup>3</sup> Abendrennen 1/2	6	26.05.10	Training Normal
7	05.06.10	Training Normal	7	01.06.10	Kreuzerberg Rennen	7	02.06.10	Training <sup>3</sup> Abendrennen 1/2	7	02.06.10	Training Normal
8	12.06.10	Training Normal	8	08.06.10	Training Normal	8	09.06.10	Training <sup>3</sup> Abendrennen 1/2	8	09.06.10	Training Normal
9	19.06.10	Training Normal	9	10.06.2010	Richisauren	9	16.06.10	Training Normal	9	16.06.10	Training Normal
10	26.06.10	Training Normal	10	15.06.10	Training Normal	10	23.06.10	Training Normal	10	23.06.10	Training Normal
11	27.06.10	Tour Fridolin Schwanden	11	22.06.10	Training Normal	11	30.06.10	kein Training	11	30.06.10	Training Normal
12	21.08.10	Training Normal	12	29.06.10	Training Normal	12	07.07.10	kein Training	12	07.07.10	Training Normal
13	28.08.10	Training Normal	13	17.08.10	Training Normal	13	14.07.10	kein Training	13	14.07.10	Training Normal
14	04.09.10	Training Normal	14	24.08.10	Training Normal	14	21.07.10	kein Training	14	21.07.10	SMS / Selbstorganisation
15	11.09.10	Training Normal	15	31.08.10	Training Normal	15	28.07.10	kein Training	15	28.07.10	SMS / Selbstorganisation
16	18.09.10	Training Normal	16	07.09.10	Training Normal	16	04.08.10	Training Normal	16	04.08.10	SMS / Selbstorganisation
17	25.09.10	Training Normal	17	14.09.10	Training Normal	17	11.08.10	Training Normal	17	11.08.10	Training Normal
18	02.10.10	Training Normal	18	21.09.10	Training Normal	18	18.08.10	Training Normal	18	18.08.10	Training Normal
19	09.10.10	Saatenrennen Clubrennen	19	28.09.10	Training Normal	19	25.08.10	Training Normal	19	25.08.10	Training Normal
			20	05.10.10	Training Normal	20	01.09.10	Training Normal	20	01.09.10	Training Normal
			21	09.10.10	Saatenrennen Clubrennen				21	08.09.10	Training Normal
									22	15.09.10	Training Normal
									23	22.09.10	Training Normal
									24	29.09.10	Training Normal

**Trainingsbeginn Jeweils 18:15 Uhr Dauer 1,5h bis 2,5 h**

ausser an folgenden Training

1 = 1 Gruppe Abfahrt 17:15

2 = 2 Gruppe Abfahrt 18:00

3 = Fahrt nach Freienbach, teilnahme am Rennen, mit Eltern nach Hause

# Rennbericht Einzel Schweizermeisterschaft Davos Vertical

• von Martin Baumgartner

Nachdem ich im Herbst ein Übertraining eingefangen habe, bin ich verspätet und mit Trainingsrückstand so richtig in die Saison gestartet. Zuvor war ich nur plauschhalber an zwei Rennen am Start. Nachdem ich in den letzten zwei Wochen gut trainieren konnte, ging ich zuversichtlich ins Rennen, jedoch immer mit dem Hintergedanken, dass ich diese Saison wohl abschreiben kann, da ich infolge Übertrainings nicht optimal vorbereitet war. Als ich am Rennmorgen die Startliste anschaute, war ich überrascht. Es waren nur 12 Junioren am Start. Es gilt jedoch anzufügen, dass alle diese Junioren für eine Topplatzierung gut sind. Ich rechnete mit einer guten Tagesform - etwa mit dem 5. Rang. Die ersten vier Ränge schienen schon vergeben. Am Sonntag, 31. Januar, 08.30 Uhr, fiel der Startschuss. Die Swiss Team Athleten starteten extrem schnell und ich konnte im ersten Aufstieg nicht ganz mithalten. Nach dem ersten Aufstieg lag ich auf dem 9. Rang. Ich lief den ersten Aufstieg zusammen mit der Weltmeisterin der Juniorinnen. In der ersten Abfahrt ging ich extremes Risiko ein und konnte bis auf den 7. Rang vorfahren. Der 5. Rang wäre in Reichweite gelegen. Jedoch

musste ich die zwei Flütsch Skitouring Athleten Jörg Egli (5. Schlussrang) und Marco Wildhaber (6. Schlussrang) im zweiten Aufstieg ziehen lassen. Ich hatte Mühe mit der Atmung, denn die Temperaturen lagen bei arktischen -25 Grad. Schlussendlich konnte ich die zwei Athleten des Tessiner Teams Adula, die mich am Nightattack noch geschlagen hatten, hinter mir lassen. Dies zeigt, dass ich mich doch in aufsteigender Form befinde. Weiter gilt zu sagen, dass die Athleten vor mir älteren Jahrgängen angehörten.

