



RBT news

Inhalt	2
Termine	3
Impressum	3
Protokoll der 4. HV des RadBikeTeams Glarnerland vom 11. März 2011	5
RBT Leiterevent Go-Kart / FineFood	11
Bowlingabend	12
1. Nachtskitourenlauf in Elm	13
Sportartikel Börse	15
Veloferien auf Cran Ganaria	16
Einheimische Partner unterstützten Martin Baumgartner aus Engi	22
Einsiedler Skimarathon und Halbmarathon	23
Planoiras Volksskilauf	24
Colin Stüssi unerwartetes Saisonende und Neubeginn	26
Engadiner Skimarathon – diesmal anders!	30
Meine diesjährige Snowboardsaison	31
Hallo zusammen!	32
Augenkontakt mit dem Hund vermeiden	34
Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung	35

Termine

Freitag	11.03.2011	HV 2011	10 Punkte
Samstag	23.04.2011	Rennradtour rund um den Zürichsee/ Zürcheroberland	10 Punkte
Donnerstag	05.05.2011	NOK Rennen	10 Punkte
Samstag	14.05.2011	Biketour Glarnerland	10 Punkte
Donnerstag	26.05.2011	Richisau Rennen	10 Punkte
Mittwoch	08.06.2011	Kerenzerberg Rennen	10 Punkte
Mittwoch	29.06.2011	Omnium Filzbach	10 Punkte
Samstag	20.08.2011	Biketour Schwialp, anschliessend bräteln im Gäsi	10 Punkte
Samstag	24.09.2011	Klausenpass autofrei	10 Punkte
Sonntag	02.10.2011	Herbstwanderung: Äugsten – Schilt - Naturfreundehaus	10 Punkte
Samstag	08.10.2011	Saatenrennen Diesbach	10 Punkte
Freitag	04.11.2011	Güggel- und Prämienhöck	10 Punkte
Samstag	noch offen	Bowlingabend	
	18.02.2012	Schneeschuhwanderung: Fronalp – Alpenrösli	
Regelmässig stattfindende Trainings			
Mittwoch ab	27.04.2011	18:30 Uhr	Bikettraining mit Rölä Treffpunkt Kasernenstrasse Glarus, oder speziell nach SMS-Ansage
Donnerstag ab	28.04.2011	09:15 Uhr	Rennttraining mit Denis nach Anfrage
Samstag ab	30.04.2011		Jugendtraining in Näfels lintarena SGU und Schwanden Feuerwehrplatz

Unser Vorstand

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

Aktuarin: Andrea Walt
Bündt 7
8772 Nidfurn
079 233 83 33
awalt@bluewin.ch

Finanzen: Martin Rhyner
Gerbiweg 3
8867 Niederurnen
079 398 47 11
gerbi3@bluewin.ch

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

**Rennsport,
Strassen-
trainings:** Denis Janezic
Federistrasse 4
8718 Schänis
055 225 54 54
denis.janezic@trair.ch

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

**J&S-Coach,
Breitensport:** Ueli Steinmann
In der Oele 4
8867 Niederurnen
079 390 87 63
ueli.steinmann@hotmail.com

**Internet,
Unterhalt
Homepage,
SMS-Service:** Ueli Rhyner
Gerbi 3
8867 Niederurnen
079 586 96 67
u.rhyner@bluewin.ch

**Bekleidungs-
wesen,
Material-
wesen:** Heidi Elmer
Linth-Escherstrasse 35
8867 Niederurnen
055 610 21 26
bruno.elmer@bluewin.ch

**Koordination,
Jugend-
trainings:** Cornelia Elmer
Linth-Escherstrasse 35
8867 Niederurnen
076 449 55 13
bruno.elmer@bluewin.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

Redaktionsteam Alice Stüssi, Martin Zopfi, diverse Beiträge von Mitgliedern

Partnerbetreuung Martin Zopfi

Druckvorstufe Blumer-HPM, www.blumer-hpm.ch, Rain 1, 8753 Mollis

Druck Kundenberatungszentrum Technische Betriebe Glarus Süd, Farbstrasse 22 8762 Schwanden, Fon 058 611 90 00 | Auflage 200 Stück | Erscheint 2 x jährlich

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe 20.9.2011



Hightech!

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

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

- Kochherde und Backöfen, Elektro und Gas
- Steamer, Kombi- und Kompaktbacköfen
- Glaskeramik-Kochfelder mit Induktion
- Teppan Yaki-Flächengrills mit Induktion

Electrolux ist einer der grössten Arbeitgeber im Kanton Glarus und einziger Schweizer Hersteller von Induktions- und Glaskeramik-Kochfeldern für den Privathaushalt.

Electrolux Schwanden AG

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

 **Electrolux**

ELECTROLUX SCHWANDEN AG

Protokoll der 4. HV des RadBikeTeams Glarnerland vom 11. März 2011

• von Martin Rhyner

1. Begrüssung, Wahl der Stimmenzähler

Um 19.15 Uhr begrüsst Präsident Martin Zopfi die Anwesenden zur 4. HV des RBT Glarnerland im Restaurant Adler in Schwanden und erläutert die Traktandenliste. Die Einladungen zur HV sowie die Rechnungsstellung für den Mitgliederbeitrag 2011 wurden rechtzeitig versandt. Als Stimmenzähler werden Heidi Elmer und Kurt Hess gewählt.

2. Protokoll der Hauptversammlung vom 12.03.2010

Das Protokoll der HV vom 12.03.2010 wurde den Mitgliedern per E-Mail zugestellt. Eine Verlesung wird nicht gewünscht und das Protokoll wird von der Versammlung einstimmig genehmigt.

3. Jahresberichte

des Präsidenten: In seinem Jahresbericht erwähnt Martin Zopfi, dass die nun auf vier Jahre abgeschlossenen Sponsoringverträge per Ende 2011 auslaufen. Auch macht man sich im Vorstand Gedanken, wie die Führungsgilde, welche die Neugestaltung des RBT prägte, nun langsam abgelöst werden kann. Diesbezüglich wurden bereits einige konstruktive Gespräche geführt. Sehr erfreulich ist, dass sich vor allem auch jüngere Mitglieder bereit erklärt haben, im RBT aktiv mitzuwirken.

Martin Rhyner verdankt den Jahresbericht des Präsidenten und dankt ihm für seine umsichtige Vereinsführung. Mit einem Spezialapplaus wird der Bericht verdankt.

des Chefs Rennsport: Rölä Stüssi bedauert, dass gegenwärtig die Aktivitäten im Rennsport nicht mehr so ausgeprägt sind. Die Jugendtrainings erfreuen sich jedoch wieder zunehmender Beliebtheit. Auch die RBT-Tricots sind in den verschiedensten Sportarten (Velo, Marathon, Laufen, Ski etc.) auffällig, was zeigt, dass wir auch eine multisportive Truppe sind.

des Chefs Gesundheitssports: Sebi Eiholzer lässt in humorvoller Manier nochmals die Aktivitäten und Anlässe in seinem Bereich Revue passieren. Dieser Bereich hat sich im RBT-Jahresprogramm fest etabliert und fördert das Vereinsleben in geselliger Weise.

Sämtliche Jahresberichte liegen in schriftlicher Form vor und werden mit grossem Applaus genehmigt.

4. Jahresrechnung 2010/ Budget 2011 / Revisorenbericht

Martin Rhyner verliest die Jahresrechnung. Den dazugehörigen Revisorenbericht wird durch Kurt Hess verlesen.

Jahresrechnung, Budget und Revisorenbericht werden von der Versammlung einstimmig genehmigt.

5. Mitglieder-Jahresbeiträge

Der Vorstand schlägt der Versammlung vor, die Jahresbeiträge unverändert zu belassen. Diese betragen: 50.00 Fr. pro Aktivmitglied, 130.00 Fr. pro Familie mit mindestens 1 Elternteil und 25.00 Fr. pro Passivmitglied.

Aus der Versammlung sind dazu keine Bemerkungen und mit Stillschweigen werden diese Beiträge wie vorgeschlagen genehmigt.

