



RBT news

Nr. 11 | 11.11.2012

Glarnerland®



Private Banking

Höchst- leistungen für Ihre Investitionen

Dominik Gubser,
Leiter Portfoliomanagement
und Hobby-Läufer



Glärner
Kantonbank

- 3 Unser Vorstand
- 4 Halbjahresprogramm 2012/13
- 4 Impressum
- 5 8. Ausschreibung Gatteo a Mare 2013
- 6 Das Glarnerland auf der Radbekleidung
- 7 Danggä Cornelia
- 8 Impressionen der Sternfahrt
- 9 Martin Zopfi und Sandra Glarner heiraten
- 10 Tour de Suisse - Einzelzeitfahren in Gossau
- 12 Gigathlon 2012
- 14 Tour Tremalzo
- 16 405 Kilometer und 8500 Höhenmeter
- 18 Mein erstes 24-Stunden-Rennen
- 24 Falsche Milch auf Schwiialp, Denis' Frust im Gäsli
- 25 Triathlon Uster
- 26 RBT Kraft-Tour Widersteiner-Furggel
- 29 Nino Bike Days 2012
- 31 Tipps an Nino Schurter vom RBT
- 32 Himmlisches
- 33 Newsletter 2012 C.C. Stüssli
- 38 Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung

UNSER VORSTAND

Präsident

Martin Zopfi, Rufstrasse 21, 8762 Schwanden
078 739 4949, martin.zopfi@hotmail.com

J&S-Coach, Breitensport

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

Aktuarin

Andrea Walt, Bündt 7, 8772 Nidfurn
079 233 8333, awalt@bluewin.ch

Internet, Unterhalt, Homepage

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

Finanzen

Marcel Villiger, Landstrasse 72, 8754 Netstal
055 640 2067, brotmacher@bluewin.ch

Bekleidungswesen, Materialwesen

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

Rennsport, Strassentrainings

Denis Janezic, Federistrasse 4, 8718 Schänis
076 344 1145, denis.janezic@bluewin.ch

Koordination Jugend

Cornelia Elmer, Kerenzerbergstr. 48
8757 Filzbach
076 449 55 13, cornelia-92@hotmail.com

HALBJAHRESPROGRAMM 2012/13

Wochentag	Datum	Event	Punkte
Freitag	16.11.2012	Curlingabend, Glarus	10
Samstag	16.02.2013	Schneeschuhwanderung, Glarus Süd	10
Freitag	08.03.2013	HV 2013, Glarus	10



IMPRESSUM

RBT news – offizielles Organ vom Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE

Herausgeber Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE

Redaktionsadresse, Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE, Alice Stüssi, Glärnischstr. 23, 8750 Glarus,

e-mail r.stuessi@bluewin.ch

Redaktionsteam Alice Stüssi, Ruedi Blumer, diverse Beiträge von Mitgliedern

Partnerbetreuung Martin Zopfi

Druckvorstufe SONBLU AG, Rain 1, 8753 Mollis

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

Auflage 200 Stück / erscheint 2x jährlich

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 23.03.2013

8. AUSSCHREIBUNG GATTEO A MARE 2013

Datum: Samstag 30. März 2013 – Samstag 06. April 2013

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/gatteo-a-mare-radsportferien-rennrad.html>

Organisation: RBT / Martin Zopfi / Hotel wird durch Bici Budget gebucht

Kosten: Erwachsene und Jugendliche in Begleitung 7 Nächte im DZ für neu **419 CHF** exkl. Transport und Versicherung
Für solche, welche nur ein paar Nächte kommen wollen, können sich bei Martin Zopfi melden. Kosten pro Nacht ca. 60 Fr

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

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

Anmeldeschluss: 31. Januar 2013

Anmeldetalon: TL Gatteo a Mare 2013

Auch per E-Mail senden an Martin.Zopfi@hotmail.com

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.

Die Anmeldung wird gültig mit Bezahlung der Rechnung von Bici Budget



DAS GLARNERLAND AUF DER RADBEKLEIDUNG

- Von Fritz Jakober

Sie sind von Kopf bis Fuss aufs Glarnerland eingestellt – die Fahrerinnen und Fahrer des Rad.Bike. Team glarner energie. Am Samstag präsentierten sie ihre neue Bekleidung bei einer Sternfahrt mit anschliessendem Sponsorevent. Das Resultat: Ein voller Erfolg.

Vor fünf Jahren wurde des Rad.Bike.Team glarner energie aus allen aktiven Veloclubs des Glarnerlandes gegründet. Jetzt haben die Radfahrerinnen und Radfahrer das «Papageien»-Trikot abgestreift und haben auch eine Bekleidung, welche mit Stolz das Glarnerland repräsentiert. In den Farben Weiss, Rot und Schwarz gehalten, nimmt die Gestaltung von Alex Hug, BroncoKunst, das Glarnertüechli mit seinem Paisley-Muster auf. Ob Stulpen, Stirnband, Trainer oder Windstopper-Jacke – das Team tritt einheitlich auf.

Acht Monate Arbeit

Am Sponsorevent vom letzten Samstag erklärten Martin Zopfi, Präsident, und Alex Hug, Gestalter, dem Publikum die Feinheiten der Bekleidung. Acht Monate Arbeit stecken in diesem gelungenen neuen Auftritt des Teams. Die neue Bekleidung soll klar die Herkunft zum Ausdruck bringen und zeigen, dass junge Fahrerinnen und Fahrer im Sport das Glarnerland repräsentieren.

Dass das gelingt, zeigen die beiden lizenzierten Rennfahrer des Teams, die auch auf dem inter-

nationalen Parkett erfolgreich sind: Colin Stüssi und Jan Freuler. Stüssi schaffte übrigens vor einer Woche die Qualifikation zur Elite. Neben glarner energie als Namenssponsor sind glarnerSach, Electrolux Schwanden AG, die Glarner Kantonalbank und Fridolin Druck und Medien auf den Trikots präsent – sie alle sind Glarner Sponsoren, die sich für den Glarner Sport stark machen. Als Co-Sponsoren treten Tödi Sport Glarus (CollTex), bikestopstation, Ennenda, Oel Hauser AG und Linth stz auf.

Ein erster Blick

Standesgemäss hatte das rbt Glarnerland am Samstagnachmittag seine Sponsoren zur ungezwungenen Sternfahrt eingeladen – und so starteten bei strahlendem Wetter verschiedene Gruppen in Näfels, Glarus und Schwanden und zeigten auf den Glarner Strassen das neue Tenü. Ob auf der Sernftalstrasse Richtung Matt oder beim Aufstieg ins Klöntal, die Fahrerinnen und Fahrer fielen positiv auf und machten dem Lande Fridolins alle Ehre. Von jetzt an wird das Glarnerland also in der Radsport-Welt selbstbewusst auftreten – auch dank der Initiative von Martin Zopfi sowie seinen Helfern aus dem Verein, der inzwischen über 140 aktive Mitglieder zählt und mit einem verjüngten Vorstand dynamisch in die Zukunft fährt. Als Rad.Bike. Team glarner energie fahren sie mit Energie und Stolz für ein starkes Glarnerland!





DANGGÄ CORNELIA



IMPRESSIONEN DER STERNFAHRT





MARTIN ZOPFI UND SANDRA GLARNER HEIRATEN

TOUR DE SUISSE - EINSELZEITFAHREN IN GOSSAU

- Von Ueli Rhyner

Am 15. Juni machten sich Heidi Elmer und Ueli Rhyner auf den Weg nach Gossau. Nach einer gemütlichen Zugfahrt ging es dann in das Getümmel auf dem Startgelände in Gossau, wo das Einzelzeitfahren der Tour de Suisse stattfand. Ebenfalls schon vor Ort war Cornelia Elmer, die bereits seit Anfang der Tour dabei war und Craft an einem Werbestand vertritt, was bei dieser Hitze so einiges abverlangte. Zum Glück gab es einige Pausen dazwischen, um sich wieder ein kühles Getränk zu besorgen. So machten es jedenfalls die anderen. Cornelia machte da lieber eine Spritztour auf dem Jnymotorrad...