Schlussendlich resultierte der 7. Schlussrang für mich. Damit habe ich zwar die Top 5 verpasst, jedoch ist dies den Umständen entsprechend ein einigermaßen zufriedenstellendes Resultat.

Diese Saison betrachte ich als Lernphase, da ich aufgrund des Übertrainings nicht optimal vorbereitet war. Ich kann noch zwei Saisons in der Junioren Kategorie laufen und muss mir einfach Zeit lassen.





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

amg-group.com



**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

# Engadiner Skimarathon 2010

• von Markus Denzler

Am 14. Februar 2010 fand bei strahlendem Kaiserwetter und für das Engadin erträglichen Temperaturen (08.30 Uhr ca. –11Grad in Maloja) der 42. Engadiner Skimarathon statt. Besonders erfreulich ist, dass auch Vereinsmitglieder des RBT mitmachten und – konsultiert man die Rangliste – bewiesen, dass wir auch noch andere Sportarten wie zum Beispiel Langlauf beherrschen. Und kurz gesagt, vom Erlebnisfaktor her müsste der Engadiner ins winterliche Pflichtprogramm des RBT aufgenommen werden!

Doch der Reihe nach. Allen voran startete an vorderster Front „il presidente“ in Original-RBT-Handschuhen, welche er wahrscheinlich nach dem Start noch dem einen oder anderen der fast 11'000 Teilnehmer zeigen wollte. Denn nur so ist sein Langsamstart zu erklären. Irgendwann hat unser Martin dies dann festgestellt – und – nachdem er zu allem noch einen Sturz einhandelte - in der zweiten Hälfte des Marathons, ab Pontresina, zu einer unwiderstehlichen Aufholjagd angesetzt. Mit den folgenden Abschnittszeiten, die sich mit denjenigen von Spitzenläufern vergleichen lassen, hat er diesem Marathon ein versöhnliches Ende abgerungen und – für ihn logisch – mit Rang 444 die Zugehörigkeit zur Elite A bestätigt. Auf den letzten Kilometern gelang es ihm sogar, den hervorragend laufenden Godi Kummer einzuholen und es kam – man vergleiche die praktisch gleiche Rennzeit – zu einem Fotofinish mit 3/10 Sekunden Differenz zugunsten von Martin Zoppi. Oder hatte dieser etwa den Zeitmess-Chip von Godi hinten im Hosensack? Nein, die Rennanalyse von Godi Kummer (und die Fotos der Rennorganisation im Internet) beweisen, dass Godi von Anfang an ein Rennen auf hohem Niveau, belohnt letztlich mit Rang 446, gelang.

Ein ausgeglichenes und gut eingeteiltes Rennen gelang auch Paul Küng. Er befand sich über mehr als die Hälfte des Rennens in Gesellschaft von Markus Denzler, welchen er im Stazerwald einholte. In der Folge liefen beide zusammen, wobei meist Paul unmittelbar vor Markus führte. Auf dem Flugplatz Samedan wurde Markus vom hinteren Läufer dermassen auf die Stöcke getreten, dass ein Sturz unausweichlich war und das Team Paul und Markus vorerst ein Ende nahm. Höchstens einen Kilometer später hat dann wahrscheinlich der gleiche Trottel auch Paul auf den Stock getreten, so dass es diesem die Stockschleife vom Handschuh zog, er deshalb zurücklaufen und den Stock

holen musste. Positiv daran war, dass Paul und Markus dadurch wieder zusammentrafen und das Rennen mit einem beachtlichen Resultat zu Ende laufen konnten. Beide durften auf einen insgesamt guten Rennverlauf zurückblicken. Dass dabei Paul letztlich Markus bis ins Ziel zurückbinden vermochte, widerspiegelte seine leicht bessere Verfassung. Auch sie haben sich mit ihrem Resultat (Rang 510 bzw. 512) einen Startplatz in der Elite A gesichert.