6. Mutationen / Mitgliederliste

15 Neueintritten stehen 7 Austritte gegenüber, welche von Martin Zopfi verlesen werden. Neu im RBT dürfen wir begrüßen: Bieler Dominik, Blumer Lucas, Dehmke Björn, Fanchini Kilian, Gallati Adrian, Hunold Nils, Kamm Yannis, Kamm Urs, Marti Joël, Ott Marcel, Schärer Jonas, Scheunemann Niels, Schmidli Saskia und Silvan, Staub Remo.

Die Neumitglieder werden von der Versammlung einstimmig aufgenommen und die anwesenden Björn Dehmke, Yannis und Urs Kamm mit einem Applaus herzlich willkommen geheissen.

Die neue Zahl an Aktiv- und Passivmitgliedern beträgt nun 126.

7. Jahresprogramm 2011

Sebi Eiholzer erläutert das Jahresprogramm 2011. Dieses ist auch auf unserer Homepage aufgeschaltet. Das Jahresprogramm zählt zur Vereinsmeisterschaft und kann auch durch weitere Aktivitäten und Vorschläge ergänzt werden. Zusätzlich findet ab den Frühlingsferien wieder das Mittwoch-Training für Hobby-Biker mit Rölä Stüssi statt.

Martin Zopfi weist im Speziellen noch auf die Wiederdurchführung der „Tour Fridolin“ hin, bei welcher das RBT die technischen Leiter zur Verfügung stellt. Ebenfalls speziell erwähnt er den Anlass „Klausenpass autofrei“.

Es sind keine Wortmeldungen gewünscht und somit wird das Jahresprogramm 2011 in dieser Form angenommen.

8. Anträge

Dem Vorstand wurden innerhalb der angesetzten Frist keine Anträge eingereicht.

9. Wahlen

Désirée Laurent ist im 2010 als Aktuarin aus dem Vorstand zurückgetreten.

Als Nachfolgerin konnte Andrea Walt gewonnen werden. Martin Zopfi dankt Andrea für ihre Bereitschaft. Somit ist der statutarische Mindestbestand von 5 Vorstandsmitgliedern wieder gewährleistet.

Wie bereits in seinem Jahresbericht angetönt, hat sich Präsident Martin Zopfi einige Gedanken über die Zukunft des RBT gemacht. Da mit den per Ende 2011 auslaufenden Sponsoringverträgen auch die bestehenden Vorstandsmitglieder etwas kürzer treten möchten, ist es wichtig, den Fortbestand des RBT zu sichern und zu planen. Ziel ist es, vor allem auch die jüngere Generation in die RBT-Führung zu integrieren. Im Vorfeld zur diesjährigen HV konnten dann auch mit einigen Mitgliedern Gespräche geführt werden mit folgendem Ergebnis und als Vorschlag für eine Vorstandserweiterung:

Cornelia Elmer: Koordination Jugendtrainings, vor allem Glarner Unterland

Heidi Elmer: Bekleidungswesen, Materialwartin

Denis Janezic: Bereich Rennsport, Strassentrainings

Ueli Rhyner: Internet, Unterhalt Homepage, SMS-Dienstleistungs-Service

Ueli Steinmann: J & S-Coach, Mitwirkung Bereich Breitensport, Gesundheitsprogramm

Mit dieser personellen Aufstockung erweitert sich der Vorstand auf 10 Personen. Die genannten sollen für 1 Jahr gewählt und an den Erneuerungswahlen an der nächsten HV 2012 für eine ganze Amtsperiode eingesetzt werden.

Die Versammlung genehmigt dieses Vorgehen und wählt die Vorgeschlagenen einstimmig.

Martin Zopfi dankt den neuen Vorstandsmitgliedern für ihr Interesse und ihre Bereitschaft und ist motiviert, das Vorstandsschiff in dieser Konstellation weiter zu führen.

10. Ehrungen

Unter diesem Traktandum verkündet Martin Zopfi die Rangliste der Jahresmeisterschaft.

Kategorie Damen:

1. Hedy Eiholzer, 98 Punkte
2. Cornelia Elmer, 63 Punkte
3. Heidi Elmer und Alice Stüssi, 47 Punkte

Kategorie Jugend -40:

1. Ueli Rhyner, 69 Punkte
2. Daniel Zopfi, 51 Punkte

Ihr Partner in der Region:

Stüssi

NUTZFAHRZEUGE

Näfels

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

Immosupport

■ by Fritz+Caspar Jenny AG

svit

Immobilienbewirtschaftung
CH-8866 Ziegelbrücke

Telefon 055 617 35 35
Internet www.immosupport.ch

- Verwaltung Mietliegenschaften
- Begründung, Verkauf und Bewirtschaftung von Stockwerkeigentum
- Vermittlung, Kauf und Verkauf von Immobilien
- Facility Management für Gewerbe- und Wohnliegenschaften
- Bau- und Projektleitung von Sanierungen/Umbauten
- Sanierungsanalysen, Gebäudecheck, Umnutzungskonzepte

Profitieren Sie von unserem Know-how und dem renditeorientierten Denken.

3. Martin Zopfi, 47 Punkte

Kategorie Jugend 40+:

1. Bruno Elmer, 108 Punkte
2. Sebi Eiholzer, 101 Punkte
3. Rölä Stüssi, 93 Punkte

Den Rangierten darf der Präsident einen Gutschein übergeben.

An Heidi Elmer und Alice Stüssi überreicht der Präsident einen Blumenstraus und eine kleine Süßigkeit als Anerkennung und Wertschätzung für ihre grossen Einsätze als Kleiderverantwortliche und rbt-news-Gestalterin.

11. Verschiedenes

- Es besteht die Möglichkeit, via einen SMS-Dienst, Interessierte Mitglieder kurzfristig über Aktivitäten oder Aenderungen zu informieren (Infos bei Martin Zopfi)
- Das Merkblatt für Unterstützungsbeiträge für Leistungssportler wird in den nächsten Tagen via E-Mail versandt. Anträge sind an den Vorstand zu richten.

- Die bestellten Kleider sollten bis Ende April abholbereit sein (Info erfolgt via E-Mail).

- Interessenten für ein neues Bekleidungskonzept dürfen sich gerne beim Präsidenten melden.

- Für die Trainingswoche im April in Gatteo a Mare haben sich 34 Teilnehmer angemeldet.

Nachmeldungen sind bei Martin Zopfi noch möglich.

- Die nächste Ausgabe der rbt-news steht kurz vor dem Druck. Rölä Stüssi erwähnt, dass Alice als Verantwortliche nach der

10. Ausgabe das Zepter dafür in andere Hände geben möchte.

- Sebi Eiholzer bedankt sich bei den J & S-Leitern für ihr Engagement. Es sind dies:

Martin Zopfi, Michel Laurent, Cornelia Elmer, Ueli Steinmann, Ueli Rhyner, Denis Janezic, René Stüssi.

Sein Dank geht ebenfalls an die Organisatoren des Jugendtrainings, Urs Kälin (Unterland) und Rölä Stüssi (Hinterland)

Für die weitere Ausbildung zu J & S-Leitern sind dieses Jahr Nadia Elmer, Martin Baumgartner und Björn Dehmke vorgesehen.

- Kurt Reifler als Gemeinderat von Glarus Süd und Leiter des Departementes Gesellschaft und Tourismus dankt allen, die sich aktiv im Kanton für den Radsport einsetzen und wünscht dem RBT weiterhin viel Erfolg und gutes Gelingen. Er gratuliert den Jugendlichen, die sich neu im Vorstand einbringen mit dem Hinweis, dass ein solches Engagement immer auch eine sehr wertvolle Erfahrung darstellt.

Weitere Wortmeldungen sind nicht gewünscht und der Präsident Martin Zopfi kann somit um 20.30 Uhr zum gemütlichen Teil mit dem feinen Nachtessen aus der Adler-Küche überleiten.