In regelmässigen Zeitabschnitten starteten die Profis und schossen aus dem Starterzelt hinaus die Rampe hinunter. Ein Motorrad voraus und ein Begleitfahrzeug hinterher. Diese Geschwindigkeiten, welche gefahren wurden, waren beeindruckend. Die Stimmung war gigantisch. Alle feuerten die Fahrer eifrig an und fieberten mit ihnen mit.

Bei diesem Tempo, welche die Fahrer da vorlegten, wurde einiges an Geschicklichkeit vom Fahrer des Begleitfahrzeuges abverlangt. Gerade in den Kurven kam das eine oder andere Auto an seine Grenzen.

Die Reifen quietschten und rutschten zum Teil leicht und doch schreckte es die mutigen Fotografen nicht ab, so nahe wie möglich die Rennfahrer auf ihre Fotos zu bringen.

Nach einem langen und interessanten Tag ging es dann wieder zurück ins Glarnerland. Diesmal über Rapperswil, Pfäffikon nach Ziegelbrücke -war jedenfalls der Plan. Als Heidi Elmer und Ueli Rhyner sich plötzlich wunderten, wo der Zug in Rapperswil in die falsche Richtung abfuhr. Und so landeten die beiden eben noch auf dem Abstellgleis...☺☺☺

Eine Stunde später waren aber auch sie wieder in Niederurnen





linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.



GIGATHLON 2012

- Von Ueli Rhyner

Am letzten Wochenende startete das 5er Team RAD.BIKE.TEAM GLARNER ENERGIE am diesjährigen Gigathlon in Olten.

Nach der Anreise, dem Startnummernfassen und dem Zelte beziehen am Freitag fiel am Samstagmorgen dann der Startschuss zum Gigathlon 2012. Hedwig Eiholzer gelang der Start auf den Inlineskate nicht ganz so wie gewünscht und so lag das Glarner Team nach der ersten Disziplin schon sehr weit hinten auf dem 812. Rang. Nun war noch mehr Motivation vorhanden und eine regelrechte Aufholjagd konnte gestartet werden. Cornelia Elmer machte als nächste, auf der 9km lange Strecke in der Aare, weitere 54 Plätze gut bevor sie Bruno Elmer aufs Bike schickte. Die Strömung der Aare war einiges schwächer als angenommen und so benötigten die Schwimmer etwas mehr Zeit als erwartet.

Bruno konnte auf dem Bike über 400 Plätze wieder gutmachen und so lagen sie nach drei Disziplinen bereits wieder auf dem 321. Rang. Nun ging es auf dem Rennvelo weiter. Ueli Rhyner fuhr die 105km lange Strecke mit doch einigen steilen Aufstiegen in 3:19h und konnte somit nochmals gute 120 Plätze aufholen. Noch waren viele schwächere Athleten mit uns auf der Strecke und so konnte mit dem Bike auf den Single Trails nicht gut überholt oder auf dem Rennvelo musste alles alleine gegen den Wind gefahren werden.

Als letzter nahm Walter Mezzomo die Laufstrecke unter die Füsse. Nach 2 Stunden, was eine ausgezeichnete Zeit ist, lief er in Olten im Ziel ein. Am Ende des Tages belegten die RBT'ler nun den Zwischenrang 74 von über 900 Teams. Jetzt hiess es, sich möglichst gut wieder zu erholen und sich optimal auf den zweiten Tag vorzubereiten. Die extreme Hitze setzte stark zu und man war froh, als es am Abend etwas kühler wurde und die Wettervorhersage etwas tiefere Temperaturen für den Sonntag ankündigte.

Am Sonntag um 7:45 Uhr startete Ueli Rhyner mit seinem Rennvelo im ersten Startblock. In einer Verfolgergruppe mit nur 7 min Rückstand auf die Spitze konnte mit der 13.-besten Zeit eine sehr gute Basis für den Sonntag gelegt werden. So konnte sich Cornelia Elmer mit dem 48. Zwischenrang früh auf die 3,2 km lange Schwimmstrecke begeben und eine Stunde später bereits an Hedwig Eiholzer übergeben. Mit den Inlineskates war auf der nassen Strecke Vorsicht geboten. Doch musste sie einen Sturz hinnehmen, der aber zum Glück keine grossen Verletzungen mit sich brachte. Nun konnte Walter Mezzomo seine Laufstrecke mit dem berühmten „1000er Stägeli“ in Angriff nehmen.

Der Endspurt machte Bruno Elmer auf dem Bike. Eine sehr schlammige und heikle Strecke galt es zu bezwingen. Aber auch das war nach 2:40h geschafft und alle 5 RBT'ler konnten zusammen im Ziel einlaufen. Nach einer Gesamtzeit von 23:25h belegte das RAD.BIKE.TEAM GLARNER ENERGIE den 60. Schlussrang. Nach einem gemütlichen Nachtessen in der Eishalle war dann der Gigathlon 2012 auch schon wieder vorbei und die Heimreise wurde angetreten.

info@oelhauser.ch

Oel-Hauser

Ihr Lieferant im Glarnerland
für Heizöl, Diesel und Benzin



**Wir beraten Sie gerne,
rufen Sie uns an:**

055/ 640 16 66

www.oelhauser.ch - www.oillink.ch

TOUR TREMALZO

• Von Mirjam Studler

Dieses Jahr verbrachte ich zum zweiten Mal meine Sommerferien in Arco am Gardasee.

Natürlich fand auch mein Bike den Weg nach Italien.

Der Tremalzo gilt als Königsetappe für alle Biker, und auch ich habe mir zu Beginn der Ferien vorgenommen, diese knapp 1830 Höhenmeter zu bezwingen.

Da für mich im Sommer das Fussballspielen im Vordergrund steht und ich nicht allzu oft aufs Bike finde, hatte ich ziemlich Respekt vor dieser Tour.

Rolf konnte mich jedoch überzeugen und so bewältigten wir während einer Tour einmal nur einen Teil der Tremalzo-Tour, damit ich die ganze Belastung etwas einschätzen konnte.

Diese gut 1000 Höhenmeter zum Aussichtspunkt Larici gingen für mich relativ problemlos und ermutigten mich, die ganze Strecke zu wagen.

Am Tag X standen wir um 6 Uhr in der Früh auf und machten uns zu zweit auf den Weg.

Unten an der Ponalenstrasse in Riva trafen wir dann Werner, welcher uns begleitete.

Die Temperaturen waren um diese Zeit noch angenehm und wir kamen zügig voran.

Die bekannten ersten 1000 Höhenmeter führten der alten Römerstrasse entlang zum Larici und von dort aus weiter über einen für mich relativ anstrengenden und technisch anspruchsvollen Wanderweg zum Passo Guell.

Trinkpause auf dem Passo Guell

Nach einer überraschend preiswerten Cola auf einer Alp (nur 1 Euro 20 !!!) entschieden wir uns, die verbleibenden Höhenmeter hinauf zum Tremalzo in Angriff zu nehmen.

Auch Werner, welcher ziemlich heftig stürzte, entschied sich zur Weiterfahrt.

Die Strasse war von nun an nur noch ein Schotterweg, was bei tiefem Kies zum Teil äusserst kräfteaubend war.

Dafür war die Aussicht mit der wundervollen Bergkulisse und der imposanten Passstrasse umso schöner.

Allerdings konnte man genau sehen, wie viele Kurven noch zu befahren waren, was die Sache für mich - mit schmerzdem Hinterteil - nicht gerade leichter machte ☺

Ehrgeizig wie ich jedoch bin radelte ich weiter und weiter, Kurve um Kurve, bis ich zum Schluss nicht mehr zu bremsen war.

Oben angekommen genossen wir zuerst die Aussicht, bevor wir uns an die Abfahrt machten. Da die Teerstrasse nicht so verlockend klang, entschieden wir uns für einen Singletrail. Ich erwartete ein harter, blockiger Weg, wie es typisch gewesen wäre für die Bikewege in dieser Region.


Der Weg nach unten war dann allerdings für italienische Verhältnisse sehr weich und hatte nicht sehr viele technisch anspruchsvolle Passagen, weshalb er mir sehr viel Spass bereitete.