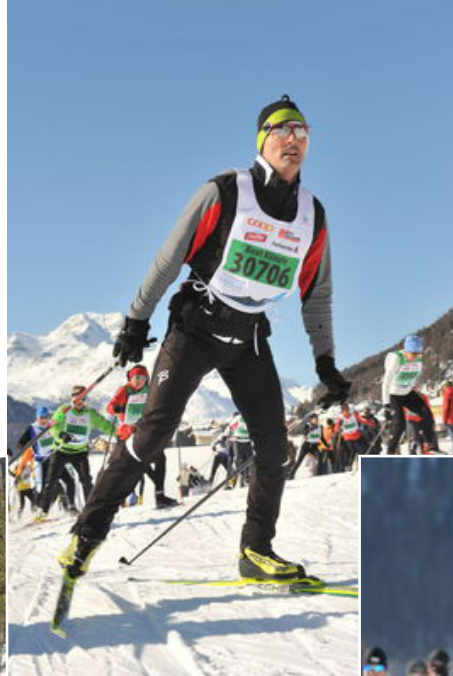
Einen weiteren Dampfhammer packte RBT mit Hansruedi Marti aus. Er ist ebenfalls ein Eiteläufer unter den Volksläufern und bewältigte die 42km auf hohem Niveau mit dem sehenswerten 1202. Rang. Er lief ein ausgeglichenes Rennen und das Fotostudium zeigt ihn im Bild von Champfèr stilsicher und in demjenigen von S-chanf geradezu fröhlich darüber, dass die Ziellinie nicht mehr weit ist und dass bei ihm auch der Genussfaktor nicht zu kurz kam. Auch er ist mit seinem Resultat wiederum zum Start in der Elitekategorie berechtigt.

Die Damenabteilung des RBT war mit der hübschen Anita Durscher vertreten. Sie wurde von der Rennleitung übrigens erheblich mehr fotografiert als alle übrigen Männer der RBT-Garde – und dies, obwohl sie mit ihrem hohen Tempo den Fotografen wohl kaum Zeit für ein richtiges Bild bot. Ihr schöner Laufstil rechtfertigt diesen Entscheid der Jury. Sie lief mit der tollen Zeit von 2 Std. 48 Min., was zum Rang 396 (Damen) gereichte, ein beeindruckendes Rennen.

Ebenfalls gut gereist war Beat Künzle! Und er bewies, dass er über eine solide Grundlagenausdauer verfügt, indem er seinen Zwischenrang in Pontresina (4253) bis ins Ziel noch halten und sogar noch erheblich verbessern konnte. Dies zeigt, dass er seine Kräfte gut eingeteilt hatte und dafür letztlich mit dem Rang 4196 belohnt wurde. Man bedenke, dass er damit noch fast im ersten Drittel aller Teilnehmer klassiert ist.

Nicht dabei war für einmal Balz Zweifel, welcher – wahrscheinlich etwas wehmütig - von zu Hause aus über den Live-Ticker mindestens ebenso gut über den Rennverlauf im Bilde war und der erste telefonische Gratulant war!









**Gemeinsam wachsen.** Wünschen Sie sich eine Bank fürs Leben? Wir bieten Kontinuität und ganz persönliche Beratung. Wir verbinden Leistungswillen mit Verantwortungsgefühl. Und wir freuen uns, in allen Lebenslagen an Ihrer Seite zu stehen.



125 Jahre.

Gemeinsam wachsen.



Glärner  
Kantonbank



Nachdem meine Leistungskurve immer steiler nach oben zeigte, versuchte ich im Herbst 2009 alles, um super in Form zu kommen. Wie ich dann später merken musste habe ich zuviel gemacht. Ich geriet Anfang Winter in ein Übertraining. Ich musste von Arzt zu Arzt um herauszufinden, ob ich einfach an einer Ermüdung leide oder ob ich einen viralen Infekt habe.

Nachdem ich bis zum ersten Rennen hin kein einziges normales Ausdauertraining absolvieren konnte, schien für mich die Saison gelaufen.

Am ersten Rennen stellte sich dann heraus, dass ich ziemlich meine ganze Stärke vom letzten Jahr verloren hatte. Ich wurde am Swisscup Rennen in den Flumserbergen in meiner Kategorie 8. und meine Zeit war um zwei Minuten schlechter als im Vorjahr.

Nach dem Rennen habe ich wieder langsam angefangen auf leichte, kurze Skitouren zu gehen, jedoch immer in gemächlichem Tempo, so dass ich gemütlich mit meinen Kollegen auf die Skis konnte.

Langsam aber sicher fing ich an unter der Woche am Abend wieder schnellere Trainings zu absolvieren.

Das zweite Rennen, welches ich absolvierte, war bereits die Einzel Schweizermeisterschaft (Aufstieg und Abfahrt).