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

ama-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



linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

**Schnell, griffig,
zuverlässig.
Das Siegerfell
der Patrouille des
Glaciers.**



**coll
tex**
swiss made

mehr auf www.colltex.ch

© Photo Swiss Team, Gérard Berthoud

Tja – Leiter sind wichtig aber leider nicht zahlreich. Und so wollte man sich denjenigen gegenüber, welche sich für unseren Nachwuchs einsetzen, auch bedanken sowie einen gewissen Gegenwert vermitteln.

Der Präsi organisierte daher einen Gokart-Event, gefolgt von einem guten Essen und, wer mochte, einem Ausgang in Chur.

So trafen sich einige Leiter (leider nicht alle) in Bonaduz. Und, um gleich Muffensausen zu vermitteln, mussten (fast) alle ein Dokument unterzeichnen, welches den Betreiber frei von allfälligen Folgen übermässigen Ehrgeizes auf der Piste halten sollte. Ein Flaggenkurs folgte, der ähnlich der Formel 1, die Piste den Schnellen freimachen sollte. Jede(r) kriegte noch einen Kopfpanser damit dann der Helm nicht tropfte, Ferrari-rot wegen dem Blut.

Die elektronische Anmeldung ergab die Startreihenfolge. Und los ging's – zuerst einigermaßen gesittet und vorsichtig. Überholen war einigermaßen schwierig, weil die Karts natürlich die gleiche Leistung hatten, die Geraden zu kurz und die Kurven zu eng waren. Da war der Präsi noch der Schnellste.

Aber so nach und nach wagte jeder etwas mehr die Hände schmerzten und das Knie auch. Aber der Fun übertraf alles. So musste nach der ersten Runde eine Erschöpfungspause eingelegt werden.

2.Runde: Goki-Nummer nach schnellster Runde vorher. Schon auf Platz 2 der Jung-Leiter aus Oberglarusnord. Die Fights immer härter und die Geschwindigkeit immer höher – dementsprechend auch die Einschläge in die Banden. Bei haarsträubenden Dreher hat es noch nicht mal gekracht und alle blieben im Kart sitzen.

3. Runde (nach erneutem Verschnauer): Funhoch5. Die Karts werden von allen geprügelt, die lange Kurve vollgas, die Kurven optimal angefahren, die Fights härter und ausgeklügelter – die Karts halten extrem gut. Gar nicht

etwa zurückhaltend unsere Bikergirls. Die Herren dahinter versuchen verzweifelt, die Strassengeschlechterwertung herzustellen – die davor verzweifelt, sich nicht überholen zu lassen. Und dann – alle in Fights verbissen, der Schweiß trieft unter dem Helm hervor – das Rotationslicht. Aussteigen – Ende – Schade, Mist.

Ein paar Augenkontakte, Urgeräusche und dann ein Spontanentschluss – fast alle möchten die optimale Runde fahren. Ab zum Neueinschreiben. Nun aber mit Fremden auf der Bahn ... die es niederzukämpfen gibt. Aber, z.B. die Dame vor dem Schreiber hat offensichtlich die Flaggenkunde verschlafen – dumme Kuh, versteht nicht, dass sie aus der Bahn soll – für die optimale Runde. Da wird schon mal gerempelt – auch von den Kollegen und dem Präsi (na logo) – von hinten. Aber die merkt gar nix und auch der verzweifelte Fähnler ermüdet solcher weiblicher Ignoranz. Oder er wagte schon gar nicht mehr hinzuschauen, hätte er fast jeden disqualifizieren müssen.

So endet die letzte Fahrt deprimierend und eben nicht wieder als die schnellste ever. Raus aus den Gokis und im normalen Auto fühlt sich dieses vergleichsweise wie eine Schwabbelkuh an – fast hätte Schreiber die Brücke gerammt. Aber auch der Präsi fährt am äussersten Strich auf der Autobahneinfahrt Richtung Food.

Tja – dann folgte die Völlerei. Auch wenn die Initialkosten pro Sitz auf gutem Niveau, eine halbverhungerte Leiterbande wird doch die (ausgezeichnete) mexikanische Küche zur Verzweiflung treiben können und sich am Ende schadlos halten – à la discretion. Soweit, dass man sogar am Ende abwinken musste ... halt: Michel und Thömel liegen noch etwas zurück mit den Krebsen. Und jede Völlerei hat einmal ein Ende. Und während unsere jugendlichen Leiter Chur noch weiter unsicher machen wollten, wollten die alten Säcke halt lieber nach Hause ... aber keiner der in Chur Verbleibenden wollte auf das Saufen verzichten. So kam's, dass die Fahrzeuge nach Hause zurückkehrten ... und am Schluss ein armer Verwandter die Ausgänger in Chur abholen musste, weil diese nicht mehr fähig waren, den Fahrplan umzusetzen ... viel zu müde.

Bowlingabend

• Rolf Stüssi

Offensichtlich von gutem Interesse, fanden sich 24 Personen zum Roll-die-Kugel ein. Ein kurzer Kurs (zum Glück war der Präsi schon mal da) und los ging's. Punktekegeln. Man fühlte sich fast wie in Hawaii – dieselben Kitschfarben. Welche Farben hätten sie denn gern? Na ja, die Finger müssen reinpassen und die Kugel gehoben werden. Einmal die Kugeln definiert, waren dann bei wachsender Verzweiflung einiger keine Ausreden mehr möglich. Und die Filmchen ob der Bahn höhnten von oben herunter, wenn die Kugel mal wieder den Ablaufkanal neben der Bahn nahm. Und je mehr sie sich bemühten, desto früher kugelte das Kügelchen ab der Bahn und damit neben die Kegel. Und punktemässig in den Keller. Ein guter Velöler muss ja auch nicht ein guter Kegler sein. Auch wenn einige Talent zeigten ... oder in alten Zeiten Kugeln kullerten (heute ist da leider das Route66). Aber da wir ein Sportclub sind (cool und oft clean), floss nicht mehr Alki zum Relaxen. Die 2. Runde wurde dann eingesargt. Auch da sind gefallene Kegel wichtig, aber

weil womöglich der Vor- und der Nachspieler dieselben Un-Talente aufweisen, heisst ein schlechter Wurf nicht automatisch Rückschritt in der Rangliste oder früher Tod. Allenfalls ein weiteres Brett auf dem Weg zum Sarg. Abgeschlossen ist das Einsargen, wenn die Umwelt für genügend Bretter gesorgt hat.

Nach 2 Stunden waren dann die Meisten auf Grund gefahren und die Bahn leider wieder vermietet. Also rauf aufs Minibike. Ganz zusammengelegt, mit den Absätzen auf den Pedalen- waren nur die jüngeren fähig, Europas kleinstes Velo zu fahren. Egal, als Mountainbike hätte es nix getaugt.

Es scheint, einige hätten dann doch noch den nahen Club aufgesucht, um sich das notwendige Mineralwasser einzuverleiben.

Auch dieser Anlass wird sich wohl früher oder später wieder in RBT's Veranstaltungskalender finden.



1. Nachtskitourenlauf in Elm

• von Bruno Elmer

Am 29. Januar 2011 trafen sich bei schönem Wetter und optimalen Pistenverhältnissen Skitourenwettkämpferinnen und Wettkämpfer aus der ganzen Ostschweiz zu diesem Event.

Organisiert wurde der superlative Anlass vom Skiclub, den Sportbahnen Elm und vom Duo Martin Zopfi und Martin Baumgartner.

Ausgerüstet waren die Läufer ausser der leichten Skitourenausrüstung auch mit einer Stirnlampe, da der Start bei der Talstation der Sportbahnen erst um 17.00 Uhr erfolgte.

Unter die 73 Läufer mischten sich auch Markus Denzler, Martin Baumgartner, Martin Zopfi, David Luchsinger sowie der Schreiber, von welchen die RBT-Farben erfolgreich vertreten wurden.

Nach dem rasanten Start ging es dem Schlittelweg entlang hoch zum Ämpächli, wo wir von zahlreichen und begeisterten Zuschauern frenetisch angefeuert wurden.

Talstation Pleuss und der steile Aufstieg zum Munggä-Höräli waren die weiteren Knackpunkte.