Angekommen am Lago di Ledro verabschiedeten wir uns nach einem Gelato von Werner und fuhren zurück über die Römerstrasse nach Riva del Garda und schliesslich nach Arco.

Angekommen auf dem Campingplatz genossen wir nach gut 7 Stunden Sattel noch den Liegestuhl, die Sonne und ein kaltes Getränk.

Zum Glück habe ich mich von Rolf zu dieser Tour überzeugen lassen, sonst hätte ich euch nun wohl nicht von einem solch tollen Tag berichten können.





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 SCHWANDEN AG

405 KILOMETER UND 8500 HÖHENMETER

- Von Ueli Rhyner

An einem schönen Samstag machte ich mich mit dem Rennrad auf den Weg. Diesmal stand ein bisschen etwas Grösseres vor mir. Ziel war am Sonntag in Zug am Triathlon von Nadia zu sein. Also blieben mir fast 20 Stunden Zeit. Da sollten doch ein paar Umwege noch drin liegen. So fuhr ich zuerst mal Richtung Davos los. Schon nach dem Kerenzerberg fühlten sich die Beine schwer an. Wenn das nur gut geht, dachte ich mir und hoffte es wird mit der Zeit wieder besser gehen. Auf dem Wolfgang musste dann aber bereits mal eine kurze Pause eingelegt werden. Bevor es dann wieder hinunter nach Tiefencastel ging und wieder hinauf auf die Lenzerheide. Langsam wurde es Abend und die Hitze sank zum Glück wieder ein bisschen. In Chur unten angekommen erfolgte der nächste Angriff nach Flims. Schon völlig erschöpft kam ich da an. Irgendetwas lief heute einfach nicht gut. So ging ich schnell in ein Restaurant und bestellte etwas zum Nachtessen. Bei der Bezahlung merkte ich dann auch, wieso alle komisch schauten als ich herein kam. Eine nicht allzu grosse Portion Nudeln mit Gehacktem und ein Eistee kostete über 50.- Fr. Bin hier gerade in einem 5*-Hotel gelandet☺ Naja... habe bezahlt und machte mich wieder auf den Weg. Nächstes Ziel war der Oberalppass.

Langsam wurde es dunkel und kühler. Weitere Kleider hatte ich noch keine dabei. Denis und Björn hatten die Idee, mich während der Nacht mit dem Auto zu begleiten sie verabredeten sich in Disentis miteinander. Nach dem endlosen Dahinfahren im Dunkeln traf ich dann auf die Beiden, was so ein richtiger Motivationsschub mit sich brachte. Ab da lief es dann endlich mal rund. Der Oberalppass wurde in Angriff genommen und kurz darauf waren wir schon in Andermatt.



Nun ging es weiter Richtung Furkapass. Auch der Furka kam mir sehr kurz vor. Vielleicht lag es an der Orientierungslosigkeit im Dunkeln. Auf den Passhöhen wurde es dann so richtig kalt und ich zog so fast alle Kleider an, welche wir dabei hatten. Ohne Begleitfahrzeug wäre eine solche Tour kaum machbar ohne zu frieren oder genug Verpflegung dabei zu haben. Die Verpflegung war sehr wichtig. Denis, mein Betreuer am 24h Rennen, und ich konnten bei dieser Tour perfekt testen was gut verträglich ist und was besser weggelassen werden soll.



Einige Zeit später standen wir auf dem nächsten Pass - dem Grimsel, der höchste von allen. Auf der Abfahrt nach Meiringen liessen wir es dann wieder so richtig laufen. Mit zum Teil über 100km/h rasten wir mitten in der Nacht den Grimsel hinunter. In Meiringen angekommen, fuhr auch schon bereits die Polizei hinter uns her... Doch nach einem kurzen Gespräch hatten wir dies auch geklärt und es ging weiter den Brüning hoch. Dieser war nun im Vergleich zu den anderen wirklich keine grosse Hürde mehr und so schlossen wir den bergigen Teil in Lungern ab. Ab jetzt ging es nur noch gerade aus nach Luzern und schliesslich nach Zug.



Es wurde wieder Tag. Auch wenn man nie geschlafen hat erwachte der Körper wieder und neue Energie kam wieder zum Vorschein. So fuhr ich mit einem 40er Schnitt nach Luzern, wo mich dann Denis und Björn wieder verlassen haben und zurückfahren. Ich nahm die letzten Kilometer noch in Angriff und um 6 Uhr morgens traf ich in Zug ein - mit einem Schnitt von 27 km/h einiges früher als erwartet. Sobald das Velo abgestellt war und ich etwas gegessen hatte machte sich die Müdigkeit langsam bemerkbar.

Nun durften andere leiden und ich konnte zuschauen. Nadia bestritt ihren Triathlon erfolgreich. Nach der Siegerehrung und einer kleinen Schlafpause fuhren wir mit dem Auto wieder zurück nach Niederurnen.



Ein spezielles Training, welches mich gut auf das 24h-Rennen in Schötz vorbereitet hat, war abgeschlossen. Ernährung, fahren bei Nacht, Krise überstehen und viele Erfahrungen konnten so gemacht werden. Danke an meine zwei Begleiter😊

MEIN ERSTES 24-STUNDEN-RENNEN

- von Ueli Rhyner

Immer mehr fand ich in vergangener Zeit Gefallen an langen Distanzen. Sobald eine Rennradtour über 300km und 12 Stunden dauerte fühlte ich mich wohl. So spielte ich schon einige Zeit mit dem Gedanken ein 24h Rennen zu bestreiten. Dieses Jahr wurde dies dann endlich definitiv in meinen Rennkalender eingetragen.

Vorbereitung

Bereits im November wurde das Training gestartet. Die Tage wurden immer kürzer und kälter und es brauchte schon ab und zu etwas Überwindung, um noch bei 5 Grad und bei Dunkelheit aufs Velo zu steigen. Über Weihnachten - Neujahr wurden ein paar Trainingstage im Tessin absolviert. Im Februar packte ich mein Rennrad wieder in den Koffer und flog mit Denis, René und Colin für 11 Tage nach Fuerteventura. Nach etlichen Stunden auf dem Spinning-Bike tat es gut, wieder draussen mit kurzen Hosen zu fahren. Doch auch danach wurden wieder einige 1000 Kilometer mit Thermokleidern und Licht absolviert. Im April fand dann noch das Trainingslager in Italien statt.

Leider mit schlechtem Ausgang. Bereits am 3. Tag hatte ich einen Sturz, der einen 3-fachen Jochbeinbruch und 14 Wochen die Hand im Gips mit sich brachte.

Naja, für das Ausdauertraining war dies nicht einmal die schlechteste Voraussetzung, wie ich später bemerkte. 14 Wochen Urlaub! Und das Velo konnte ich natürlich nicht stehen lassen. So musste bei 5000 Kilometer der Gips 4-mal und das Lenkerband auch etliche Male ersetzt werden.

Nun musste aber mal doch noch eine „längere“ Tour gefahren werden! Eine Strecke via Davos, Lenzerheide, Flims, Oberalppass, Furka, Grimsel, Brünig nach Luzern und schliesslich nach Zug mit 400 Kilometer und 8000 Höhenmeter wurde dann an einem Samstagmittag in Angriff genommen. Als es nach Flims langsam Nacht wurde, konnte ich auf eine super Unterstützung von Denis und Björn (danke nochmals) zählen. Sie begleiteten mich während der Nacht mit dem Auto und versorgten mich ausgezeichnet mit warmen Kleidern und Verpflegung. Nach 15h Fahrzeit und mit einem Schnitt von 27 kmh traf ich am Morgen um 6 Uhr in Zug ein, wo Nadia ihren Triathlon bestritt. Nun durfte ich zuschauen wie andere leiden mussten☺ Ins Glarnerland ging es dann später mit dem Auto zurück.

