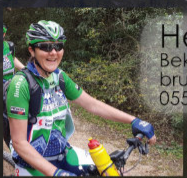


# news





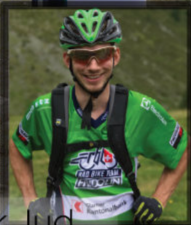
**Ursula Eugster**  
Aktuarin  
u.eugster@bluewin.ch  
078 603 98 96



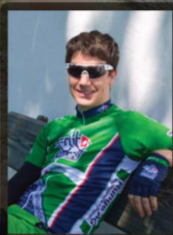
**Heidi Elmer**  
Bekleidungschefin  
bruno\_elmer@hotmail.com  
055 610 21 26



**Ueli Rhyner**  
J&S Coach  
u.rhyner@bluewin.ch  
079 586 96 67



**Frederik Jud**  
Rennsport  
frederikjud@hotmail.com  
078 630 28 26



**Wirz Stefan**  
Kassier  
stefanwirz@gmail.com  
079 530 56 50



**Cornelia Jud-Elmer**  
Jugendtraining  
cornelia-92@hotmail.com  
079 781 23 62

**Schindler Samuel**  
Präsident  
sschindler@gmx.ch  
079 628 13 16

RBT Vorstand

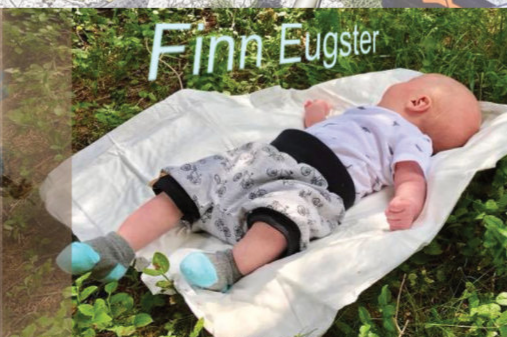
**Impressum RBT news - offizielles Organ vom Rad.Bike.Team FRIDOLIN**

**Herausgeber:** Rad.Bike.Team.FRIDOLIN  
**Redaktionsteam:** Samuel Schindler, Ursula Eugster, diverse Beiträge von Mitgliedern  
**Redaktionsadresse:** Samuel Schindler, Rütistalden 9, 8774 Leuggelbach, e-mail: sschindler@gmx.ch  
**Druck:** Fridolin Druck und Medien, Walter Feldmann AG.  
**Auflage:** 200 Stück erscheint 2x jährlich  
**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:** 20. März 2019

Herzlich Willkommen auf der Welt!



Laurin Jud



Finn Eugster

Trockenheit, heiss, schönes Wetter. Ob es die Klimaerwärmung ist oder nicht wage ich an dieser Stelle nicht zu beurteilen. Fest steht, in dieser Saison gab es sicherlich aussergewöhnlich viele Gelegenheiten für zahlreiche schöne Ausfahrten. Ob die verfügbare Zeit dazu ausgereicht hat ist wieder eine andere Frage. Sicher ist es haben sich wieder einige schöne Bilder und Bericht angehäuft. Das vorliegende News Heft ist deshalb bewusst mit zahlreichen Bilder versehen. Viel weitere schöne Aufnahmen finden sich in unserer Bildersammlung auf [www.rbt.gl](http://www.rbt.gl)

Es darf auf eine gelungene Radsaison zurückgeschaut werden. Schön auch zu sehen, dass es ausser einigen Sachschäden an Bikes keine grösseren Verletzungen während und ausserhalb der RBT Trainings gab.

An dieser Stelle sage ich immer wieder und immer wieder gerne Danke. **Danke** für alle geleisteten Tätigkeiten die in irgendwelcher Art und Weise für den RBT geleistet wurden. **Danke** für die Organisation des Jugendtrainings, **Danke** fürs leiten an den Trainings, **Danke** fürs ins lebenrufen von Ausfahrten, Danke für die Kleiderorganisation, Danke fürs führen der RBT Kasse und fürs Buchhalten. **Danke** fürs Berichteschreiben, **Danke** fürs Teilnehmen an Anlässen **Danke** dass Ihr durch Euer Mitwirken, den Verein zu dem macht was er heute ist. **Danke** dass Ihr die aktuellen RBT-Trikot's mit Stolz und Würde in der Öffentlichkeit präsentiert. Dies ist die Beste Werbung für den Verein und unsere Sponsoren. **Danke** dass Ihr auch andere dazu motiviert, sich für den RBT einzusetzen. **Danke** dass Ihr unsere Sponsoren bei euren Einkäufen bevorzugt und unterstützt. **Danke** für eure motivierte Teilnahme an den diversen Anlässen, dies freut mich immer wieder.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Vergnügen beim studieren der neusten Ausgabe der RBT News. Und genießt den bevorstehenden Winter.

Vorstand & Vorwort

**Heizöl schon bestellt?**



Wir beraten Sie gerne  
**055 640 16 66**

# Herbstwanderung Chüäbodäsee



Am Samstag 6. Oktober trafen sich 20 Mitglieder des RBT Fridolin morgens bei den Sportbahnen Elm. Die alljährliche Herbstwanderung führte uns an diesem Tag vom Ämpächli über den Chuänz an den wunderschönen Chüäbodensee. Anfangs noch kühl und regnerisch verzogen sich die Wolken dank Föhn rasch und die Jacken konnten beim ersten Halt ausgezogen werden.

Steil war der Aufstieg zum See aber es hat sich gelohnt, wurden wir doch von den röhrenden Hirschen begrüßt welche mitten in der Brunftzeit sind. So konnten wir auch einige Hirsch Stiere durch den Feldstecher bei Ihren Kämpfen beobachten.

Am See angekommen wurde Mittagspause gemacht und die Sonne genossen. Zu baden wagte sich bei den nicht mehr so warmen Temperaturen niemand mehr.

Nach dem Mittagessen aus dem Rucksack stiegen wir die wenigen Höhenmeter vom See zum Grat im Pleus auf, auf welchem nochmals ein Blick auf den Chüäbodensee in den verschiedenen Grün/Blautönen geworfen werden konnte. Mit dem Abstieg über das Pleus in Richtung Ämpächli kamen wir unserem Zvierhalt schnell näher. Wir kehrten im Äpli ein und genossen Kaffee und Vermicelles. Es war wiederum eine sehr schöne Herbstwanderung mit einer erfreulichen Anzahl an Teilnehmer.