Ich hatte keine Ahnung, wo ich stand und war nach dem ersten Aufstieg auch nur auf Position 9. Ich konnte mit einer extrem guten Abfahrt vier Plätze gut machen und fand mich nach dem zweiten Fellwechsel auf dem hervorragenden fünften Rang wieder. Das war für mich ein super

Motivationsschub, und ich kämpfte mich danach den Berg hoch. Jedoch verlor ich bis ins Ziel noch zwei Plätze und wurde Meisterschafts siebter. Nach dem Rennen haderte ich mit meiner schlechten Saisonvorbereitung, denn ich bin mir sicher, mit einer besseren Vorbereitung wäre ein Podestplatz in Reichweite gelegen.

Ich dachte mir, nach dem Aufsteller in Davos, jetzt geht es aufwärts. - Ging es auch. Ich konnte an der Trophée de Chasseral im Jura einen zweiten Rang erlaufen. Dies war wahrscheinlich das beste Resultat der Saison, denn es waren gute westschweizer Läufer am Start.

Am Pizol Altiski hatte ich Mühe, mit dem schnellen Anfangstempo der Natiläufer mitzuhalten und ich übersäuerte komplett. Bis ich mich wieder erholt hatte war das Rennen schon fast wieder vorbei.

Am Erbslauf in Elm konnte ich einen ungefährdeten Kategoriensieg erlaufen. Im Hochybrig wurde ich zweiter, obwohl ich mich absolut nicht fit fühlte.

Nun habe ich die Wintersaison, was Wettkämpfe anbetrifft, abgehakt, denn mit meiner schlechten Form macht es momentan überhaupt keinen Spass.

Ich werde jetzt noch auf die Skihochtouren gehen und ein bisschen Spass haben. Das leichte Material habe ich auf die Seite geräumt und werde nun ein wenig den schönen Abfahrten fröhnen.

Nach dieser Frühlingsphase versuche ich auf den nächsten Winter gut aufzubauen und wieder voll anzugreifen.



# Immosupport

by Fritz+Caspar Jenny AG

Immobilienbewirtschaftung  
CH-8866 Ziegelbrücke

Telefon 055 617 35 35

Internet [www.immosupport.ch](http://www.immosupport.ch)



**ct40**  
**Die Kraft**  
**der**  
**Moleküle**

Der anorganische Kleber ct40 haftet von -50°C bis +50°C. Sobald die Felle belastet werden, verbinden sich die ct40-Moleküle und entwickeln eine unglaubliche Klebkraft. Mit ct40 läutet colltex eine neue Ära ein. Mehr unter [www.colltex.ch](http://www.colltex.ch)

**colltex**  
swiss made

Tödi Sport AG  
8750 Glarus

colltex  
**WORLD CHAMPION**  
Long Distance Team



## Langlauf U16-Schweizermeisterschaft

• von Lydia Hiernickel

Ich ging mit gutem Sommertraining in den Winter. Dazu gehörte wöchentliches Clubtraining mit Fridli Luchsinger in Linthal und Umgebung. Am Wochenende stand das RBT-Bikettraining auf dem Programm und zwischen den Monaten Juni bis November wurde je ein monatliches Wochenendtraining eingeplant. Probewettkämpfe standen fest bei mir im Programm, der Berglauf in Filzbach und der Glarner Stadtlauf.

Von Beginn an lief die Langlaufsaison für mich und meine Geschwister gut. Ab November zweimal wöchentliches Training und die wöchentlichen Wettkämpfe, dazu mein Ausgleichssport in der Schule und beim Geräteturnen in Haslen, machten mich fit auf die U16-Schweizermeisterschaft im Februar. Ich erreichte zwar „nur“ den 4. Platz – mein Trainer und ich, wir freuten uns trotzdem riesig darüber.

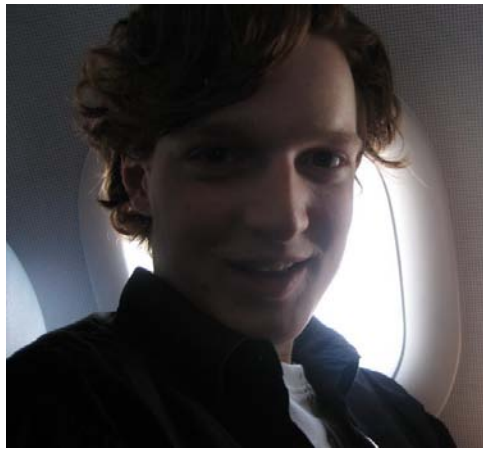
Dank dem weiteren regelmässigen Training, klassierte ich mich bei der Gesamtwertung im regionalen „OLBAS“-Cup als Zweite. Eine Überraschung erlebten meine Schwester und ich am Surselvalauf über 11,5 km. Wir durften uns als zweite und erste klassieren, für beide ein grosses Geschwistererlebnis.