Und nun war es endlich soweit. Nach 14 Wochen konnte ich mich von meinem Gips verabschieden. Nur noch eine Woche bis Schötz! Ich dachte mir, nochmals eine lockere Ausfahrt würde gut tun und so fuhr ich im grössten Regen nochmals eine Runde via Sattellegg, Ibergereg, Klausen. Nein, nicht schon wieder!!! Vor Glarus hatte ich erneut einen Sturz und ich landete wieder im Spital in Zürich. Diagnose: einen Knorpel im Hals gebrochen, Luftröhre verletzt und Rippe gebrochen. Der Start am kommenden Wochenende war somit recht in Frage gestellt. Am Dienstag wurde ich dann unter Vollnarkose am Hals operiert und am Mittwoch wieder nach Hause entlassen.

Am Donnerstag folgte bereits wieder die erste Testfahrt. Der Hals kratzte noch sehr und das Atemvolumen hielt sich auch stark in Grenzen.

Trotzdem entschied ich mich dann am Samstag an den Start zu gehen. Zu gross war die Vorbereitung um jetzt alles abzublasen. Ob das gut rauskommt?

Das Rennen

Am Freitagabend richteten wir in Schötz unser Lager ein. Am Samstag um 16 Uhr fiel dann der Startschuss. Am Start waren noch weitere 10 RBT'ler, welche in Teams starteten. Ich startete das Rennen sehr zuversichtlich. Die Bestdistanzen der vorgängigen Jahre um die 400 Kilometer sollten eigentlich zu übertreffen sein. Nach den ersten 2 Stunden in der Führungsposition und der Puls bei 190 musste ich das Tempo dann ein bisschen zurückschrauben - bevor es zu spät war. Der Start war geglückt. Und auch mein Hals spielte recht gut mit. Meine Aufgabe war es jetzt, einfach mit einem guten Tritt weiter zu fahren. Klingt eigentlich recht simpel... Währenddessen hatten meine Betreuer



Gartenräume und Ideen verwirklichen



Neuanlage, Änderungen, Gartenunterhalt, Natursteine, Sitzplätze
www.sonblu.ch | 055 622 3611





sich um einiges mehr zu sorgen. Das richtige Essen und Getränke mussten zubereitet und zum richtigen Zeitpunkt übergeben werden. Bekleidung, Beleuchtung, Ersatzmaterial, usw., alles musste bereit sein. Das Wetter war ausgezeichnet, ja fast zu warm. Aber alle wussten auch, dass auf Sonntag Regen angesagt wurde. Kaum dunkel geworden, fing es dann auch an, immer stärker und stärker. Doch auch bei diesen Verhältnissen standen noch zählige Fans an der Strecke und feuerten die Fahrer während der ganzen Nacht an. Um ca. 3 Uhr musste ich das Bike wechseln, weil die Schaltung und Federgabel nicht mehr funktionierten. Mit dem neuen Bike, welches das gleiche Modell war aber eine Sram Schaltung besitzt, kam ich nicht zurecht. Zumal es noch dunkel war und ich nicht sehen konnte, wie ich schalten musste. Als dann die drei leichtesten Gänge auch noch versagten, musste ein neues Bike her. Zu gross wäre da der Kraftaufwand gewesen diese Gänge durchzudrücken. Mit Tagesanbruch hörte es auch auf zu regnen. Die nasse Nacht hat so ihre Spuren hinterlassen. Ich wechselte somit bereits auf das dritte Bike, welches schliesslich bis ans Ende richtig funktioniert hat. Nach 24 Stunden fuhren wir dann um 4 Uhr über die Ziellinie. Geschafft! Mit 455 Kilometern wurde das Ziel klar erreicht. Doch gab es einen Teilnehmer, der noch ein bisschen schneller unterwegs gewesen war als ich. Trotzdem konnte ich mich auf dem zweiten Platz glücklich schätzen.



Jugendversicherung clever Weg von zu Hause? Aber sicher!



glarnerSach
sichern & versichern

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

FALSCH MILCH AUF SCHWIALP, DENIS' FRUST IM GÄSI

- Von Rolf Stüssi

Das Wetter wie auch die Tour wären gut für mehr Teilnehmer gewesen. Weiss der Teufel, was der Rest des RBT's an solch schönen Tagen tut ...? ;-)

Wie immer – der Aufstieg unter der hier noch ortskundigen Leitung von Ueli auf Teer verlief uneventfull - abgesehen vom Zebra, welches auf Höchsthäufigkeit auf seinem BMX ein paar Gummeler abtrocknete. Runter vom Teer (in der grossen Kurve) folgen dann ein paar lächerliche Stufen auf unbefestigtem Feldweg. Und wenn die Kampfsauen das auch hochführen, bei einem Unterschied von max. 1 km/h waren wir Schwergewichte zu Fuss auch nicht wesentlich langsamer. Beobachtet wurde das Ganze vom Kreuz her und vom sich sonnenden Gästepärli, welches nachher die Gruppe um 35% vergrösserte.

Von dort her ist dann auch wieder alles fahrbar. Eine unscheinbare Runse, welche grundsätzlich einfach zu queren gewesen wäre, zeigte uns dann die Zähne. Urs, ganz nach dem Motto, was man macht, macht man recht, holte sich dabei einen Drittel umlaufenden Schranz in der Vordergurke. Und wir lernten etwas dazu, dass - nicht alles auf der Alp, was weiss und flüssig ist, von der Kuh stammt!

- es Biker gibt, welche ihre Pneu mit Pannemilch anstatt Luft füllen!

- auch ein Pneu voll Pannenschutz nicht mehr hilft, wenn nur das Loch gross genug ist!

Aus dem Riesenloch spritze der weisse Saft nur so hervor (hoffen wir, dass der auch gut bioverträglich ist ...). Eine kurze Begutachtung der durchwegs interessierten Gruppe und jeder vermutete, dass Urs von nun an zu Fuss unterwegs sei. Zumal hier auch ein Schlauch einfach aus dem Schranz gequollen wäre. Aber den hatte Urs ja eh nicht dabei. Das lange Gesicht bewegte dann aber alle zu Hirntätigkeit und Spendefreudigkeit und schon bald danach leimte man zuerst ein Schlauchteil innen über die Pneuwanne (natürlich hatte die Gummilösung 3x die Halbwertszeit hinter sich - nur noch

Luft - und die Schweinerei der Pannemilch war eine Plage). Dann einen Schlauch rein und ein banger Blick auf die Wölbung beim Pumpen ... hält - knapp. Gerne hätte man noch den defekten Pneu nach hinten gelegt, aber das wagte dann ob der erfahrenen Sauerei vom Vorderpneu niemand mehr - die Bauern hätten wohl gleich an Milchschwemme gedacht.

Somit war unsere Pause aufgebraucht und Urs wieder mobil (das Ding hielt und Urs vergass mehr und mehr, dass er quasi auf einem Pulverfass ritt).

Nun war wieder Zeit sich ob den Bikern zu wundern: da wird tubeless gefahren, weil der Schlauch und damit 200g gespart werden kann. Dafür geben die Typen aber ein halbes Kilo Pannemilch rein??? Also die spinnen, die Biker.

Im Geröll fanden dann noch ein paar Stürze statt, aber über die leidvollen Geschichten berichten wir hier nun nicht mehr. Gefährlich wurde es dann nochmals beim „Schneller-Schneller“ auf der abschüssigen Talstrasse – ein etwas Überraschendes Rotlicht. Wegen dem brutalen Stopp muss Urs' Schlauch wie eine Bubble-Gum-Blase aus dem Reifen gequollen sein ...

Nach Hause ging es unter kundiger Leitung (?) direkt via Umwege. Anders ist es nicht zu erklären, dass das Gästepärchen, welches sich ob der hirnlosen Abfahrt von uns verabschiedet hat, in Bilten wieder die Nase vorn hatte.

Im Gäsli angekommen ... war natürlich der Denis zu spät, die geplante Feuerstelle zu belegen. Und wenn man die Belegenden betrachtete (jede(r) hätte locker 5 Denis aufgewogen) und die Menge der Grillade (etwa 1 Denis), dann war reine Hoffnungslosigkeit angesagt. Aber weiter Richtung Walenstadt fanden wir dann einen sehr schönen Platz. Komisch dass sich fürs grosse Fressen doch mehrere Clubmitglieder einfanden ... das wirft ja ein spezielles Licht! ;-)

Schön, dass doch noch so viele kamen. Ist eben ein guter Anlass – auf jeden Fall.