Ursula Eugster



# EKZ-Cup Schwändi

Nach einer Erkundungstour im Rahmen des samstäglichen Klastraing, zog es am Renntag wieder einige in Grün nach Schwändi. Die Rennbedingungen waren soweit perfekt. Die EKZ Rennen bieten für fast jede Altersklasse eine entsprechende Alterskategorie. So ist es schön zu sehen wie bereits die jüngsten mit vollem Eifer am Start stehen. Es zeigt sich, dass die Konkurrenz nicht zu unterschätzen ist.

**Patrick Spörri** 😊 fröhlich mit Doris Spörri-Hösl.   
 Gestern um 20:32 · 🧑🏻

Super gsi jungs 🙌🏻👍🏻👏🏻🚴🏻

👍 Gefällt mir    💬 Kommentieren

👍 Du, Ursula Eugster-Brühwiler, Martin Zopfi-Glarner und 59 weitere Personen

**Ursula Eugster-Brühwiler** hey super 🙌🏻👍🏻👏🏻🚴🏻 1



Die EKZ- Serie 2018 war hauptsächlich geprägt von perfektem Rennwetter, trockenen Strecken und vielen Teilnehmern. Die Organisation war vom ersten bis zum letzten Rennen perfekt. Zu Beginn der Saison war das Motto von Marco Mächler «Ich fahre die Rennen, bei schönem Wetter». Dank dem überdurchschnittlich warmen und trockenen Sommer wurden es somit alle Rennen. Begonnen hat die Serie am 29. April in Schwändi. Weiter ging es bis zur Sommerpause über Wetzikon und Hittnau. Nach der Sommerpause ab dem 26. August jedes Wochenende ein Rennen: in Eschenbach, dann Uster und zum Schluss in Egg. Marco Mächler konnte in 5 von 6 Rennen top 10 Plätze herausfahren. Das beste Resultat war der 5. Rang in Egg. Dank dieser Konstanten Leistung und Abschluss aller Rennen schaute am Schluss der Serie der 4. Schlussrang im Gesamtklassement heraus. Dies ist ein durchaus erfreuliches Resultat. Über die ganze Serie kristallisierte sich ein Muster heraus. Die erste Rennhälfte hatte Marco jeweils Mühe, das hohe Starttempo mitzugehen. Die zweite Rennhälfte wurde jeweils zur erfolgreichen Aufholjagd, teils ab den Plätzen 13 und höher. «Ich muss wohl an meinem Starttempo arbeiten, dann reichts vielleicht mal nach ganz vorne» lächelt Marco Mächler zum Schluss der Serie. Nun steht noch das Saisonschlussziel auf dem Programm: die grosse Strecke am Iron Bike in Einsiedeln.

**Marco Mächler** Ist mit L in Schwändi GL. 7 Std. · 🇨🇭

EKZ Cup Schwändi: Sagen wir es mal so... es hat noch Luft nach vorne! Top Ten knapp verpasst hat trotzdem Spass gemacht. Noch ein paar harte Trainings mehr 🙌🏻 (anstatt fliegen? 🤔) Danke den Einheimischen und Angereisten in Glarus für das Anfeuern am Streckenrand 🙌🏻 Roger Vonäsch das neue Bike ist 🙌🏻!



Jaron Zweifel in Action am EKZ Schwändi

Auch bei den kleinen RBT-Fridolin Rennfahrern gab es über die ganze EKZ Serie hinweg packende Duelle. Die Spannung stieg nochmals im letzten Rennen in Egg, hatte es doch Anwärter aufs Podest. Die Eltern, der Fan, Betreuer und Mechaniker feierten ihre Schützlinge heftig an, sowie der angereiste Fanclub. Am Ende reichte es Jarno Spörri bei den U7Knaben, jüngster RBT-ler, auf den hervorragenden 3. Schlussrang. Auch tolle Resultate gab es bei den folgenden Kindern: U7M. Jael Gisler 5., U9M Liana Kuriger 4., U9K. Noé Gisler 20., U11K Mattia Zentner 20., U11K Jamie Spörri 32., U13M Linn Zentner 5. Herzliche Gratulation an alle Fahrer/innen.

Bericht: Marco Mächler

👍 Gefällt mir    💬 Kommentieren    ➦ Teilen



# EKZ-Cup Serie 2018



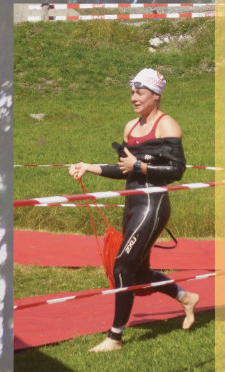


**Die Bike Tour El-Präsidente** soll von den Teilnehmenden etwas abfordern und gleichzeitig als einmaliges Erlebnis in Erinnerung bleiben. An diesem Samstag stand eine anstrengendere Biketour auf dem Programm. Die Widersteinerfurggel eine wunderschöne Tour welche einiges abverlangt. Dank dem tollen Wetter konnte uns der Schnee in der Höhe nicht aufhalten diesen Übergang vom Murgtal ins Glarnerland zu meistern.



**Biketour Glarnerland Achseli by Rölä Stüssi**

Schon vor Beginn dieser Tour setzte das schöne und warme Wetter perfekte Voraussetzungen für einen gelungenen Tagesausflug auf dem Bike. Nach der Besammlung in Glarus am Sonntagmorgen zog es uns Richtung Sool. Ausgerüstet mit Brennholz zum grillieren im Rucksack aber ohne Feuerzeug führen wir los. Letzteres konnte glücklicherweise unterwegs besorgt werden. So waren wir gerüstet um den teils steilen Weg ins Sooler Achseli zu bewältigen. Insbesondere im letzten Teils war es eine Herausforderung auf dem Bike zu bleiben so steil war der Anstieg. Umsomehr haben wir die Servelat verdient. Der zweite Teil der Tour der Abstieg war ebenfalls sehr interessant in diesem abgelegenen Gelände waren die technischen Fähigkeiten ebenfalls kein Nachteil. An diesem Warmen Sommertag kam das kühle, malzhaltige Spezialgetränk im Adler in Sool sehr willkommen dies um den Mineralienstoffhaushalt wieder ins reine zu bringen.