Die Saison ist noch nicht ganz abgeschlossen. Mein Bruder Ludwig geht noch zum Sprint an die SM nach Marbach, LU. Mit meiner Schwester Angelika und meinem kleinen Bruder Peter bestreite ich das nationale U16 Abschlussrennen in Savognin, GR und sicherlich gehe ich noch mit Ludwig zum Abschlussrennen des „Atomic Swiss-Cup“ nach Langis, OW. Ich freue mich heute schon auf das kommende, abwechslungsreiche Sommertraining beim RBT mit den bekannten Kolleginnen.

Auf bald, Lydia



# Bericht über das Trainingslager Mallorca 2010



Von Colin Stüssi

Alle Bilder Colin, René, Kari (Bild cyclista von Gerald)

**Vorauszuschicken ist**, dass dies mein erstes Trainingslager war und ich noch nie mehr als 4 Tage zusammenhängend trainiert habe. Ich wäre gerne mit meinen Nationalmannschafts-Kollegen nach Mallorca gereist. Aber gemäss ersten Informationen organisierte die Nati wegen Geldmangels kein Trainingslager, so dass wir selber eines auf die Beine stellten.

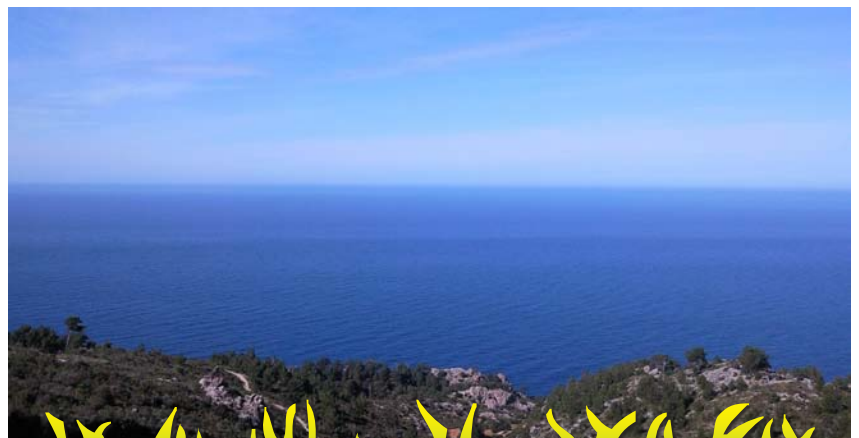


**1. Tag** Anreise: Um 8:00 Uhr fuhren Kari, mein Vater René und ich von zu Hause los. Natürlich nicht mit dem Velo, sondern meine Mutter brachte uns zum Flughafen in Zürich.

Als wir um 11:30 im Flugzeug sassen erfuhren wir vom Piloten, dass die französischen Fluglotsen streikten, so dass wir nach zweistündiger Wartezeit erst um 14:00 nach Palma abflogen und nach 1,5 Stunden Flugzeit in Palma landeten. Anschliessend bezogen wir unsere Zimmer und setzten mein Velo zusammen. Danach holten René und Kari ihre Mieträder bei „Cyclista Reisen & Radsport“, wo wir auch das Trainingslager gebucht hatten.



**2. Tag** Erste Ausfahrt: Bevor wir um 10:00 Uhr zum ersten Training abfuhren, hatten wir noch ein Fotoshooting beim Reiseorganisator. Anschliessend unternahm ich meine erste Fahrt auf dieser Insel. Bei angenehmen 18 Grad, dafür einem kräftigen Wind, starteten wir Richtung Campos über Montuiri nach Lluçmajor und zurück nach El Arenal. Nach 4h und 30 Minuten hatten wir 116 km und 800 Höhenmeter zurückgelegt. Nach einer Dusche gingen wir etwas Kleines an der Strandpromenade essen.







**3. Tag** Erneut um 19 Grad beim Start zum zweiten Trainingstag. Dieses Mal fuhren wir in Richtung Palma ab, um so an den Rand des Gebirges zu kommen. Erneut trainierten wir wieder 4 Stunden und 30 Minuten im Grundlgebereich. Heute machte ich auch einige Spezialübungen in Form von Intervallen. Gegen Ende des Trainings verschlechterte sich das Wetter und so hatten wir am Schluss 17 Grad bei einem bedeckten Himmel. Aber immer noch besser als zu Hause. Nach dem Duschen werteten wir die Daten, Pulsuhr und die SRM (Watt, Cadenz, Puls) am Computer aus. Anschliessend gingen wir Wasser und Früchte einkaufen und genossen in einem Restaurant am Strand die Sicht auf das Meer. Morgen werden wir eine Trainingseinheit im Gebirge ausführen mit ca. 5 Stunden Fahrzeit.