TRIATHLON USTER

• Von Nadia Elmer

Einer meiner Lieblings-Wettkämpfe, auf den ich mich immer speziell vorbereite, ist der Uster-Triathlon. Schon seit dem Jahre 2007 nehme ich an diesem Triathlon teil.

Das Wasser des Greifensees hat meistens eine angenehme Temperatur, wodurch es nicht gerade angenehm ist, wenn man sich beim Schwimmen verschluckt.

Dass der Start der Juniorinnen kurzfristig verschoben wurde, erfuhr ich erst, als meine Kategorie schon gestartet war. Zum Glück war ich nicht die Einzige, aber das half meiner hohen Nervosität nichts mehr. Nach 750m Schwimmen stieg ich als 4. aus dem Wasser und rannte den langen Weg in die Wechselzone.

Von da an hiess es 20Km auf dem Rennvelo rund um den Greifensee zurückzulegen. Es lief mir sehr gut und ich konnte den Abstand zur 3. Juniorin verringern. Nach einer Zeit von 33.39 traf ich wieder in Uster ein, was die zweitschnellste Zeit bedeutete. So machte ich mich voll motiviert auf die letzte Disziplin, die 5Km Laufstrecke. Ich fand schnell den Rhythmus und konnte noch einen Platz gutmachen. Bei den Frauen Overall belegte ich den 7. Rang von 191 Frauen.

Nach einer Stunde Ruhezeit begann bereits mein zweiter Wettkampf

dieses Tages. Ueli Rhyner und Frederik Jud bildeten mit mir ein Team über die Olympische Distanz. Die 1,5 Km lange Schwimmstrecke übernahm ich. Beim Start gab es einen richtigen Kampf und ich hatte Mühe, vorne weg zu kommen. Die Beine wurden vom vorherigen Rennen immer schwerer und der hohe Wellengang bereitete mir grosse Mühe. Zum Glück bin ich keine schlechte Schwimmerin, sodass es mir gerade noch reichte, nach der Übergabe an Ueli an meine Siegerehrung vom Vormittags-Wettkampf zu gehen. Auf der 40Km langen Velostrecke fuhr Ueli mit einer schnellen Zeit und kam als 3. Velofahrer in die Wechselzone. Frederik verlor auf der Laufstrecke einen Platz. Somit belegten wir in der Kategorie Staffel-Team den 4. Rang von 66 Teams. Das zweite RBT-Team mit Cornelia Elmer, Jan Freuler und Walter Mezzomo wurden nach einem starken Rennen 1.

Mit meiner Saison bin ich sehr zufrieden. Nächstes Jahr werde ich mich hauptsächlich auf die LAP konzentrieren und den Sport als Abwechslung nutzen. Vom Alter her gehöre ich in der kommenden Saison zur Kategorie Damen und könnte die Olympische Distanz bewältigen.



RBT KRAFT-TOUR WIDERSTEINER-FURGCEL

- Von Rolf Stüssi

Nun – die Tremalzo von Osten gemacht, wagte sich Schreiber auch an diese Präsidialtour, zumal dabei die Mittagsrast kraftstrategisch günstig gelegen schien. Denn der restliche Aufstieg und gleichzeitig Voll-Trag-Partie betrug nur noch 200 Höhenmeter. Das wäre auch kriechend noch möglich gewesen.

Glücklicherweise gesellte sich neben Kraftmeiern und Jünglingen auch noch der Hannes zur Gruppe. Damit hatte Schreiber jemanden mit, der ein wenig auf sein Herz achten wollte, weil er Unglaubliches hinter sich gelassen hat und ebenso Unglaubliches weiterhin leistet. Da er zudem als Fotograf einige Kunstpausen einlegen würde, werden es mir diese erlauben, wieder aufzuholen.

Eine etwas langweilige Zufahrt berücksichtigend, führte uns der Präsi dann allerdings noch im Gäsi via Treppe über die Galerien auf einen Pfad, welcher von den einen als „hat sich schon gelohnt“ eingestuft wurde. Ein echter kleiner Geheimtipp, welcher auch in das Tälchen führt, welches von der Autobahn aus als enger Wasserfall kurz erhascht werden kann.

Danach folgten ein paaaar Kehren, aber auf Teer und in gütiger Steigung bis zum Parkplatz hinauf, wo nochmals gepflegt wurde, bevor der Startschuss zum Fischerhüttenrally fiel. Schreiber nutze die Pause der anderen, das Feld für einmal auf mindestens 20m anzuführen. Dann kam auch schon die erste Rampe und von anderen blieb nur noch der Staub der Hinterräder. Aus der Schnauf. Egal, die Waden wollen auch trainiert sein – und wo geht das besser als eine steile, im wahrsten Sinne unbefestigte Strasse hinauf. Diese schlang sich abwechselnd auch auf idiotisch steilen einbetonierten Steinen – Römerpfade genannt – hoch, und das Training der Waden wuchs doch tatsächlich zu Krämpfen aus. Dies, zumal wir tatsächlich einmal flüchten mussten, fuhr so ein junger Wilder wirklich auf dem allerletzten Zacken zu uns Radwanderern auf – und wollte natürlich vorbei. Den unteren See erreicht, entschädigt die Aussicht darauf und die Aussicht auf „nicht viel weitere Höhenmeter“ bis zu den Fischerhütten motivierte zum Fahren. Vielleicht war es auch die flacher ansteigende Strasse? Und,

nachdem der Hannes noch ein paar Fotos schoss und zu Pausen zwang.

Die Beiz erreicht, labte sich der Haupthorst bereits – allerdings nicht unbedingt mit Einheimischem aus den dafür bekannten Seen. Pangasius von Thailand wohl, eine heavy Mayo und ein paar Friten brachten den Kalorienspiegel wieder ins Lot – ein bisschen Alk sorgte dafür, dass der Fettabbau nicht erst beim Aufstieg beginnen sollte.

Eine Stunde später dann Aufbruch, Radl geschultert. Die einen Entgegenkommenden, nur per Pedes, tippten sich ob der ansteigenden Radwanderer an die Stirne. Ha – die waren so unsicher zu Fuss, dass sie sich bestimmt nicht vorstellen konnten, dass jemand den andersseitigen Abstieg fahren würde.



Oben auf dem Furggel, der Präsi muss eine Banane genommen haben oder auf einen Nagel getreten sein, anders wären seine vor-menschlichen Gebärden nicht zu erklä-



ren, wurde dann nochmals gerastet und Mut getankt. Präsi warnte noch eingehend vor Wassergräben, welche zu Luftverlust führen sollten (wie das wieder zusammenpasst!), und runter ging's. Und das doch gar nicht so ruppig, wie oben zu vermuten gewesen wäre. Zopfis etwas durchgängiger, natürlich – jugendliche Unvernunft eben.

Und wie man Zopfis kennt, kennen die jeden Schlich – auch der Weg aus dem Mühlebach-

tal musste daher nicht langweilig auf der Kiess- trasse befahren werden. Abgeschlossen wurde das MTB mittels Waldtrial auf dem Holzerweg – den Rattlesnake wollte dann die Mehrheit nicht mehr fahren.

Die Offerte auf ein kaltes Bier seitens des Präsi- denten reizte mehr und in dessen Garten schloss dann auch dieser wunderschöne Tag. Super- tour für leistungsfähige Techniker und schöne Tour für MTBler mit leicht erhöhter Technik.






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

Sportartikel Börse

Clubrelevante Sportartikel
zu kaufen oder verkaufen?

siehe www.rbt.gl

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



NINO BIKE DAYS 2012

- Von René Marfurt

Am Dienstag den 18. September kurz vor 11 Uhr kam vom RBT SMS Dienst ein SMS von Rolf Stüssi. Seine Frage war, ob jemand Lust auf einen Tag biken mit Nino Schurter hat. (Was für eine Frage !?!) Das SMS habe ich nur quergelesen und sofort auf die eingeblendete Telefonnummer gedrückt. Dank meiner schnellen Reaktion war ich der Erste, der bei Rolf in der Leitung war. Und so kam ich, wie die Jungfrau zum Kinde, zu einem unvergesslichen Bikeerlebnis im wunderschönen Laax. Nochmals vielen, herzlichen Dank Rolf und sorry lieber Präsi, war halt einfach schneller

Bei der 1. Ausgabe von "Nino Bike Days" in Laax mit Nino Schurter und Hauptsponsor "Corner Bank" wurden 120 Teilnehmer (3 Tage à 40 Personen) durch einen Wettbewerb ermittelt und kamen in den Genuss einer Übernachtung im Hotel Signina, Fahrtechnikkurs (erteilt von Fahrern des CH-Nationalteams und des Scott Swisspower Teams) und einer anschliessend geführten Tour.