**Nadia Elmer am Triathlon Challenge Davos**

Mitteldistanz-Triathlon 1,9km Schwimmen, 54,4km Velo, 21km Laufen

Im Vorfeld des Wettkampfs verfolgte Elmer mit Spannung die Wetteraussichten. Bei schlechter und kühler Witterung würde die Schwimmstrecke verkürzt, und der Flüela ist ja auch nicht ganz ohne. Doch als am Samstag morgen die Sonne am Davoser Himmel aufging, war die Ungewissheit vorbei. Auf gings, um die 2 Wechselzonen ein zu richten, da es zwei Ausgangspunkte gab.

Um 11.10 viel der Startschuss für die 1,9km Schwimmstrecke im 16,5°kühlen Davoser-See. Elmer machte die Kälte kaum Mühe sodass sie nach 34,5Min. als vierte aus dem See stieg. Da die Lufttemperatur auch 16,5° tief lag, wurde für die Velostrecke etwas mehr übergezogen. Elmer hatte Schwierigkeiten, im nassen Zustand Tricot, Armstulpen und Socken an zu ziehen. Infolge verlor sie einige Zeit bis sie aufs Velo steigen konnte. Die Strecke führte über den komplett gesperrten Flüelapass nach Susch, und wieder zurück. Die 1770Hm u. 54,4Km entsprechen einer Mitteldistanzstrecke von 90Km. Elmer stellte sich darauf ein, immer genügend Verpflegung zu sich zu nehmen. Leider gab es in Susch nicht die angekündigte Verpflegung, sondern nur Flüssiges, sodass sie mit dem Mitgeführten auskommen musste. Richtung Passhöhe ging dann langsam die Energie aus. Umso erholsamer war die rasante Abfahrt Richtung Davos Kurplatz, wo Elmer als vierte mit 4.Min. Rückstand auf die 3. Platzierte von ihren Fans empfangen wurde. Schnell umgekleidet ging es auf die 21Km Laufstrecke, die in 2Runden à 10Km und 2Runden im Kurpark aufgeteilt waren. Die Strecke führte um den Davoser-See und mit einem steilen Anstieg von 40Hm am Stück hinauf, über die „hohe Promenade“ und wieder steil hinunter ins Zielgelände. Elmer machte auf die 3. platzierte Runde für Runde Zeit gut. Mit einer Zeit von 5Std.39Min. lief sie im Ziel ein. Leider verpasste sie den 3.Rang um 1Min. Trotzdem war sie überglücklich über diese tolle Leistung. Für Elmer war das der Triathlon-Saison Abschluss.

## Innovative Wasserkraftsysteme

Von der Wasserfassung bis zum  
Netzanschluss – alles aus einer Hand

Unsere Mitglieder starteten am Samstag 25. August am Nationalpark Bike Marathon im Engadin.

Aufgrund der schlechten Wettervorhersage entschied das OK zum Schutz aller Biker/innen die drei Starts von Scuol, Fuldera sowie Livigno abzusagen und nur auf der kürzesten Distanz von S-chanf aus zu starten. Auf den anderen Strecken wären die Teilnehmer bei Ihren Passüberquerungen auf minus Temperaturen, Nebel und Schnee getroffen. Zu tief sitzt noch das Ereignis von 2011 wo es einen Wintereinbruch gab und die Biker/innen aus dem Rennen genommen werden mussten. Den noch starteten unserer Biker auf die Strecke von S-chanf via Guarda, mit Ziel in Scuol. Das Tempo war von Anfang an sehr schnell und unsere Biker gaben alles, so dass sie mit sehr guten Zeiten im Ziel ankamen. Die Rbfler kamen mit zufriedenen Gesichtern, ohne Pannen oder Stürze im Ziel an.

Wir gratulieren herzlich.

Die Resultate sind wie folgt:  
Eugster Ueli: 137-HF2 21.Rang  
Rhyner Martin: 137-HF4 28.Rang  
Tres Patrizio: 137-HF4 73.Rang  
Rhyner Fabienne: 66-DF2 5.Rang  
Marti Hansruedi: 66-HF4 12.Rang

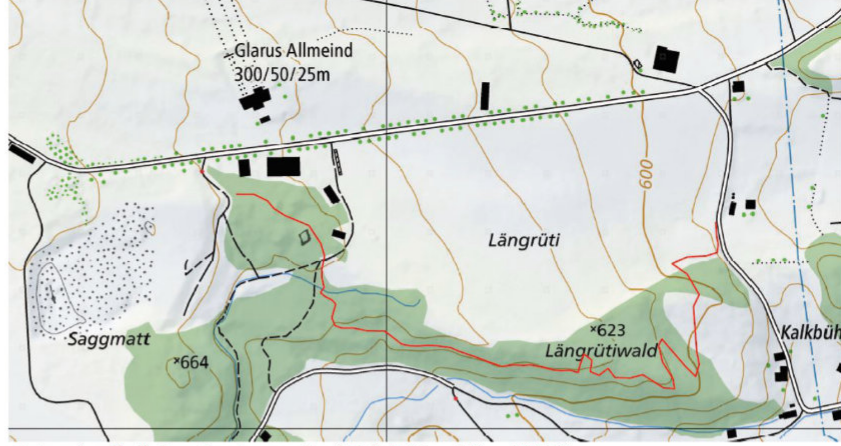
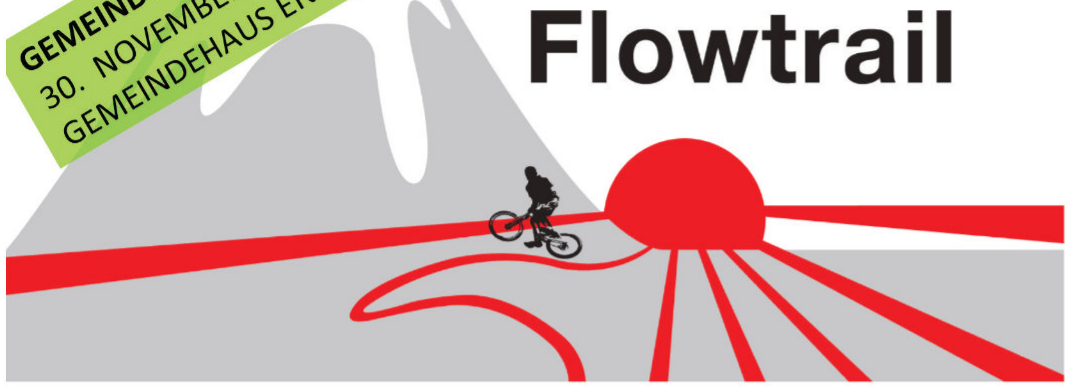
Bericht: Ursula Eugster