Auf dem Munggä-Höräli war zugleich der Kulminationspunkt. Das hiess für die Wettkämpfer, so schnell wie möglich die Steigfelle von den Skiern zu rupfen

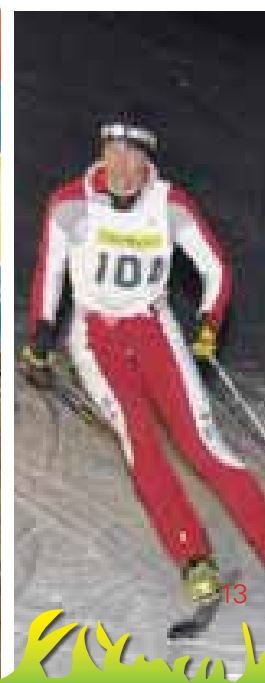
(ohne Skidemontage) und in den Anzug zu verstauen, den hinteren Bindungskopf drehen, um den Skischuh in der Bindung zu arretieren und das alles bei Pulsanschlag. Anschliessend folgte bei mittlerweile dunkler Nacht die schnelle Abfahrt vorbei an der Munggä-Hüttä Richtung Ziel beim Ämpächli.

Die Cracks kamen teilweise so schnell ins Ziel geflogen, dass die Zielrichter kaum mehr zum zählen kamen, was sich dann auch prompt bei der Rangliste bemerkbar machte. Bei der zweiten Austragung wird das sicher besser gemacht.

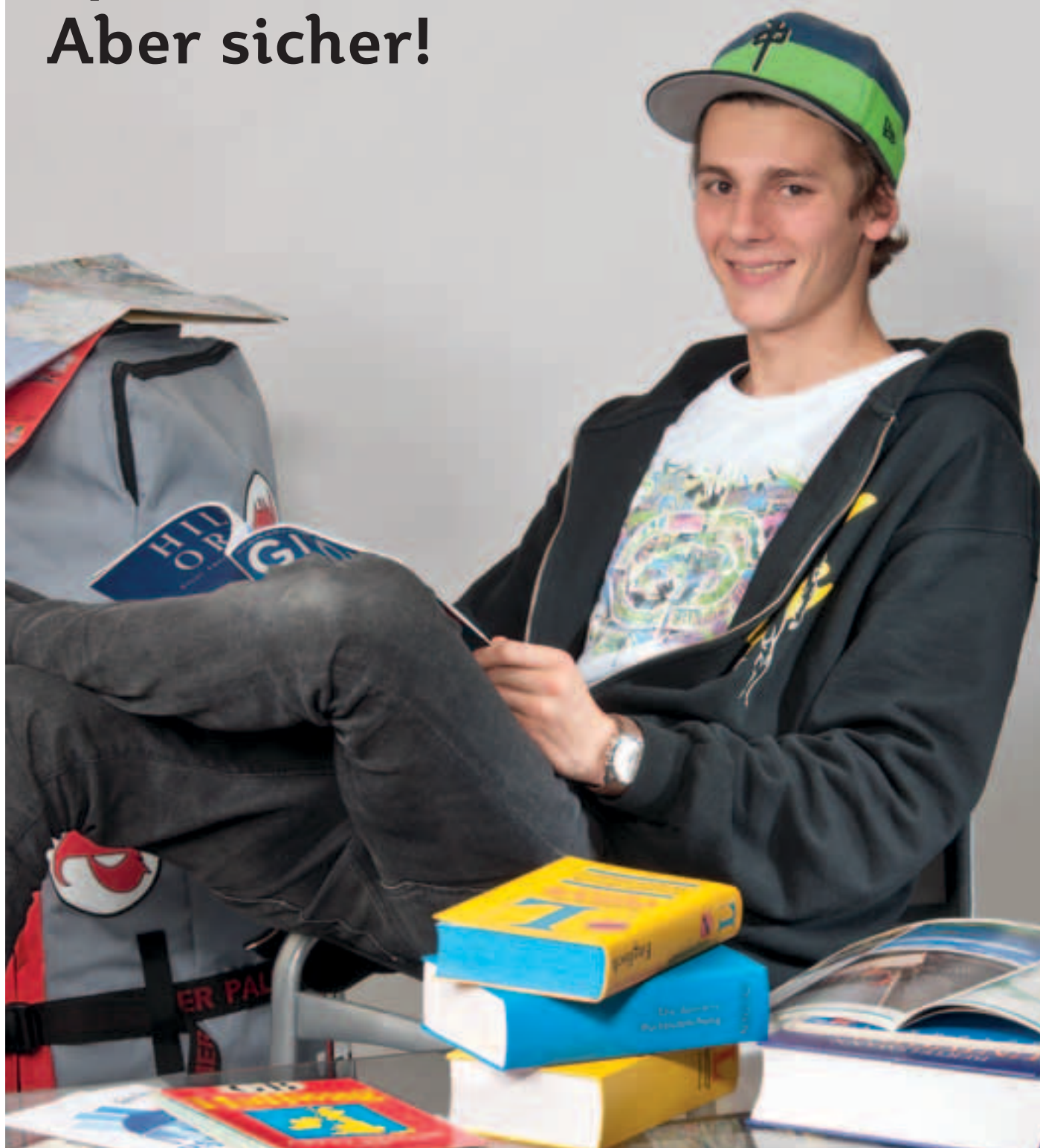
Ansonsten klappte alles wirklich ausgezeichnet. Ein grosses Dankeschön an das O.K.

Der schnellste, der die 882 HM und 5km lange Strecke unter die Felle nahm, war der ehemalige Schweizermeister aus Sargans, Alexander Hug, in sagenhaften 45 Min. 33sek. Da spricht man von «segglä» und nicht von laufen!

Mit dem anschliessenden Nachtessen und dem nachfolgenden Rangverlesen mit schönen Preisen wurde der gelungene Event zu später Stunde abgeschlossen mit der Genugtuung, etwas Spezielles geleistet zu haben. Es waren sich alle einig, nächstes Jahr kommen wir wieder - hoffentlich mit etwas mehr RBT-Beteiligung!



Jugendversicherung clever Sprachaufenthalt? Aber sicher!



glarnerSach
sichern & versichern

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




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

Sportartikel Börse

Clubrelevante Sportartikel
zu kaufen oder verkaufen
gesucht?

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

Veloferien auf Cran Canaria

• Ueli Rhyner

Bericht für RBT News „Gran Canaria“

Ueli Rhyner

Veloferien auf Cran Canaria

In den kalten Wintertagen war es uns hier einfach zu kalt um aufs Velo zu sitzen. Daher kam Denis und mir die Idee, in den Süden zu „flüchten“. Nach einer Ausschreibung an das ganze RBT, hatten sich doch 7 Leute für 11 Tage auf Gran Canaria angemeldet. Am 30. Jan machten wir uns dann alle auf den Weg nach Kloten zum Flughafen. Um 18:00 Uhr hiess es dann Abflug! Kälte, Regen und Schnee wurden hinter uns gelassen und ein paar schöne warme Sommertage warteten auf uns.



Am nächsten Tag bauten wir nach dem Frühstück unsere Räder wieder zusammen und machten uns bereit für die erste lockere Einstiegstour, dachten wir uns jedenfalls. Kaum abgefahren waren nur noch Berge zu sehen und am Abend mussten wir dann feststellen dass die 1000hm auf die knapp 40 km nicht gerade der sanfte Einstieg war. Und so ging es dann auch weiter. 1500hm, 2000hm und noch mehr wurden es plötzlich pro Tag. Wer flaches „Rollen“ suchte war hier eindeutig am falschen Ort.

Mitte Woche wurden die Velos einmal für einen Tag in der Stube stehen gelassen. Laufen am Strand, baden im Meer, Playa del Ingles erkunden und eine Rundfahrt mit dem Auto um die Insel war die Perfekte Erholung. So konnten wir auch die restlichen Tage noch super geniessen ohne allzu müde Beine zu bekommen.