**4. Tag** Wieder 19 Grad beim Start zum dritten Trainingstag. Heute standen 5 Stunden auf dem Programm. Nachdem wir durch Palma durch waren, ging es ins Gebirge. So fuhren wir einen Teil des Küstenklassikers ab, über Palma nach Calvia und Andrax über die bergige Küstenstrasse nach Valldemossa, Santa Maria und zurück nach Palma. So hatten wir nach 5 Stunden 30 Minuten 135km und 1750 Höhenmeter, als wir wieder im Hotel ankamen. Heute hatte ich zwei Kraftereinheiten absolviert und der Rest Grundlagetraining. Die Gegend, die wir durchfuhren, mit Blick aufs Meer inmitten der Berge, einfach traumhaft! Morgen steht ein Ruhetag an, an dem eine lockere Ausfahrt von 1 bis 2 Stunden stattfindet.



**5. Tag** Wie bereits geschrieben, fuhren wir nach dem Frühstück eine kleine Runde von etwas über 2 Stunden. An einem beliebten Treffpunkt für Radfahrer legten wir einen Kaffeehalt ein. Wie von meinem Vater angedeutet, merkte ich bereits, dass die zurückgelegten Kilometer meine Form zurückbringen. Nach dem Duschen besuchten wir den Italiener und genehmigten uns einen Teller Pasta und ein Gelati, bei angenehmen 22 Grad. In Gedanken waren wir bei der Junioren Nati, die nach Ankunft in Palma ihre Räder auspackten und bei Dunkelheit über die Insel nach Alcudia radelten, das Ganze wegen Geldmangels!!!



**6. Tag** Wir wollten uns gegen Mittag mit den Nati Kollegen inmitten der Insel treffen. Da diese aber erst bei Mitternacht im Hotel ankamen, verschob sich ihre Abfahrt. So fuhren wir ihnen über 70 km bis nach Santa Margalida entgegen, bis wir mit ihnen weiter trainierten. Nach einigen Intervallen mussten wir sie schon wieder verlassen, da wir noch einen weiten Rückweg hatten. So fuhren wir erneut über 5 Stunden und 150km. Langsam bekamen wir die Insel in den Griff und lernten einige schöne Trainingswege kennen.



- Programmierung
- Hosting
- Housing
- Datacenter
- Webdesign

# CoNeT

Informatik-Dienstleistungen

## Internet ist global CoNeT ist lokal

Oberrütelistr. 13 | 8753 Mollis | 055 622 34 35 | [www.conet.ch](http://www.conet.ch) | [info@conet.ch](mailto: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](mailto:bikekeller@gmx.ch)

[www.bike-keller.ch](http://www.bike-keller.ch)