**GEMEINDEVERSAMMLUNG**  
**30. NOVEMBER 2018**  
**GEMEINDEHAUS ENNENDA**



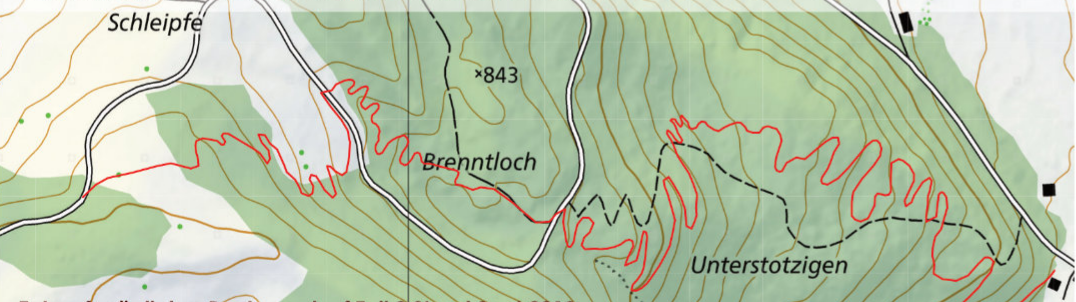
# GLKB Flowtrail



Entwurf möglicher Routenverlauf Teil 3 Stand Sept.2018



Der GLKB Flowtrail steht kurz vor der nächsten grossen Hürde. Am 30. November 2018 findet im Gemeindehaus Ennenda die Gemeindeversammlung statt. An dieser wird entschieden, ob die Bevölkerung von Glarus hinter dem Projekt steht und auch bereit ist dieses zu unterstützen. Im Vorfeld wurde in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen Interessensverbänden eine Route ausgearbeitet, welche für die Umsetzung als die geeignetste erachtet wird. Für alle Flowtrail Freunde und Stimmberechtigten in der Gemeinde Glarus gilt es deshalb, beteiligt euch an der Versammlung und motiviert möglichst viele zur Teilnahme.



Entwurf möglicher Routenverlauf Teil 2 Stand Sept.2018

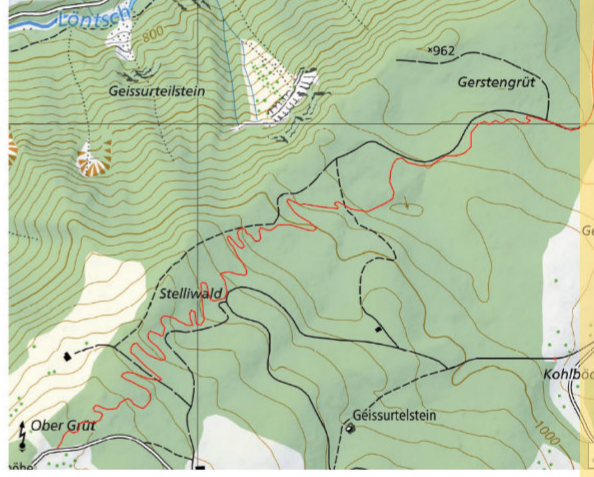
Sollte das Projekt an der Gemeindeversammlung gutgeheissen werden, wäre das Baubewilligungsverfahren der nächste Schritt, welches das noch ungeborene Kind überstehen müsste. In einem ersten Schritt würde dann nach erfolgter Baubewilligung mit dem Bau der untersten Etappe begonnen werden. Im Hintergrund ist ein provisorischer Routenverlauf dargestellt des zweiten Teil der Strecke.

Des weiteren fehlen zurzeit noch rund 30000.-CHF an Geldern welche durch Sponsoren und Gönner finanziert wird. Dieses Geld muss zusammengetrommelt werden bevor die Gemeinde bereit ist sich finanziell zu beteiligen. Es besteht zum Beispiel die Möglichkeit Trailmeter zu kaufen. Mit achtzig Franken gehört ein Meter Flowtrail symbolisch dir.



**Das Projekt GLKB-  
Flowtrail Glarus  
kommt an der  
Gemeinde-  
versammlung vom  
30. Nov 18 zur  
Abstimmung, jede  
Stimme zählt.**

Entwurf möglicher Routenverlauf Teil 1 Stand Sept.2018



Eine Route zu finden, welche für alle stimmt oder umsetzbar ist, ist das Ziel. Deshalb wurden im Jahr 2018 mehrere Begehungen direkt im Gelände am Sackberg durchgeführt. Anwesend waren dabei verschiedenste Interessensgruppen.



Am Samstag 29. September konnten wir bei schönstem Herbstwetter unser alljährliches Clubrennen durchführen. Dieses fand wie immer in Diesbach auf der Wiese von Bauer T. Maron statt, besten Dank für die Benutzung. Es konnte wiederum eine interessante Strecke mit anspruchsvollen Anstiegen ausgesteckt werden. Die Strecke wurde besichtigt und spekuliert, welches nun die beste Linie sein wird. 28 Clubmitglieder inklusive Nachwuchsbiker liessen es sich nicht nehmen, Ende Saison nochmals Vollgas zu geben sich mit anderen RBTlern zu messen. Runde um Runde wurde gedreht und es gab spannende Überholmanöver und Sprints. Zum Schluss gab es für alle Getränke und Kuchen und der Nachmittag wurde gemütlich ausgeklungen.