Die einzigartige Landschaft hat uns alle begeistert. Es kam uns manchmal vor, als wären wir in Amerika im Grand Canyon. Zwischen Felsen, Schluchten, Stauseen und Wälder durch schlängelten sich, die manchmal endlosen Strassen. Bis auf 2000 m.ü.M konnten wir auf 45km hochfahren und in 30 Minuten wieder auf null hinunter rasen. Die Strassen waren grösstenteils sehr gut und neu geteert, was den Fahrspass einiges erhöht hat.

Leider gingen diese Tage viel zu schnell vorbei und auch diejenigen, die den Winter lieben wären gerne noch ein paar Tage, ja vielleicht Wochen, geblieben.







The logo for tbgs, featuring the letters 'tbgs' in a bold, lowercase, sans-serif font. The 't' and 'b' are a light blue color, while the 'g' and 's' are a darker blue. The logo is positioned in the upper center of the page, set against a white background that is part of a large, curved graphic element.

energie die bewegt

Technische Betriebe Glarus Süd

Farbstrasse 22 · 8762 Schwanden

Telefon 058 611 90 00 · Fax 058 611 90 01

info@tbgs.ch · www.tbgs.ch



- Programmierung
- Hosting
- Housing
- Datacenter
- Webdesign

CoNeT

Informatik-Dienstleistungen

Internet ist global CoNeT ist lokal

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



Bike-Keller

Hauptstr. 71
8762 Schwanden

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

E-mail: bikekeller@gmx.ch

www.bike-keller.ch

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



Veloreparaturen
aller Marken
Verkauf
Schneeschuhe
Schlitten
Hängematten





Einheimische Partner unterstützten Martin Baumgartner aus Engi

• *Martin Zopfi*

Der junge Sernftaler Skitourenläufer Martin Baumgartner aus Engi konnte in der laufenden Wintersaison auf die Unterstützung der Ferienregion Elm und der CollTex Skihaffelle aus Glarus zählen.

Baumgartner, der für das RadBikeTeam Glarnerland an den Start der Wettkämpfe geht konnte in dieser Saison einige gute Ansätze für die Zukunft liefern.

Das RadBike Team Glarnerland unterstützt Baumgartner wo es nur geht. Dies ist sehr aufmerksam handelt es sich doch beim Skitourenrennsport mehr um eine Bergsportart.

Das erste Saisonrennen bestritt Baumgartner in den Flumserbergen. Der Nightattack zählt zum Swisscup.

Baumgartner konnte das ganze Rennen hindurch nie ganz mithalten und wurde in der gut besetzten Juniorenkategorie 7.

Baumgartner lief noch weitere Rennen des Swiss Cups konnte aber im Vergleich zu den Vorjahren nicht über sich hinauswachsen was sicherlich auch auf sein Trainingspensum das nicht mehr so hoch ist, weil er noch in der Ausbildung steckt, zurück zu führen ist.

Guntenlauf und MunggäRun als Saisonhighlight

Der junge Glarner versuchte sich auch im Ausland an den Voralbergischen Staatsmeisterschaften. Der Guntenlauf war dieses Jahr Standort dieses Spektakels. Martin Baumgartner war topmotiviert am Start und wollte auch im Ausland einmal etwas reissen. Am Start war es eisig kalt, dies hielt Baumgartner jedoch nicht ab einen regelrechten Blitzstart hin zu legen und so fand er sich nach dem ersten Kilometer inmitten der Spitzenläufer der Senioren rund um Alex Hug (PDG Sieger), Lukas Huser (Nationalmannschaftsmitglied) und Toni Steurer (German Skitouring Nationalmannschaft).

Diese Tatsache war es dann wahrscheinlich auch, die eine gute Platzierung von Baumgartner verhinderte. Denn Baumgartner musste einige Körner lassen und war am Schluss dieses langen Rennens „nur“ 34.

Eine Woche später am MunggäRun in Elm, wollte Baumgartner dieses Resultat wieder gutmachen.

Schliesslich war Baumgartner einer der Mitinitianten dieses Eventes.

An diesem Rennen konnte Baumgartner die beste Leistung der Saison abrufen und war von Anfang an bereit zu leiden. Baumgartner war lange in der Spitzengruppe vertreten und konnte seinen ärgsten Widersacher um den Tagessieg bei den Junioren immer auf Sichtweite halten.

Dies erstaunt doch sehr denn Wildhaber nahm Baumgartner in der Flumserbergen noch 5 Minuten ab. In Elm waren es dann am Schluss nur gut 2 Minuten. Diese Steigerung von Baumgartner lässt sich sicherlich auf die vielen Fans am Streckenrand zurückführen.

Am Schluss musste sich Baumgartner in Elm jedoch trotzdem geschlagen geben und erreichte den zweiten Rang.

Was bringt die Zukunft?

Der 19 Jährige Sportler aus dem Sernftal muss im nächsten Sommer sicherlich ein bisschen zurück stecken und sich noch ein Jahr durch die Ausbildung beissen. Weiter verfolgt Baumgartner intensiv seinen Traum von einer Bergsteiger Karriere. Den ersten Schritt möchte er mit der Aufnahme zu den GebSpez in Andermatt erfüllen.

Baumgartners Karriere als Skitourenläufer könnte somit vorderhand stagnieren da er im nächsten Jahr einigen Verpflichtungen nachgehen muss.

Einsiedler Skimarathon und Halbmarathon

- von Balz Zweifel

Wegen Schneemangel wurde der Einsiedler Skimarathon und Halbmarathon auf einer verkürzten Ausweichstrecke in Studen ausgetragen. Bei leichter Bewölkung und sehr guten Schnee- und Loipenverhältnissen erfolgte punkt 09:30 Uhr der Startschuss für über 300 Läuferinnen und Läufer über 30 km Distanz (Marathon), welche in einer Startschleife von 5 km und zwei Schleifen à 12,5 km zurückgelegt werden mussten. 10 Minuten später erfolgte der Startschuss für über 200 Läuferinnen und Läufer über 17,5 km Distanz (Halbmarathon), welche die Startschleife von 5 km und eine Schleife à 12,5 km umfasste.

Über 30 km führte nach der Start- und der ersten Schleife bei der zweiten Zielpassage mit einer Durchlaufzeit von 38:10,2 Bruno Joller, SC Bannalp, eine 22-köpfige umfassende Spitzengruppe an. In dieser Gruppe hielten sich die Favoriten auf, welche am Schluss um den Tagessieg kämpften. Mit einem Abstand von 67 Sekunden folgte eine geschlossene Vierergruppe. Nur 37 Sekunden später passierte ein langgezogenes Feld von 30 Männern und den schnellsten drei Frauen die zweite Zielpassage. In der nächsten Gruppe, rund eine Minute später, konnte auf dem 61. Zwischenrang Godi Kummer, SC Näfels, beim Passieren des Zieles ausgemacht werden. Auf dem guten 102. bzw. 170. Rang folgten Markus Stüssi, SC Mürtschen und Balthasar Zweifel, SC Clariden.

Gewonnen wurde das Rennen über 30 km von Mathias Inniger, Fischer-Helvetia Team, in der Zeit von 1:06:00,3. Godi Kummer und Markus Stüssi riefen auf der zweiten Streckenhälfte nochmals eine gute Leistung ab und belegten am Ende die Ränge 63 und 103 von 293 Klassierten. Balthasar

Zweifel büsste auf der zweiten Streckenhälfte noch ein paar Ränge ein und kam am Schluss auf den 185. Rang. Einmal mehr wurde er vom Polizeikameraden der gleichen Alterskategorie aus dem Kanton Obwalden deutlich geschlagen.

Am Halbmarathon über 17,5 km war mit Anita Durscher, SC Mürtschen, eine Dame aus dem Glarnerland am Start. Sie zeigte ein gutes Rennen und belegte am Schluss den guten 27. Rang von 46 klassierten Damen.

Mit Markus Denzler, Sepp Fischli, Ludwig Hiernickel, Claudio Krumenacher, Paul Küng, Mathias Vögeli und Paul Vogt (in alphabetischer Reihenfolge) nahmen teils bekannte und unbekannte Glarner Ski Langläufer am Halbmarathon über 17,5 km teil. Der Jüngste, Ludwig Hiernickel, SC Riedern, zeigte allen den Meister und wurde mit der sehr guten Zeit von 39:58,4 Minuten im 3. Rang von 144 Rangierten klassiert.