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



**Veloreparaturen**  
aller Marken  
**Verkauf**  
Schneeschuhe  
Schlitten  
Hängematten





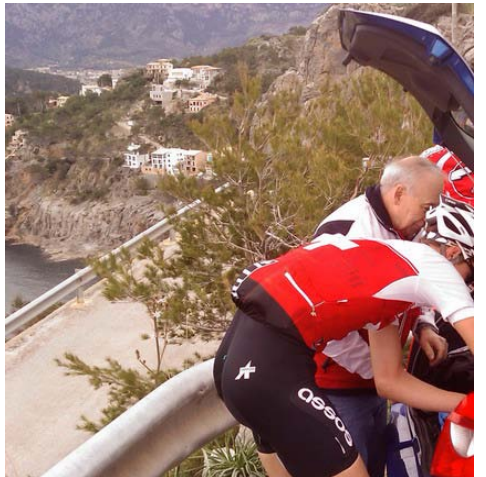


**7. Tag** Eigentlich ein erneuter „Ruhe“ Tag zur Regeneration.

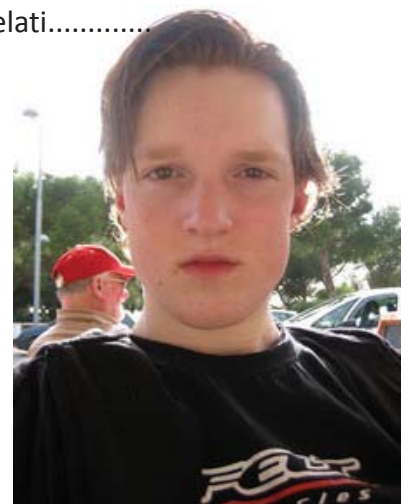
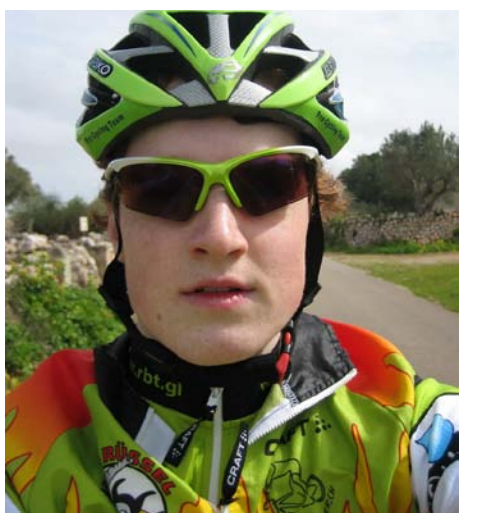
So fuhren wir wieder locker ins Landesinnere Richtung Inca und dann nach Alaro, wo wir dem schönen Wetter zuliebe den „Orient“ erklimmen. Bei wiederum angenehmen 19 Grad fuhren wir 3 Stunden und nahmen anschliessend beim „Italiener“ eine kleine Mahlzeit ein. Am Abend führten wir eine kleinere Reparatur am Fahrrad durch. Morgen treffen wir uns erneut mit den Nati Kollegen zu einer längeren Ausfahrt.



**8. Tag** Heute galt es früh aus den Federn zu steigen, da wir einen zwei-stündigen Anfahrtsweg hatten. Um 7:15 Uhr war Tagwache und bereiteten alles für eine längere Trainingsfahrt vor. Nach dem Frühstück starteten wir in Richtung Inca über Santa Maria nach Selva, wo wir auf die Nati stiessen. In meinem Jahrgang war einzig Stefan Küng dabei, dafür fuhren Franco Marvulli (Sieger 6-Day Zürich) und Alexander Aeschbach (ebenfalls Sechstage-Fahrer) mit. So erklimmen wir im Grundlangebereich den „Liuc Mayor“ nach Soller. Hier machten wir einen kleinen Abstecher zum Leuchtturm Port-de-Soller. Anschliessend fuhren wir über den „Coll de Soller“ nach Bunyalo, wo wir die Nati verliessen und nach El Arenal fuhren. Nach 5 Stunden und 40 Minuten und 148 km bei 2000 Höhenmetern, kamen wir im Hotel an. Nach der Dusche genehmigten wir uns wiederum einen kleinen Bissen, in Form von Pasta al Rabiatta. So hatten wir bis heute 810 km in 7 Tagen zurückgelegt. Die Grundlage ist gelegt jetzt kommen die Details noch dazu, um die Saison auch zu bestehen. Ich bin ein bisschen müde, konnte aber auch heute nach 5 Stunden immer noch ohne grössere Anstrengung Führungsarbeit leisten. Morgen ist Regen angesagt, wo wir es noch 1 bis 2 Stunden mit einer lockeren Fahrt ausklingen lassen.



**9. Tag** Da Regen angesagt war, standen wir wiederum zeitig auf und entschieden uns nach dem Frühstück, sofort eine Runde für den Abschluss zu unternehmen. Doch bereits bei Fahrtbeginn fing der Regen an. So fuhren wir in Richtung Lluçmajor, wo der Regen immer weniger wurde. Nach einer halben Stunde hatten wir keinen Regen mehr und so machten wir eine 20 km Schlaufe landeinwärts, bevor wir wieder Richtung Hotel fuhren. Kurz vor dem Hotel setzte wieder ein prasselnder Regen, bei 12 Grad, ein. Nach dem Duschen mussten wir das Zimmer räumen und anschliessend verstaute ich mein Fahrrad in den Radkoffer, den ich von Sepp Fischli erhalten hatte. Danach spazierten wir zum „Italiener“ und genehmigten uns ein letztes Gelati.....