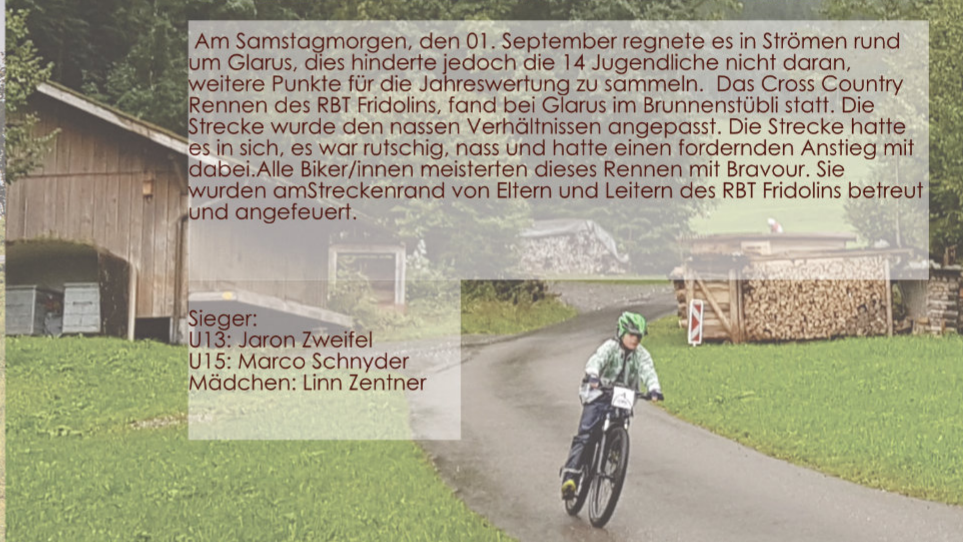
Sieger  
 U13: Jaron Zweifel  
 U15: Marco Schnyder  
 Mädchen: Jana Glaus  
 Damen: Nadia Elmer  
 Herren: Marco Mächler

Ursula Eugster



Am Samstagmorgen, den 01. September regnete es in Strömen rund um Glarus, dies hinderte jedoch die 14 Jugendliche nicht daran, weitere Punkte für die Jahreswertung zu sammeln. Das Cross Country Rennen des RBT Fridolins, fand bei Glarus im Brunnenstübli statt. Die Strecke wurde den nassen Verhältnissen angepasst. Die Strecke hatte es in sich, es war rutschig, nass und hatte einen fordernden Anstieg mit dabei. Alle Biker/innen meisterten dieses Rennen mit Bravour. Sie wurden am Streckenrand von Eltern und Leitern des RBT Fridolins betreut und angefeuert.

Sieger:  
 U13: Jaron Zweifel  
 U15: Marco Schnyder  
 Mädchen: Linn Zentner







Beim Oberseerennen hatten die Männer mit dem Aufstieg von Näfels zum Obersee 6,4 Kilometer und 500 Höhenmeter zu bewältigen. Für die Frauen und Junioren war die Ziellinie beim Äschen, was zirka 400 Höhenmeter über dem Start liegt.

40 Fahrerinnen und Fahrer kletterten Richtung Obersee hinauf.

Dies ist zugleich ein neuer Teilnehmerrekord. Der ehemalige Radprofi Niki Rüttimann brauchte in den Neunzigerjahren gut 19 Minuten dafür. Sein Rekord blieb bisher unangestastet. Das war auch am Mittwochabend der Fall, als die 40 Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Massenstart von der Säge in Näfels aus losfuhren. Am schnellsten kraxelte Thomas Atzeni von Atzeni Race den Berg hoch. Thomas Atzeni brauchte für die Strecke nur gerade 21:59:00. Auf Platz 2 platzierte sich in der Kategorie Senioren sein Bruder Atzeni Giuseppe ehemaliger Europa- und Schweizermeister bei den Steherrennen auf der Bahn mit einer Zeit von 22:38:00. Nur knapp dahinter auf Platz 3 Josef Schwitter aus Näfels.

Bei der Kategorie Männer gewann der Letzt jährige Sieger Kevin Zürcher aus Zug mit einer Zeit von 22:03:00 vor Simon Brändli aus Zürich 22:04:00 und Jan Steiner aus Rieden 23:59:00. Bei den Frauen gewann Edith Fetz aus Mollis mit einem neuen Streckenrekord bis zum Äschen mit einer Zeit von 19:01:56. Auf Platz 2 fuhr sich Livia Wespri aus Schmerikon mit einer Zeit von 22:24:87 vor Zellweger Susanne aus Uznach 24:38:93.

Die einzige Juniorin Jana Glaus kam mit einer sensationellen Zeit von 25:39:27.

In der Kategorie Bike ging der Sieg an Jäggi Theo der den Obersee nach 2830.00 erreichte. Leupi Marcel aus Näfels und Ruoss Bernhard aus Hätzingen gelang mit dem Bike ebenfalls ein sehr gutes Rennen.



Am Sonntag 24. Juni 2018 fand nach 7 Austragungen auf der Strasse die 2. Bike Tour Fridolin statt. Nachdem letztes Jahr erstmals die Strecke auch durch die 2 Dörfer Schwändi und Braunwald führte, passierten wir nun erstmals auch das Dorf Sool. Somit haben wir seit der Premiere im Jahre 2010, als Teil der Ouvertüre Glarus Süd noch in der damaligen Gemeindestruktur, mit der Tour Fridolin alle 29 Dörfer in den heutigen 3 politischen Gemeinden des Kantons nach dem Slogan „Grenzen(er)fahren“ besucht.

Auch diese Austragung der Tourfridolin war einmal mehr ein Ereignis, welches in Erinnerung bleiben wird. Trotz den doch nicht zu unterschätzenden Leistungen welche vollbracht werden mussten, war es ein sehr freudiger Tag. Die Strecke führte uns von Glarus mehrheitlich auf Waldstrassen via Sool nach Elm. Von da aus hiess es nocheinmal einige Höhenmeter zu überwinden bis zum Ziel nach Obererbs. Die Verpflegung in Obererbs kam sehr Willkommen so konnten wir uns wieder fit machen für die bevorstehende Abfahrt. Diese war eher kühl, es hätte noch ein „Jööppi“ mehr zum anziehen vertragen.





Das Jugendtraining 2018 wurde einmal mehr mit besonders vielen Highlights verwöhnt. Petrus meinte es wieder viel zu gut mit uns das Wetter war bis auf das Cross Country Rennen immer perfekt. So waren auch die Teilnehmerzahlen an den Trainings sehr erfreulich. So trafen sich an den Samstagen in der Regel rund 20 bis 30 Kinder um gemeinsam zu trainieren. Von der ersten Klasse an bis in die Oberstufe haben wir ein breites Spektrum an Kinder und Jugendlichen welche an den Trainings mitwirkten. Froh sind wir ebenfalls, dass es in diesem Jahr keine grösseren Stürze gab. Auf dieser und der nächsten Seite findet ihr jeweils einige der Highlights in Bildform dargestellt. Alle Bilder zum Jugendtraining findet Ihr auf unserer Webseite in der Kategorie Bilder.