Gewonnen wurde das Rennen vom Einheimischen Fabian Schaad, Unteriberg, in der Zeit von 39:05,5.

Sepp Fischli, Näfels, vermochte sich als 8. noch in den Topten Rängen zu klassieren. Für Paul Küng, SC Riedern und Markus Denzler, Schwändi, war es ein Vorbereitungswettkampf vor Ort für die SM Polizeimeisterschaften vom Do/Fr, 10./11. März. Die Beiden lieferten sich ein hartes Rennen und waren am Schluss nur eine 1/10 Sekunde voneinander getrennt, auf den Rängen 16 und 17 zu finden, natürlich zugunsten des Jüngeren. Mathias Vögeli, Rütli, wird wohl mit seiner Klassierung im 24. Rang zufrieden sein. Claudio Krumenacher, Mollis, und Paul Vogt, SC Riedern, kamen an die Ränge 112 und 128.



Planoiras Volksskillauf

• von Balz Zweifel

Der Planoiras Volksskillauf wurde auf einer verkürzten Strecke (17 km) ausgetragen. Gestartet wurde auf dem Heidsee, wo zuerst eine Startschleife auf dem See absolviert werden musste. Dann folgte die Strecke dem Ufer entlang zur Unterführung der Staatsstrasse Chur-Lenzerheide, scharf rechts nach der Unterführung ging es mehrheitlich stark ansteigend und coupiert aufwärts bis zum höchsten, bzw. Wendepunkt zuoberst in Valbella, dort angelangt ging im gleichen Sinne ein grosses Stück wieder hinunter zum zweiten Wendepunkt, wo es wieder wendete und der oberste Streckenabschnitt ein zweites Mal durchlaufen werden musste. Beim zweiten Male am höchsten, bzw. Wendepunkt angelangt, ging es in einer längeren, welligen und schwierigen Abfahrt wieder hinunter zur bereits erwähnten Unterführung der Staatsstrasse Chur-Lenzerheide. Streckenposten warnten dort vor „Sturzgefahr“ (vereiste Stellen) und „Engpass“ (kreuzende Wettkämpfer), dass nicht ungebremst gefahren werden sollte! Nach der Unterführung folgte die Strecke wieder zurück dem See entlang, am Anfang auf einem stärker coupierten Streckenabschnitt, als bei Beginn, bis zurück zum Start. Dort musste die Startschleife auf dem See nochmals absolviert werden, bis es schliesslich im letzten eher flachen, kaum mehr anspruchsvollen Streckenabschnitt dem Ziel mitten in Lenzerheide entgegen ging.

Bei bedecktem Himmel, Sicht auf bald einsetzenden Schneefall (am Alpenkamm schneite es bereits) und bei guten Schnee- und Loipenverhältnissen erfolgte der

Startschuss für das Elitefeld mit ca. 120 Läuferinnen und Läufer über 17 km Distanz. Eine Minute später erfolgte der Startschuss für die Kategorie Volksläuferinnen und Volksläufer über 17 km und der Kategorie Planoirino 12 km Distanz mit ca. 180 Startenden.

Gewonnen wurde das Rennen über 17 km von Andrea Florinett, Scuol, Fischer Team, in der Zeit von 39:39,6. Bei den Damen siegte Natascia Leonardi Cortesi, Poschiavo, mit einer Zeit von 42:13,1. Es waren keine Glarnerinnen am Start.

Ludwig Hiernickel, SC Riedern, zeigte ein sehr gutes Rennen und belegte mit einer Zeit von 44:12,1 am Schluss den sehr guten 30. Rang von 239 Rangierten.

Markus Denzler, Schwändi, mit einer Zeit von 47:18,8 erreichte den 53. Rang. Balthasar Zweifel, SC Clariden, belegte den 170. Rang.

Am Planoirino über 12 km, ging der Sieg von 17 Rangierten an Lydia Hiernickel, SC Riedern. Sie gewann das Rennen in der Zeit von 39:23,9.

Angelika Hiernickel, SC Riedern, mit einer Zeit von 41:13,2 stand ihrer jüngeren Schwester nicht viel nach und belegte damit den 4. Rang.

Die Geschwister Hiernickel wurden von Alex Weder, SC Riedern, betreut.



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

Thomas Zimmermann, IT-Service, Glarner Kantonalbank



Gemeinsam wachsen.



**Glarner
Kantonalbank**

NEWSLETTER 11/01

Colin Chris Stüssi

Unerwartetes Saisonende, und Neubeginn!



Colin Chris Stüssi

Altweg 40, 8752 Näfels
colin.stuessi@sunrise.ch
Geb. 04.06.1993



Mitglied Junioren
Nationalmannschaft
Bahn und Strasse

Seit U17
Strasse: 9 Siege
Bahn: 21 Siege
Silber. SM Team-Sprint Bahn
Bronze: SM Junioren 4er Mannschaftsfahren
auf der Strasse

Jeder Fahrer bekam ein Dernyfahrer zugelost. Gleich nachdem das Rennen losging, bemerkte ich, dass sich die Dernyfahrer untereinander fast mehr bekämpften als wir Fahrer. So reagierte der Dernyfahrer auf meine Zurufe nicht, ob ich „allez“, also schneller, oder „oh“ rief. Nach etwa einem Drittel des Rennens wurde der Dernyfahrer plötzlich langsamer und ich musste nach oben ausweichen, zugleich zog der Töfffahrer ebenfalls nach oben.

Nach einer Touchierung mit dem Dernyfahrer, fiel ich gegen die Bahn, wo ich vom Schlag aus den Pedalen flog und auf dem Rücken nach unten rutschte.

Bruch des rechten Oberschenkel

Am 19. November brach ich mir den rechten Oberschenkel.



Mein Sechstagespartner für 2010 in Zürich, Lucas Fussenegger und ich, nahmen am 2 Jours de Geneve teil.

Das Rennen wäre die perfekte Vorbereitung, dachten wir uns. Es gab verschiedene Disziplinen die immer einer aus dem Zweierteam bestreiten musste.

Für mich war die erste Disziplin, die ich bestreiten musste, ein Scratch-Rennen. Ich fühlte mich auf der 166 Meter langen Bahn in Geneve noch nicht so wohl, dennoch erreichte ich in meiner ersten Disziplin beim Scratch den 6. Rang. Die nächste Disziplin war für mich das Derny Rennen.



Vom Derny überfahren

Der nachfolgende Dernyfahrer hinter mir, fuhr mir über den Oberschenkel und das führte zum Bruch. Zudem fuhr mir ein Fahrer noch in den Kopf. Ansonsten hatte ich keine anderen Verletzungen und wäre eigentlich gut davongekommen und wieder aufgestanden. Doch ich wusste gleich nach dem Sturz das etwas gebrochen war, da ich es knacken hörte.

Die Sanität kam gleich als ich am Boden lag, der Notarzt traf nach ca. 15 min. ein. Man gab mir gleich Morphium gegen den Schmerz und ich wurde zum Krankenauto transportiert. Die Fahrt zum Genfer Uni-Spital dauerte nur 5 min.



Dort angekommen wurde ich sogleich untersucht und sie setzten mich auf die Operationsliste. Zuerst musste ich aber noch unter schrecklichen Schmerzen geröntgt werden und da beim ersten Versuch ein Fehler gemacht wurde, musste ich gleich zwei Mal...leiden....

Im Spital Geneve

bekam noch ein Erkennungsband um das Handgelenk das mit meinem Namen versehen war, aber nach genauerem Betrachten war das der Name meines Vaters. So wurde das auch noch behoben. Da ich nicht gut Französisch konnte und die Ärzte dort kein Deutsch und nur ganz wenig Englisch verstanden, war die Kommunikation sehr schwierig.



Drei Stunden nach dem ich eingeliefert wurde, erfolgte die Operation.