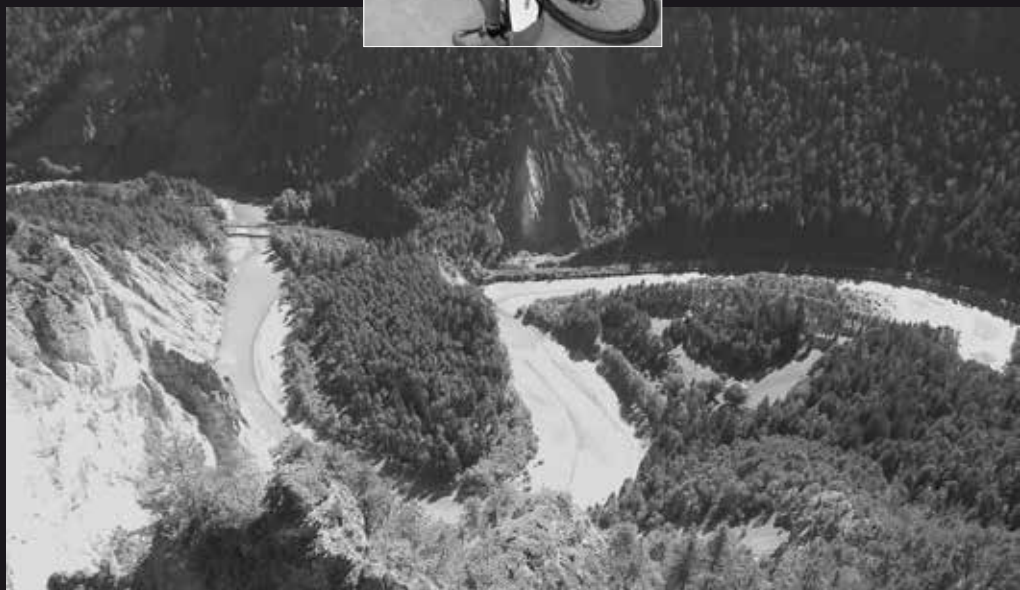
Phillip Stüssi hatte das Glück, einen Startplatz zu ergattern und musste dann leider kurzfristig doch arbeiten und absagen. So konnte ich nun Phillips Glück wie eingangs beschrieben, sozusagen erben. So hiess es am Donnerstag den 20. September 2012 das Bike packen und ab nach Laax, um das gesponsorte Zimmer im Hotel Signina zu beziehen um ausgeruht das feine Frühstücksbuffet zu geniessen.

Nach dem Frühstück informierte uns Nino, bei Bilderbuchwetter, im Scott-Bike-Village über den Tagesablauf und teilte die Teilnehmer in vier Gruppen ein (Ristretto, Espresso, Cappuccino und Latte Macchiato). An verschiedenen Posten wurde an der Fahrtechnik gefeilt:

- Geschicklichkeit, Balancieren: Annette Keller und Jolanda Näf (U23-Weltmeisterin)
- Sprungtechnik: Nino Schurter (Weltmeister) und Andri Frischknecht
- Up- & Downhill / Brems- & Kurventechnik: Florian Vogel und Andrea Waldis (Junioren-Weltmeisterin)
- Pumptrack: Dominic Zumstein
- Auf- und Absteigen während der Fahrt: Roger Walder und Marcel Wildhaber

Nach einem feinen Z'Mittag im Restaurant Tegia Larnags gings mit der Biketour los. Unsere Guides, Dario, (Dario Linder ist lokaler Bike Guide), Annette, Jolanda und Andrea führten uns auf Waldwegen und Singletrails herunter zum Caumasee. Am Crestasee gab uns Roger noch eine Wheelie-Demonstration auf dem Holzsteg. Anschliessend ging es wieder hoch nach Laax, wo wir uns im Hotel duschen konnten, bevor der letzte Programmpunkt anstand.

Der geniale Tag wurde mit einem Apéro und einer Autogrammstunde, wo wir unsere „Nino Bike Days“ Bike Shirts signieren lassen konnten, abgeschlossen. Mit viel Gelerntem von hochdekorierten Teachern des Scott Swisspower Teams, kehre ich zurück ins Glarnerland.



TIPPS AN NINO SCHURTER VOM RBT

• Von Rolf Stüssi

Renés Bericht lässt hier zwar vermuten, dass dies genau umgekehrt war. Ich, auf jeden Fall, konnte Nino und versammelter Gruppe einen Full oneeighty-Wheely zeigen, mein neues Velo sei Dank. Das Ding steigt schneller als ein junges Ross.



Tatsächlich hatte Fortuna für die Cornercard Nino Bike Days gleich 3 RBT'ler ausgelost – zwei am Donnerstag, einer am Freitag. Und so fanden sich Fredrik und der Schreiber am Mittwochabend im 4Stern-Hotel ein, René am Donnerstagabend. Schöne Anlage, ein sehr schönes Zimmer ... und ein paar kühle Blonde in der leider nicht so vollen Bar starteten unser Programm (man hoffte, dort schon ein paar Leidensgenossen oder sogar einen Star zu finden). Nur Frischi zeigte sich da, allerdings spät und dass er nicht gleich sehr gesellig wurde, ist irgendwie verständlich. Die Wettervorhersage argurte für Donnerstag eitel Sonnenschein bei einem kühlen Morgenstart. Schreiber zog sich entsprechend an, auch mit den froschfarbenen Schuhüberzügen. Diese wurden dann von der anwesenden Reporterin bemerkt und darauf intensive gefilmt und hinterfragt (die Interviewerin schien mir nicht so sehr Radl-erfahren). Auch über unseren Köpfen schwebte eine riesige Filmdrohne – nur wissen wir noch nicht, wie und wo das umfangreiche und aufwändig hergestellte Filmmaterial Verwendung finden wird, eben so wenig, wie die Bilder des Fotografen.

Am ersten Tag waren Guji und Frischi (der Alte) auf dem Platz, plus die Dauer-MTB Prominenz in Form von Weltmeistern (3) und Gehülfen mit Erfahrung. Das Programm war in etwa wie Renés. Unser Gruppentrip führte vom Hotel hinunter auf die Aussichtsplattform über dem Rheintobel. Kurz gesagt: die Tour ist empfehlenswert.



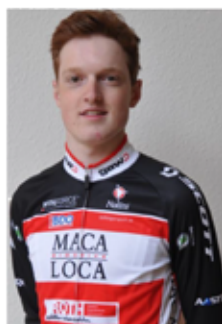
HIMMLISCHES



2. NEWSLETTER 2012

Colin Chris Stüssi

Elite, Prüfung und viel Neues.



Colin Chris Stüssi

Altweg 40, 8752 Näfels

colin.stuessi@sunrise.ch

Handy: +41763844693

www.velostuessi.ch



Hallo Zusammen, ein bisschen viel Text, da ich einige NEWSLETTER im Rückstand bin. Ich hoffe ihr findet es trotzdem interessant.

Elite-Punkte. Die reinen Amateur-Rennen waren wie bereits in den vergangenen Jahren, sehr dünn gesät, so dass ich die fehlenden Punkte für den Aufstieg zu den Elite in Handicaprennen und Kriterium mit Elite Beteiligung holte.

Abschlussprüfung: In dieser Zeit standen auch noch die Abschlussprüfungen an. Da die Internationale Ober-Österreich-Rundfahrt auf einen Prüftermin fiel, konnte ich eine Prüfung sogar einen Tag vorziehen.