Das Jugendtraining hat im RBT einen grossen Stellenwert und ist ein wichtiges Standbein. Das Training bietet von der ersten Klasse an bis zur Oberstufe den Kindern ein breites Spektrum an Angeboten. In der Regel werden an einem üblichen Trainingssamstag drei verschiedene Stärkegruppen gebildet. So ist für alle etwas dabei. Der RBT Kids-Cup motiviert die Kinder und Jugendliche zu einem aktiven mitmachen. Dabei wird die Teilnahmehäufigkeit und Leistungen an den Rennen gewürdigt. Immer willkommen sind Hilfspersonen oder leitende Biker.

**Sieger Kids Cup (Gesamtwertung Chlötzliparcour, Brunnenstübli, Saatenrennen)**

U15 1. Schnyder Marco 2. Steiner Nick 3. Zihler Marc 4. Stalder Silvan 5. Mauritz Coevoets

U11: 1. Marti Laurin 2. Spöri Jamie 3. Zweifel Jaron 4. Gisler Noe 5. Zentner Mattia 6. Huser Robin 7. Spöri Jarno 8. Kuriger Andrin 9. Blumer Matteo 10. Tinner Fabian 11. Suter Julian 12. Altmann Sebastian

Mädchen: 1. Künzle Meret 2. Marti Silia 3. Zentner Linn 4. Zweifel Jael 5. Kuriger Liana 6. Abächerli Antonia 7. Gisler Jael 8. Stalder Lena





## Eine sagenhafte Leistung an einem sagenhaften Ort.

Einen strahlend blauen Himmel, nicht zu heiss nicht zu kalt, ein eingespieltes und kameradschaftliches Team auf dem Bike, eine interessante Tour, genügend Verpflegung und vor allem keine grösseren Zwischenfälle. Dies sind die perfekten Voraussetzungen für einen gelungenen Tagesausflug mit Jugendlichen. Am vergangenen Samstag wurde unser wöchentlich stattfindendes Jugendbiketouring verlängert. Im Rahmen einer Tagesbiketour stand der Oberblegisee auf dem Programm. Von Glarus gestartet via Schwändi, Leuggelen und Brunnenberg ist dies eine fordernde Tour. Bevor die steilen Anstiege zum See in Angriff genommen wurden, kam eine kleine Zwischenverpflegung am Streckenrand sehr gelegen. Am See angekommen wurde dann die Feuerstelle von den rund 25 Bikern rasch in Beschlag genommen. Mit dem selbst gegrillten konnten so alle ihre angeschlagenen Energievorräte wieder etwas auffüllen.

Die sonnigen Verhältnisse luden förmlich zum Verweilen am Wasser ein. Die Freude auf die bevorstehende Abfahrt nach Luchsingen motivierte die Kids wieder zurück aufs Bike. Das in den Trainings erlernte Können auf dem Bike konnte bei dieser Abfahrt nach Luchsingen auf die Probe gestellt werden. Für unsere jüngsten Teilnehmer half beim Aufstieg die Brunnenbergbahn, retour ging's für sie via Leuggelen und Schwändi auf etwas einfacherem Untergrund. Alles in Allem ist dies von den Teilnehmenden eine super Leistung.



Vor den verdienten Sommerferien durften die RBT Kids noch einmal ihre Geschicklichkeit auf dem Bike unter Beweis stellen. Der traditionelle Chlötzliparcour ist eines unserer Wettkämpfe bei denen die Beherrschung des Bikes im Vordergrund steht. Dieses Rennen für die Kinder startete in diesem Jahr auf den Sportanlagen beim Schulhaus Buchholz in Glarus. Es wurden Hindernisse überwunden, Wasserbecher transportiert, enge Radien gefahren und "Holzchlötzli" geschickt aufgenommen und zielgerecht in einen Behälter geworfen. Die Jury bewertete jeden einzeln und beobachtete die Jungbiker genau. Zeit und Geschicklichkeit führten letztlich zum Erfolg. Alle Teilnehmenden zeigten eine hervorragende Leistung auf ihren Sportgeräten. Viele kleine und grosse Zuschauer und Wettkämpfer spornten die Jung Biker an. Zum Schluss wurde noch eine kleine Verpflegung ausgehändigt, sodass sich alle gestärkt und als kleine Sieger wieder auf den Heimweg machen konnten.



# RBT KIDS LAGER DAVOS

Nach zwei verregneten Bike-Lager in Folge, konnten wir dieses Jahr das schöne Davoser-Wetter so richtig geniessen. 30 Kinder und Jugendliche nutzten mit ihren Leitern, die Tage auf den schönen Trails um Technik und Ausdauer zu trainieren. Auf dem grossen Platz neben dem Lagerhaus wurde ein Parcours aufgestellt und an der Geschicklichkeit gefeilt. Das Lagermotto hiess Piraten, bei diversen Spielen und Stafetten konnten Goldmünzen gesammelt werden. Auch neben dem Biken wurden viele Spiele und gar eine Schatzsuche angeboten. Das Team mit den meisten Münzen Ende Woche wurde zum Siegerteam erkoren.

Ein Höhepunkt war sicher die Bike-Tagestour, wir nutzten die Bahn, um ins Berggebiet zu gelangen, wo wir die Höhenwege und Trails genossen. Auch die alljährliche Tageswanderung durfte natürlich nicht fehlen. Dank des guten Wetters konnten wir auch die Nachttour, mit Verpflegung und Stafetten-Rennen durchführen. Zu guter Letzt genossen die Kids den legendären „Piratenfrass“ mit anschliessender Abschlussparty. Wie im Fluge vergingen die Tage in der Lagerwoche, unfallfrei mit einigen kleineren Schürftungen und Heimwehtränen, welche die tapferen Kinder aber gut überstanden.



An dieser Stelle, ein grosses Dankeschön an Cornelia und Frederik Jud für das gut organisierte Lager. Den Leitern für die tolle Zusammenarbeit, und die dafür hergegebenen Ferien. Sowie dem Küchenteam für die hervorragende Verpflegung. Danke an alle Sponsoren, die uns unter anderem ermöglichten mit den Velos die Bahnen in Davos zu benutzen. Ihr habt unserem Nachwuchs eine tolle Woche ermöglicht und somit in die Zukunft investiert.