Der rechte Oberschenkel wurde nun durch einen 30cm langer Nagel befestigt, der durch den Knochen hindurch führt und mit vier Schrauben je zwei oben und unten für die Fixation des Nagels sorgen.

Als ich am Samstagmorgen aus der Narkose aufwachte, hatte ich zu allererst einen riesigen Durst und mir war schrecklich übel, so dass ich sogleich dreimal hintereinander erbrechen musste.

Ich wurde danach noch einmal geröntgt um zu sehen, ob alles in Ordnung war. Obwohl ich Halbprivat versichert bin, lag ich in einem Zimmer für acht Leute. Danach kam gleich mein Vater zu mir aufs Zimmer, der mich am Rennen betreut hatte. Am Nachmittag traf dann auch noch meine Mutter in Genf ein, da mein Vater wieder nach Hause zur Arbeit musste. Da wir immer noch nicht über das Ergebniss der Operation informiert wurden, riefen wir die Gotte von meinem Bruder Kevin an, die einen Arzt im Genfer Uni-Spital kennt. Dieser informierte sich dann über die OP und gab via Silvia uns wieder Bescheid, dass alles gut verlief. Mein Vater informierte noch Peter Züst, unseren Hausarzt und Leiter des Swiss Olympic Medicalcenter auf dem Kerenzerberg. Peter konnte uns einige Tipps geben und uns sicherlich auch ein wenig beruhigen. Zu den ganzen Schmerzen schmeckte das Essen gar nicht, ich konnte fast nichts essen. Die Betreuung war, bis auf eine Ausnahme, auch nicht alles, da ich am ersten Abend starke Schmerzen hatte, musste ich mehrmals um Hilfe „Läuten“, da kam immer eine stark genervte Krankenschwester vorbei, die nur Französisch sprach.

Erste Info von einem Arzt

Am Montag, dem dritten Tag nach der Operation kam das erste Mal ein Arzt vorbei, der mir alles erklären konnte. Nach der Operation wurde noch festgestellt, dass meine Patella eine Fissur hatte (also gerissen oder Bruch). Nun wollte ich so schnell wie möglich, da die Operation des Oberschenkel in Ordnung war, ins Spital nach Glarus verlegt werden. So wurde ich informiert, dass ich schon am Montag nach Glarus könne. Am Abend informierten sie mich aber, dass es sicherlich erst am Dienstag möglich wäre. So wurde ich und meine Mutter am Dienstag gegen Mittag von einem Krankenauto vom Spital Glarus abgeholt. Nach einer vierstündigen Fahrt, die sehr kurzweilig war da wir spannende Gespräche mit den zwei Sanitätern führten, erreichten wir Glarus.

Dort bekam ich ein Einzelzimmer, da sie mich vorher isolieren wollten um sicher zu gehen, dass ich keinen Virus aus Genf mitgebracht hatte. Das Einzelzimmer war toll, ich hatte Internet und das Essen war sehr fein.



Im Spital Glarus

wurde dann festgestellt, dass ich eine zweiteilige Kniescheibe habe und welche Erleichterung, keinen Riss. Zweimal pro Tag machte ich Physiotherapie, zudem bekam ich eine Massage weil ich einen grossen Bluterguss am Bein hatte. Nach und nach machte ich Bewegungsübungen, da ich mein Bein anfangs nur gerade 10 Grad biegen konnte. Nach 3 Tagen probierte ich es ein erstes Mal mit Laufen, natürlich mit den Stöcken. Anfangs kam ich keine zwei Meter weit, da mir wegen Blutarmut immer wieder schwindlig wurde, sobald ich stand.

"Mein Physio": Dirk de Proost



Nachdem mein Physio, Dirk de Proost, bei mir im Spital war, empfahl er mir die Beine mit Bändern zu komprimieren. Danach ging es viel besser mit laufen, so dass ich ab dem Donnerstag dem 25. November konsequent das Laufen trainieren konnte.

Ab nach Hause

Am Montag dem 29. November wurde ich dann aus dem Spital entlassen. Als ich Zuhause war ging es mir viel besser. Zu Beginn kam der Physio Dirk de Proost zu mir nach Hause und behandelte mein Bein mit Bewegungstherapien, Massage und einigen ganz leichten kraftaufbauenden Übungen. Nach ca. 3 Wochen konnte ich dann schon besser gehen und so konnte ich direkt zu ihm in die Praxis. Ich trainierte auch zu Hause auf dem Hometrainer, nachdem ich mein Bein mehr als 100 Grad biegen konnte. Zu Beginn aber nur gerade eine Viertelstunde. Ich machte hauptsächlich Rumpfkrafttraining und Krafttraining für das gesunde linke Bein. Anfangs Januar, nach dem Untersuch im Spital, durfte ich dann mit 35 Kilo das Bein belasten. Trainieren sollte ich etwa mit 100 Watt und eine halbe Stunde auf dem Hometrainer. Aquafit stand auch auf meinem Trainingsplan um meinen Kreislauf zu belasten und auch als Bewegungstherapie. Mit der Zeit konnte ich mein Training mit Umfang, Belastung und Intensität steigern. Nach dem ersten Besuch im Spital waren die Meinungen betreffend Ausübung meines Sportes mit späteren Rennteilnahmen noch negativ, das hiess ein bis anderthalb Jahre keine Rennen, wegen der Sturzgefahr. Bei der Nachkontrolle bei Peter Züst wurde von ihm diese Einschätzung korrigiert, so dass wieder einige Hoffnung aufkam doch noch Rennen im 2011 zu bestreiten.



Erstes Strassentraining nach Unfall

Ab dem 1. Februar, nach dem letzten Besuch im Spital Glarus, durfte ich dann ohne Krücken laufen und danach ging es auch besser mit trainieren. Die Aussagen der untersuchenden Ärzten ergab, dass ich natürlich unter anfänglicher Rücksichtnahme des Beines, in diesem Jahr wieder Rennen bestreiten könne. So stieg ich am 5. Februar ein erstes Mal wieder auf das Strassenvelo und drehte eine erste Runde.

Im Moment geht alles gut mit Trainieren, auch mit dem Aufbau im Kraftraum. Einzig das Laufen und vor allem das Stehen bereitet mir noch einige leichte Schmerzen.

Der Weg zurück

Ich kann nun bereits über 2 Stündige Ausfahrten von 70 km unternehmen. Die Kraft im rechten Bein fehlt schon noch, doch mit den weiteren Trainings- versuchen wir das zu beheben sein. Wann genau ich die ersten Rennen bestreite hängt vom weiteren Verlauf des Trainings ab und ob eventuell durch die intensiveren Trainingseinheiten noch Komplikationen entstehen.



Mit sportlichen Grüssen

Colin

Im nächsten NEWS-Letter kann ich hoffentlich wieder über einige Rennen berichten.

Sportzentrum
KERENZERBERG



Stüssli
NÜTZFAHRZEUGE
Näfels

Die Spezialität für Nutzfahrzeuge und Hydraulik. www.stuessli-nfa.ch



ALFAG Egerkingen AG

Engadiner Skimarathon – diesmal anders!

• von Markus Denzler

Engadin: Normalerweise blauer Himmel, harte Loipe, schnelle Skis, auf dem Wunschzettel Rückenwind, und natürlich die Rennzeit vom letzten Jahr im Kopf, die es wieder zu erreichen gilt! Mit diesen Erwartungen hat man auch trainiert und zum Schluss, genau nach Rezept, meistens nach Kochbuch Toko, die Ski präpariert.

Erste Abweichungen von diesem Engadiner-Standard waren bereits fünf Tage vor dem Start auszumachen. Der Wetterprophet sprach von Föhnlage, die just am Sonntag zusammenfallen sollte, deshalb Schnellfall auf der Loipe und – zum Glück – Rückenwind.