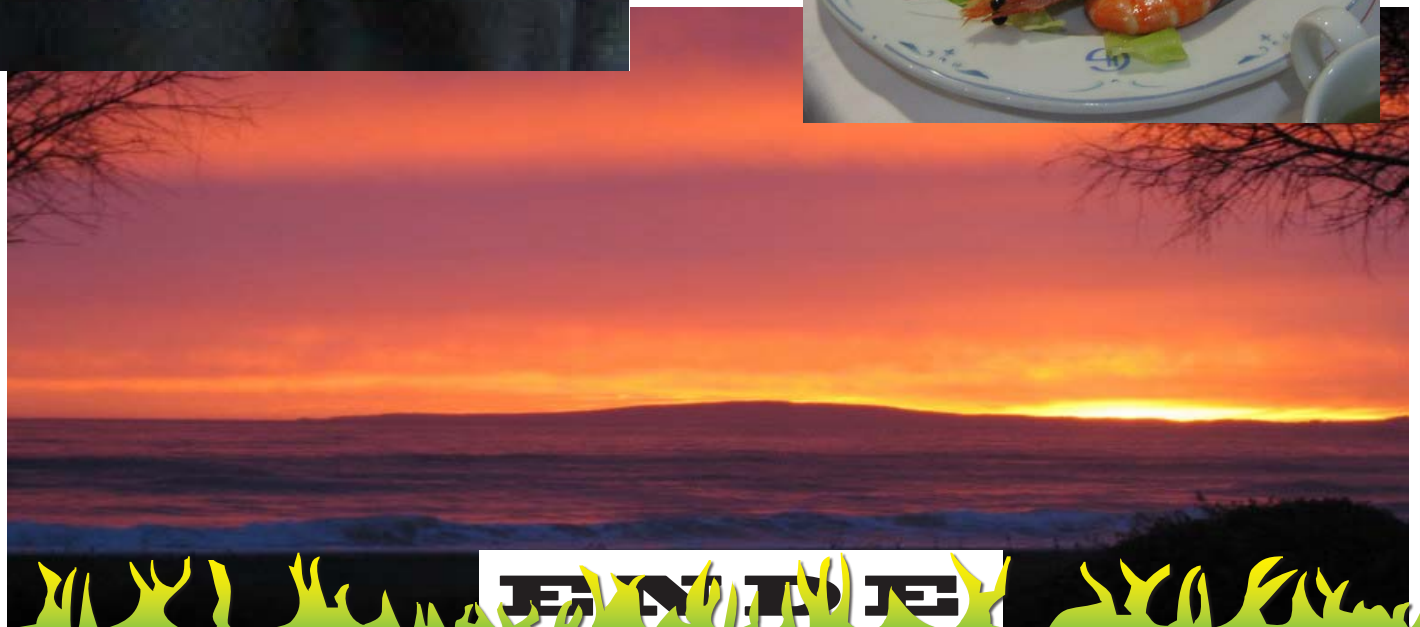






**Bilanz nach 9 Tagen:** Das Trainingslager war eine gute Sache, da ich nur Velofahren musste und genug Erholung hatte. Das Hotel war gut mit abwechslungsreicher Kost, gute Zimmer mit einem grossen Bad, Radcontainer für unsere Räder und wunderschöne Trainingsstrecken. Bei unserem Reiseveranstalter „Cyclista Reisen & Radsport“ waren wir bestens aufgehoben. Im Moment fühle ich mich ein wenig müde, nach durchschnittlich 4 Stunden 15 Minuten und 108km jeden Tag, war es ein gelungenes Trainingslager. Mit dieser Grundlage kann ich die Saison beruhigt in Angriff nehmen. Nach ein paar Tagen der Erholung werde ich weiter mit speziellen Einheiten trainieren, um so für die ersten Rennen vorbereitet zu sein.

.....um 18:00 Uhr wurden wir von Gerald von „cyclista Radreisen“ zum Flughafen gefahren, so dass wir pünktlich um 22:00 in Kloten landeten. Meine Mutter holte uns ab und es ging nach Hause, wo ich endlich wieder mein grosses Bett in Beschlag nehmen konnte.





Wir dachten uns:  
Für perfektes Gelingen braucht es nicht  
nur Erfahrung – es braucht Dampf.



**Der Electrolux Profi Steam:** Küchenchefs haben ein Geheimnis, mit dem sie Speisen so zubereiten können, dass sie knusprig, goldbraun, delikats und saftig sind: Intervallgaren. Heisse Luft und Dampf liefern zusammen aussergewöhnliche Ergebnisse – bei Geschmack und Aussehen. Restaurants und über 100000 Electrolux-Kunden nutzen diesen Vorteil schon seit Jahren.

**Profi Steam – Innovation von Electrolux.**

Besuchen Sie uns in einem unserer Home Center oder auf [www.electrolux.ch](http://www.electrolux.ch)

*Thinking of you*  
**Electrolux**



## 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!***

Ihr Partner in der Region:

# Stüssi

NUTZFAHRZEUGE

# Näfels

Ihr Spezialist für **Nutzfahrzeuge** und **Hydraulik** [www.stuessi-nfz.ch](http://www.stuessi-nfz.ch)





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](http://www.aquapower.ch)

  
**aquapower**  
Strom aus Wasserkraft



PP

8750 Glarus

[info@oelhauser.ch](mailto: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](http://www.oelhauser.ch) - [www.oillink.ch](http://www.oillink.ch)