### Tag1: Anreise und kleine Biketour

Bericht von Marco Schnyder, Florian Egli, Jannis Disch, Laurin Volkart, Matteo Blumer

Die einten mussten ins SGU um sich dort versammeln die anderen gingen direkt. In Davos teilten wir uns in drei Gruppen auf. Die Grossen machten eine Rundfahrt mit uffi und abi. In der mittleren Gruppen war es ganz entspannt zum fahren. Viele waren jedoch von der Anreise Müde. Unser Leiter Martin hatte sein Handy nicht im Griff und verfuhr sich öfters. Am Schluss gingen wir Nacht ässä.



### Tag2: Bikepark und Biketour

Bericht von Silvan Veraguth, Fabian Tinner, Simon Egli, Nick Steiner und Emil Moser

Heute Morgen als wir mit der Musik den Tag starteten gab es z'morgen. Nach dem Zmorgen wurde wir in 3 Gruppen eingeteilt. Das Ziel war der Bikepark beim Flüelenpass. Dort haben wir ein Spiel gemacht und wir durften noch für uns umherfahren. Um 12:30 gab es einen feinen Z'Mittag. Am Nachmittag wurden wir in 4 Gruppen eingeteilt. Die schnellen und die 3 Gruppe hatten das gleiche Ziel aber einen anderen Weg. Die einten hatten keine Lust, weil es auch eine Gondel auf den Berg gab. Weil es so warm war hatten wir nicht so viel Kraft. Dafür dürfen wir einen tollen Trail hinunterfahren. Am 18:30 Uhr gab es ein Themenreiches Abendessen.



### Tag3: Technik und Ausfahrt

Bericht von Meret Künzle, Silvan Stalder, Gian Blumer, Andrin Kuriger, Robin Huser

Gestern Abend nach dem Z'Nacht machten wir ein Parcours bei dem man Münzen gewinnen konnte es gab verschiedene Posten: Einbeinhüpfen, Ankerwerfen, Gummibärchenfischen, Brezeli fischen, Ball zuwerfen, Büchsen werfen. Danach schauten wir ein Video dann ging es ins Bett. Heute Morgen wurden wir mit dem Lied Guten Morgen Sonnenschein geweckt. Dann gab es ein Zmorgen das sehr fein war. Um 10:15 trafen wir uns und gingen auf den Kiesplatz und machten einen kleinen Chlötzli-Parcours. Danach gab es Z'Mittag. Es gab Tomaten-Spaghetti und Salat. Am Nachmittag gingen alle auf eine Tour. Die schnelleren mittleren fuhren bis zur Chummeralp. Die langsamen Mittleren fuhren auf die Staffalp und einen schönen Trail hinunter. Die Kleinen fuhren den Hügel hinauf gingen schwimmen und fuhren wieder hinunter. Es bleibt uns noch viel Freizeit bis zum Z'Nacht. Zum Z'Nacht gab es Fischstäbchen mit Tartarsauce, Schnittlauchkartoffeln, Erbsen, Karotten zum Dessert ein Schoggimousse. Nach dem Z'Nacht hatten wir Freizeit danach schauten wir den Film

### Tag4: Tagestour

Bericht von Anna Steiner, Andrin Egli, Laurin Marti, Noé Gisler, Jamie Spöri

Heute wurden wir wie immer um 7:30 Uhr geweckt. Nach dem feinen Zmorgen teilte Nadia uns mit, dass die Tagestour heute bevorsteht. Am Tag davor fragte Cornelia uns, welche der 3 Fleischsorten wir im Sandwich haben wollten. Zur Auswahl standen Fleischkäse, Salami und Schinken. Die jeweiligen Sandwichs holten wir um 9:15 Uhr in der Küche ab wo auch verschiedene Snacks zum mitnehmen bereitstanden. Eine Viertelstunde später teilten wir uns in 4 Gruppen auf: Die kleinen, die mittleren Langsamen, die mittleren Schnellen und die Schnellen. Die Kleinen fuhren mit der Jakobshornbahn in die Mittelstation, von dort aus fuhren sie 200 Meter weiter hoch und assen dort ihre Sandwichs. Einige Zeit später gingen dann noch einen Trail hinunter. Von dort aus fuhren sie zum Pumtrack. Einige waren etwas übermütig, darum gab es auch mehrere kleine Umfälle. Die mittleren Langsamen fuhren mit der Parsennbahn bis zur oberen Station. Dort angekommen bemerkten sie das es ziemlich kühl war und zogen sich etwas über. Die Kühle blieb dann auch. Am obersten Punkt dem Körbschorn war es sehr windig. Danach ging es einen coolen Trail hinunter. Von der Staffalp ging es den gleichen Trail wie sie gestern gefahren sind. Die Grossen fuhren mit dem Bänchen von Klosters aus auf den Gotschnagrad und von dort an an einem Panoramaweg entlang. Kurz bevor es essen gab hatten wir einen Platten. Aber wir hatten Freude daran weil ein Paar Esel gekommen sind. Nach vielen Selfis mit den Eseln fuhren wir weiter und kamen dann an einer Seilbahn an bei der wir das Essen assen. Nach dem wir uns alle den Arsch abgeföhren und das Essen gegessen haben ging es weiter. Wir fuhren wieder lang einem steinigen Weg entlang bis wir oben angekommen sind. Als wir oben etwas gegessen hatten ging es nach unten doch wir kamen nicht weit weil Wendelin wieder eine Platte hatte. Nach getahner Arbeit ging es wieder weiter doch wir kamen nur etwa 1km weit bis Laurin seine erste Platte bekam. Wir flikten die Platte und wollten weiter runterfahren doch Wendelin hatte schon wieder eine Platte. Marco der sich langsam aufregte flikte die Platte und es ging weiter den Berg hinab. Wir waren fast unten angekommen da hatte Laurin schon wieder eine Platte. Der Marco regte sich wegen dem Billigen Material auf und flikte so für heute seinen letzten Platten. Wir kamen dann heil nach Hause und gingen duschen. Als Abendessen gab es Tomatensalat, Ghackets & Hörnli und Apfelmus zum Dessert Glace. Allen schmeckte das Essen.