Schlussendlich war die Loipe am Wettkampftag langsam, kostete viel Kraft (Siegerzeit: 2008 - 1h24min; 2011 - 1h39min) und brachte beim einen oder anderen die Erkenntnis, bereits beim Wachsen das Rennen aus der Hand gegeben zu haben. Wenigstens herrschte Rückenwind, sonst wäre der Lauf noch anstrengender gewesen. So aber schafften es auch in diesem Jahr wieder eine Handvoll RBT-ler bis ins Ziel (ohne Garantie auf Vollständigkeit: Anita Durscher, Balthasar Zweifel, Hansruedi Marti, Paul Küng, Beat Künzle, Godi Kummer, Marcel Ott, Markus Stüssi, Markus Denzler) und zeigten damit tollen Sportsgeist!





Meine diesjährige Snowboardsaison

• von Janik Leuzinger

Meine Snowboardsaison fängt nicht erst beim ersten Schneefall an, sondern beginnt schon viel früher. Im Sommer trainieren wir dreimal die Woche in Ziegelbrücke „an der Schule an der Linth“ unsere Kondition. Auch das RBT-Training bringt mir sehr viel für die Ausdauer. In den Herbstferien absolvierten wir ein Trainingslager in Zermatt und Saas Fee. In Zermatt trainiere ich mit den Alpinfahrern, in Saas Fee mit den Boardercrossern. Im Alpinecamp trainierten wir zwei Tage Slalom und zwei Tage Riesenslalom. Bis zum ersten Schneefall hatten wir die Möglichkeit, jeweils am Wochenende die Minicamps in Saas Fee zu besuchen. Sobald die Pisten in den Flumserbergen

eröffnet wurden, konnten wir dort mit dem Training beginnen. Ab Dezember fanden auch schon die ersten Snowboardrennen statt. Mein erstes Rennen in dieser Saison begann gleich mit einem FIS-Rennen in Samnaun. Ich konnte als jüngster Teilnehmer den 36. Rang erkämpfen und holte meine ersten FIS-Punkte. Ab Januar fingen dann die Open Series an. Seither konnte ich alle Rennen (Flumserberg, Adelboden, Amden, Hoch-Ybrig und Davos) gewinnen. Jetzt habe ich noch ein Openrennen in Malbun und in Sils - die Schweizermeisterschaften - vor mir. Mein Ziel ist es dieses Jahr, Schweizermeister zu werden.



Hallo zusammen!

• von Lydia Hiernickel

Puh, endlich haben wir Verschnaufpause und die Wettkampfsaison 10/11 für meinen Langlaufsport ist fast vorbei.

Meine erreichten Ergebnisse? Ich denke ich kann zufrieden sein. Im Regionalbereich bin ich bei U16 als Jüngste auf den 3. Platz vorgestossen und national konnte ich, ebenfalls als Jüngste der U16, den Abstand zu den Führenden im Laufe der Wettkämpfe bis auf 5% Zeitdifferenz reduzieren und mich unter den ersten 10 der U16 immer gut platzieren.

Wie bei jeder Wintersportart gehört, neben dem Wintertraining - bei mir und den Clubkollegen unter Leitung von Alex Weder - eine gute Vorbereitung zum Saisonstart. Meine Schwester Angelika und ich durften im Sommer immer ein leichteres U18 Training unter der Führung von Rolf Laager bzw. unserem Trainer Alex Weder mitmachen. Auch das wöchentliche Krafttraining bei Herrn Schiesser - was wir im Moment sehr vermissen - hat mir sehr gefallen.

Zu Saisonstart durften wir mit unseren Kollegen vom SC Vättis auf ein einwöchiges Gletschertraining.

Ein fantastisches Erlebnis, wo wir viele bekannte Gesichter der

internationalen Langlaufszene trafen.

Überhaupt ist das für mich ein Grund, fast jedes Wochenende ein Rennen zu besuchen - die Freundschaften und Bekanntschaften die man knüpft und das Feedback, welches man erhält. Natürlich wurden auch Freundschaften belastet. Meine RBT Kollegin Anja wechselte aus schulischen Gründen den LL-Club und so fehlte das sonst so schöne, rituelle Trainings-Schwätzchen. Etwas das wir hoffentlich bei unseren Sommer RBT-Trainingslektionen an jedem Samstagmorgen, spätestens nach den Frühlingsferien, nachholen können - falls uns Rolf Stüssi den Atem dazu lässt.

Meine Ziele für das kommende halbe Jahr? Gesund bleiben, eine Menge Spass haben bei den Trainings und Rennen, sowie eine noch bessere Saisonvorbereitung für die Wintersaison 11/12, zusammen mit meinen Kolleginnen und Geschwistern. Damit erzielen von konstanten Leistungen zur Platzierung unter den ersten 5, der U16 Mädchen national.

Bis bald auf dem Bike, Eure Lydia





Blumer-HPM

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



Augenkontakt mit dem Hund vermeiden

• von Regula Wild, dipl. Tierpsych. Beraterin I.E.T. Ennenda

Sie sind wahrlich in eine unangenehme Situation geraten.

Tatsächlich riechen Hunde die Angst des Menschen. Gleichzeitig haben ängstliche Menschen die Tendenz sich zu versteifen und den Hund mit den Augen zu fixieren. Für Hunde bedeutet eine steife Körperhaltung Dominanz. Das Fixieren mit den Augen ist eine Drohung. Hunde registrieren diese Botschaften sofort. Es gibt Hunde, die darauf aggressiv reagieren, andere interessiert es gar nicht. Hunde haben verschiedene Motivationen auf Menschen zuzurennen, bellend oder lautlos. Wie auch immer, spielerisch, hetzend, hütend oder aggressiv – für den ängstlichen Menschen ist es sehr unangenehm.

Verhaltenskodex

- machen Sie ruhige Bewegungen
- bleiben Sie still (kein Fluchen und Bedrohen des Hundes)
- wenden Sie den Blick ab
- gehen Sie langsam weiter

Die schnellen Bewegungen von Velofahrern und Joggern können beim Hund ein Verfolgungsverhalten auslösen, das der

Hundehalter möglicherweise nicht unter Kontrolle hat.

- Machen Sie sich frühzeitig beim Hundehalter bemerkbar, damit dieser Zeit zum Reagieren hat und seinen Hund herbeirufen kann, solange Sie noch auf Distanz sind.
- Wenn Ihnen ein Hund nachrennt, stoppen und warten Sie, bis der Besitzer ihn wieder unter Kontrolle hat. Knurren, mit dem Blick fixieren, Zähne zeigen, Nackenfell sträuben oder sich versteifen sind ernsthafte Hundedrohungen, ihnen kann ein Angriff folgen.
- halten Sie an
- wenden Sie den Blick ab
- lassen Sie die Arme hängen
- atmen Sie tief durch
- entfernen Sie sich langsam
- falls Sie hingefallen sind, kugeln Sie sich ein, schützen Ihren Nacken mit den Händen und bleiben Sie still.

Ein Hund verliert sein Interesse an einer Person, die still und unbeweglich ist und entfernt sich. Jede Bewegung hingegen zieht seine Aufmerksamkeit an!





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“ / Technische Betriebe Glarus Süd

Co-Sponsor:

Linth STZ AG, Schwanden

Teilsponsoren:

Bike-Keller, Fritz Marti, Schwanden

bikestop+station, Jonny Gubler, Ennenda

Blumer-HPM, Ruedi Blumer, Mollis

CoNeT GmbH, Mollis

Immosupport by F. + C. Jenny AG, Ziegelbrücke

Stüssi Nutzfahrzeuge AG, Näfels

Tödi Sport AG, Glarus

Gönner:

50-er Club

EW Näfels

Landolt Christian, Polsterei/Bodenbeläge, Näfels

Netstal-Maschinen AG, Näfels

Pneuhaus 3B AG, Niederurnen

Suva Linth, Ziegelbrücke

Velo Moto Club Linthal

Veloclub Näfels

Veloclub Schwanden-Diesbach

sowie dem Sport-Toto Fonds des Kantons Glarus.

Berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen unsere Sponsoren und Gönner!

PP

8750 Glarus

info@oelhauser.ch

Oel-Hauser

Ihr Lieferant im Glarnerland
für Heizöl, Diesel und Benzin



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

055/ 640 16 66

www.oelhauser.ch - www.oillink.ch