Kriterium: In den Kriterien Uzwil und Diessenhofen, beide mit Elitebeteiligung, konnte ich mit Platz 7. Uzwil und Platz 4. Diessenhofen jeweils punkten. In Diessenhofen konnte ich nach verpasstem Abgang, in die Spitzengruppe vorfahren. Somit holte ich wieder Elitepunkte und das Ziel Elite war in Reichweite, einfach einen Sieg wollte ich noch.

Berner Rundfahrt in Lyss: Dieses Rennen war natürlich ein Wichtiges, alleine wegen der grossen Tradition. Leider liess das Wetter mit Regen und 14-16 Grad zu wünschen übrig. Dennoch lief es mir recht gut, konnte ich doch in den ersten beiden, von drei Runden, den Bergpreis gewinnen. Im Finale hatte ich dann doch schwere Beine und konnte mich als 7. klassieren. Nun hatte ich genug Punkte um Elite zu werden!

GP Nenzing A 17. Rang



Erstes „reines“ Elite Rennen. In Nenzing A nahm ich mit "MACA LOCA Scott" mein erstes Elite Rennen in Angriff. 176 Kilometer auf einem relativ „einfachen“ Rundkurs. Mit einem gewissen Respekt ging ich an die Aufgabe, hatte aber nie Mühe im Rennen, im Gegenteil, 8 Kilometer vor dem Ziel griff ich zusammen mit unserem Teamleader Sebastian Reichenbach, (Profi Vertrag bei IAM im 2013) an der letzten Steigung an. Leider hatten die Sprinterteams genügend Helfer, so dass wir 4 Kilometer später wieder eingeholt wurden, wo ich im Sprint von 51 Fahrern den 17. Platz herausfuhr. Elite Premiere gelungen!

Sieg Sieg Sieg ! beim Strassenrennen in Ehrendingen



Endlich wieder einmal ein Sieg. Nachdem eine Spitzengruppe stand, fuhr ich zusammen mit Fabian Lienhard und Hans Burkhard zur Spitze vor, wo Lienhard und ich dann im Finale die Stärksten waren. Beim leichten Bergaufsprint konnte ich ohne Probleme den Sieg nach Hause fahren. So hatte ich eines der fünf übrig gebliebenen, reinen Amateur Rennen der Saison, gewonnen. Mein Vater hatte dieses Rennen vor 28 Jahren ebenfalls einmal gewonnen.



Schweizermeisterschaft U23. Respekt hatte ich nur vor der Distanz, 151 Kilometer bei über 2600 Höhenmetern! Ich konnte bis 15 Kilometer vor dem Ziel gut mithalten, teilweise führte ich die Verfolgergruppe über den Bergpreis. Mit zunehmender Distanz hatte ich Krämpfe, dennoch konnte ich vorne mitfahren, aber keine Attacken mehr mitgehen. Ich erreichte als 15. das Ziel, dies als zweit bester Amateur.



Elite Etappenrennen. Die Ober-Österreich Rundfahrt war ein 2.2 UCI Rennen über 3 Etappen. Ich war einer der jüngste Teilnehmer und konnte von den 144 Fahrern aus 22 Teams den 25. Gesamtrang als 7. U23 Fahrer erreichen. Die erste Etappe über 144 Kilometer und einem Finale wo die Fahrer einzeln ankamen, belegte ich den 27. Rang. In der 2. Etappe über 199 Kilometer sprintete ich um den Sieg mit 91. Fahrer, hier kam ich auf den 22. Rang. In der letzten Etappe belegte ich nach 140 Kilometer den 25. Rang. Als Team belegten wir den 3. Rang, hier konnte ich als zweit bester Teamfahrer Punkte beisteuern.



Bahnrennen: Zurzeit und auch im 2013 werden für mich die Bahnrennen an zweiter Stelle stehen. Die Strasse hat oberste Priorität. Einige Bahnrennen habe ich natürlich bestritten, so konnte ich einmal einen 3. Platz im Scratch, Durchschnitt der 15 Kilometer 54km/h! und einen 7. Platz beim ältesten Bahnrennen in Europa, dem Blauen Band von Zürich, erreichen.

Abschlussprüfung geschafft! Endlich Bescheid, Prüfung geschafft! Trotz zeitaufwändigem Training konnte ich mich auf die Prüfungen gut vorbereiten, auch dank meiner Lehrfirma Stüssi Nutzfahrzeuge AG, wo Gerhard Luchsinger uns nochmals intensiv auf die Prüfungen vorbereitete.

Neuer Abschnitt in meiner Karriere! Nun kann ich mich intensiv um meine Karriere kümmern, habe auch dank Stüssi NFZ einen Arbeitgeber, wo ich flexibel arbeiten kann. Nun gilt es einen weiteren Schritt nach vorne zu machen, so dass ich in den nächsten Jahren mein Ziel Berufsfahrer zu werden, näher kommen kann.

Übertritt zum Elitefahrer. Nun stand auch dem Übertritt zu den Elite nichts mehr im Wege, ab sofort bestreite ich nur noch Elite Rennen.

Pässe Training. Nach ein paar Tagen Trainings-Pause fuhr ich mit einigen Teamkollegen per Velo, ins Engadin, wo wir einige Tage Pässe trainierten. Einmal kam ich auf 6 Stunden mit Julier-Flüela-Albulana 170 Kilometer 3300 Höhenmeter.

Strassenrennen im Ausland. Dank Roberto Marchetti's (Team Manager Maca Loca Scott) gute Auslandbeziehungen konnten wir ab den Sommerferien viele Auslandsrennen bestreiten. So war ich bei mehreren Internat. Rennen in Frankreich am Start, wo ich einmal auf den 6. und 8. Schlussrang fuhr.

Bei einem Etappenrennen in Frankreich (Nähe Saint-Étienne), das Sebastian Reichenbach gewann, lag ich nach der ersten Etappe auf dem guten 14. Rang und als 4. bester U23 Fahrer. Leider wurde ich, durch meine eigene Dummheit, nach 70 Kilometer aus dem Rennen genommen. Ich war beim Start zu hinterst eingestanden, dies obwohl starke Windverhältnisse herrschten. Nach dem Start wurde voll aufs Gas gedrückt, ich hatte keine Chance mehr meine Position zu verbessern, so dass ich mit den schlechteren Fahrer wegen zufiel Rückstand aus dem Rennen genommen wurde....





Saison Höhepunkt: Die Züri-Metzgete hatte ich mir rot angestrichen, dies war einer meiner Ziele. Eigentlich noch Amateur, trotzdem wollte ich unter die beste Schweizer Elitefahrer reinfahren. Dies war zugleich mein erstes Eliterennen in der Schweiz. 158 Kilometer und drei Mal den Siglisdorfer bis 14% und der Regensberger waren zu bezwingen. Zu Beginn hatte ich noch Mühe, es ging aber jede Runde besser. Vorne gewann Reichenbach erneut, ich sprintete als zweiter vom Team um den 8. Platz, lediglich Ex.Profi Simon Zahner (BMC) übersprintete mich, so dass ich beim ersten Eliterennen in der Schweiz den 9. Rang herausfuhr, und so auch Teampunkte für den Tour de Suisse Cup sammelte.

Einmal ein Jahr ohne Verletzungen? Nein, beim Training in der Abfahrt nach Filzbach wurde ich von einer Linksabbiegerin übersehen und "ä klapf".....erncut starke Prellungen, Physio und Ruhetage, Velo defekt, Rahmen gebrochen.



Schweizer Bergmeisterschaft: Nach einigen Tage Ruhe und verpassten Auslandrennen nahm ich die Renntätigkeit an der für mich eher ungeliebten Disziplin Bergrennen auf. Die Bergrennen sind in der Regel 20-40 Kilometer lang mit flachem Beginn und einer Bergankunft, zu kurz für mich. Dennoch nahm ich an der Berg SM der U23 teil. Im Massenstartrennen lag ich 6 Kilometer vor dem Ziel noch auf dem 12 Rang konnte mich aber auf den 4. Rang vorarbeiten. Am Nachmittag stand noch das Verfolgungsrennen über die letzten 6 Kilometer statt, hier verlor ich noch einen Platz, so dass ich immerhin noch 5. wurde. Mein Teamkollege Roland Thalmann, mit dem ich jeweils das Zimmer im Ausland teile, holte sich den 3. Platz und somit die bronzene Auszeichnung.

Tour de Suisse Cup 2012: Zu diesem Cup werden einige wichtige Strassenrennen in der Schweiz und ein Teamzeitfahren gezählt. Da ich erst im Sommer zu den Elite übertrat konnte ich nur gerade an der Züri Metzgete punkten, jedoch im Mannschaftsklassement lag der 3. Platz in Reichweite. So starteten wir mit 6 Teamfahrern von „Maca Loca Scott“ zu den 84 Kilometer. Da das Zeitfahren schon immer meine Schwäche war, musste ich nach dem ersten Drittel die Teamkollegen ziehen lassen, sie fuhren den 3. Rang nach Hause, super. So verblieben wir auf dem 3. Teamrang in der Schlussabrechnung.





Grande Finale! In Italien wo sonst? Das Team konnte nun 6 Int. Strassenrennen in Italien bestreiten, mit meinem letzten Höhepunkt Giro de Lombardia. Ach hier dank Roberto.

So gab ich 3 Rennen frühzeitig auf, teilweise um Kräfte zu sparen und ein Rennen wegen Krankheit. Einmal fuhr ich aber das beste, aber auch das härteste Rennen in diesem Jahr. Den GP Bianchin ein 1.2 UCI Rennen über 168 Kilometer ca. 190 Fahrer. Die ersten 90 Kilometer ein auf und ab bei Durchschnitt Tempo 46km/h, anschliessen ein Pass mit bis zu 18%. Da ich vor dem Pass mit einigen Fahrern in die Spitze vorgefahren war, konnte ich diesen in den ersten 50 Positionen hochfahren und auch halten. In der Abfahrt und den drei letzten Steigungen hielt ich mich immer gerade in dem ca. 55 Fahrer grossen Feld, so sprintete ich nach 168 Kilometer auf den 20. Rang als jüngster Teilnehmer in der Spitze.



84`Giro de Lombardia; da zur gleichen Zeit die 3 jour d'Àigle stattfanden, die ich bereits 4 Mal bestritten hatte (1 Sieg 3 Podestplätze) musste ich mich entscheiden, natürlich für die Lombardia. Die 169 Kilometer waren auf den letzten 75 Kilometer auf der Originalstrecke der Berufsfahrer, auch das Glockengeläut bei der Passage des Madonna del Ghissallo war dabei. Bis zum Ghissallo nach 110 Kilometer war ich immer im Feld. Am Ghissallo zerriss das Feld und oben kamen nur noch kleinere Gruppen über den Bergpreis, ich hielt mich immer in der Verfolgergruppe, die 60 Fahrer umfasste. In den letzten Steigungen mischte es nochmals neu und ich sprintete nach 4 Stunden um den 20 Rang. Leider fuhr ich 1 Kilometer vor dem Ziel in ein Loch oder Rinne und ich konnte knapp einen Sturz vermeiden. So rollte ich mehr oder weniger nur noch als 50. ins Ziel. Da aber nur 1.15 auf den Sieger fehlten und ich wieder einmal im Finale vorne mitfahren konnte, war das ein kleiner Trost.



Ausklang: Nun war für mich die Saison zu Ende und ich fuhr mit der Familie für ein paar Tage nach Mallorca, wo ich noch einige Trainingseinheiten absolvierte. Natürlich war auch der tägliche Sprung ins Meer dabei, bei angenehmen 23-24 Grad.

Saison 2013; mit dem Team Maca Loca Scott, aber wie? Ich werde sicherlich nochmals eine Newsletter mit, **Resümee 2012 machen.**



Mit sportlichen Grüßen

Colin

WIR DANKEN FOLGENDEN FIRMEN FÜR IHRE GROSS- ZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

Namenssponsor:

glarner energie, Näfels

Hauptsponsor:

Glarner Kantonalbank, Glarus

Electrolux AG, Schwanden

glarnerSach, Glarus

Fridolin Druck und Medien Walter Feldmann AG, Schwanden

Co-Sponsor:

Oel-Hauser AG, Wädenswil

Linth STZ AG, Schwanden

Tödi Sport AG, Glarus

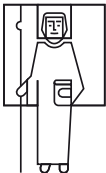
bikestopstation, Ennenda

Berücksichtige bei deinen Einkäufen unsere Sponsoren und Gönner!



Der **FRIDOLIN**
ist einer von euch!

Sportlich,
fair und
megastark!



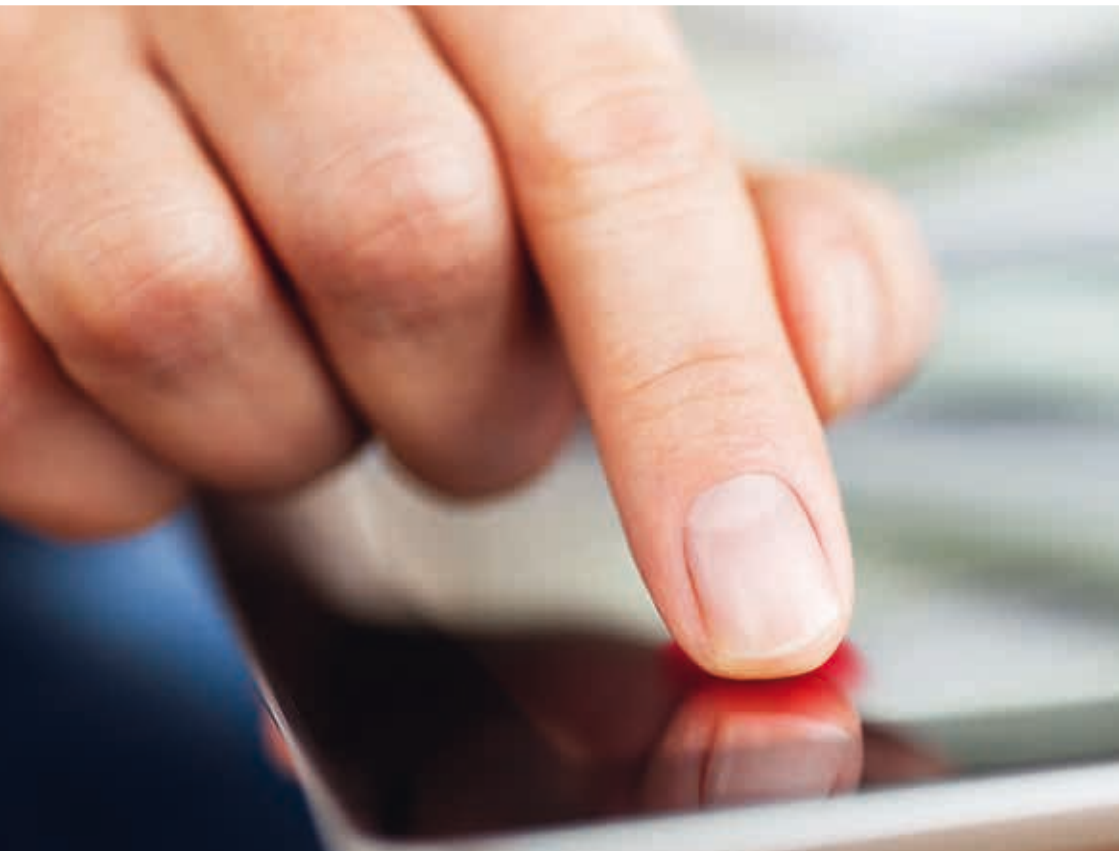
Fridolin
Druck und Medien

Hauptstrasse 2 • 8762 Schwanden GL

Telefon 055 647 47 47 • Mail: fridolin@fridolin.ch • www.fridolin.ch

Technische Betriebe Glarus Süd – **tbgs**
Technische Betriebe Glarus – **tbg**
Technische Betriebe Glarus Nord – **tbgn**

glarner
energie!



Nachhaltige Energie auch aus dem Glarnerland

glarner energie

Büntgasse 2 · 8752 Näfels
info@glarnerenergie.ch

Telefon 058 611 90 09