### Tag5: Bahnfahrt, Schatzsuche, Nchttour

Bericht von Nimue Volkart, Janis Weber, Marc Zihler, Mattia Marti und Jael Zweifel

Am Morgen wurden wir um 7:30 geweckt. Nach dem Zmorgen mussten wir um 10:00 Uhr parat stehen wir haben auch noch ein Foto gemacht. Wir wurden in drei Gruppen aufgeteilt. Die Kleinen sind mit der Jakobsbahn bis in die Mittelstation hochgefahren und dann einen coolen Trail runter. Die Mittleren sind zuerst mit der Jakobsbahn hinauf bis in die Mittelstation und dann den Trail runter sind dann aber wieder bis ganz nach oben gefahren mit der Bahn und den Trail runter. Die Grossen sind mit der Parsennbahn hoch und hinten einen Trail hinunter. Zum Zmittag gab es Lasagne mit verschiedenen Salaten. Zum Dessert gab es Glace. Am Nachmittag gab es eine Schatzsuche wo alle Teams den Schatz suchen mussten. Am Schluss fanden das Team HMS unerschrocken den Schatz. Am Abend um 17:30 brachen wir zu einer Nchttour auf. Wir waren an einem Platz angekommen sind haben wir Gerstensuppe mit Wienerli gegessen. Es gab nachher noch eine Staffete. Es fuhren nacher die drei Gruppen nach Hause. Zuhause gingen alle duschen und danach ins Bett .-)



### Tag6: Wanderung

Bericht von Jana Glaus, Wendelin Volkart, Linus Künzle, Jaron Zweifel und Giulia Disch

Heute sind wir um 7:30 mit dem Lied 079 geweckt worden. Um 9 Uhr konnten wir den Lunch holen. Um 9:15 sind wir auf den Bahnhof gegangen. Wir hatten den Zug verpasst und dann mussten wir auf das Postauto rennen. Dann gingen wir auf den Zug und fuhren zur Gondelstation. Mit der Gondel fuhren wir auf den Berg. Oben angekommen liefen wir auf dem Weg auf den anderen Berg. Dann liefen wir auf dem anderen Weg auf die andere Gondelstation. Auf der anderen Gondelstation fuhren wir auf die andere Bushaltestelle. Auf der anderen Bushaltestelle für wir nach Hause.



# PNEUHAUS 3B

## 8867 Niederurnen

### Hochzeit Ueli und Fabienne Rhyner

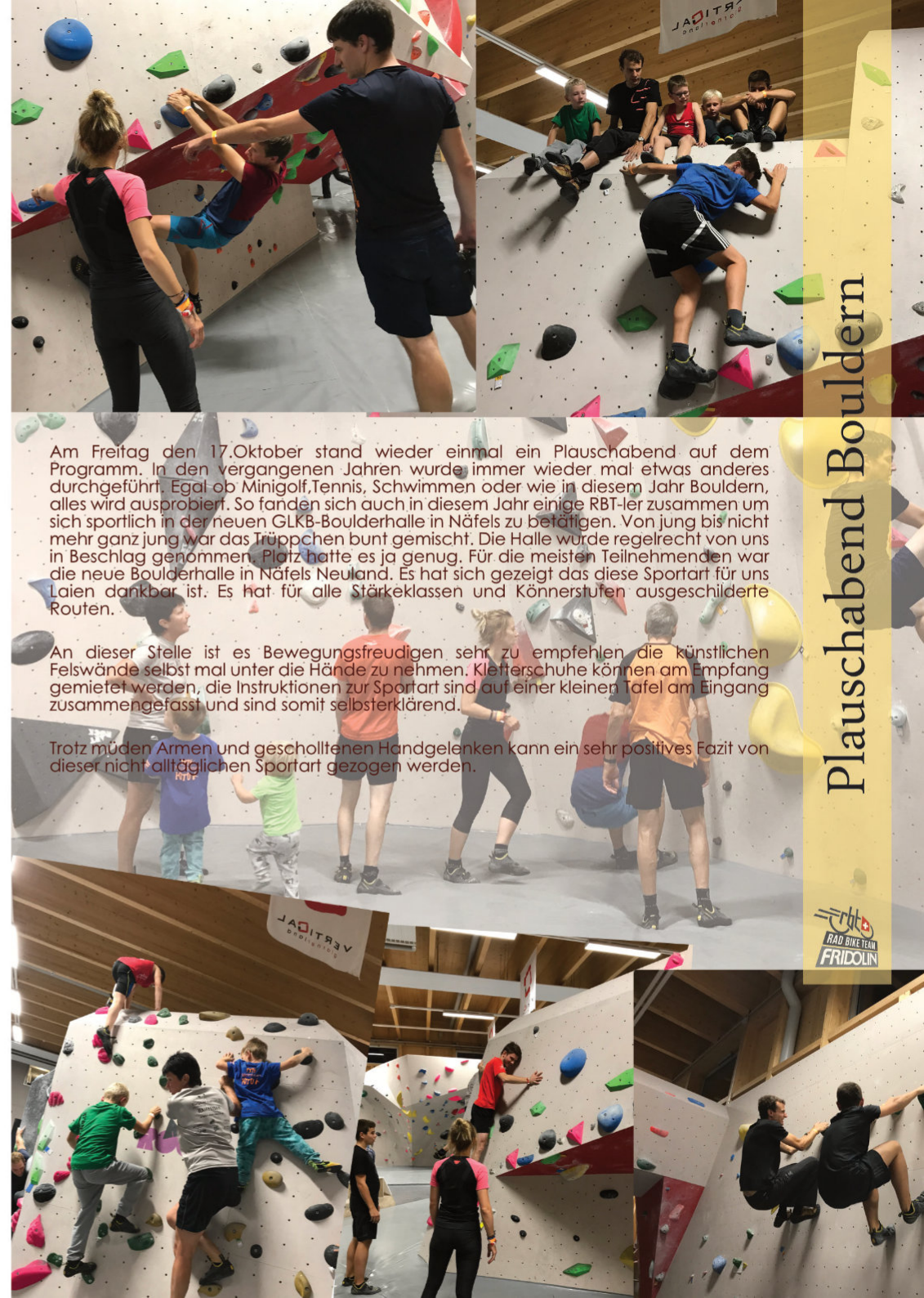


Sept. 18

Liebs RBT

Man säge "Daka, daka, daka",  
für liches grosszügige Geschenk  
zum Hochzeit! Ehr hättid üe keis  
bessers Geschenk ohne machä!  
Man händ üe am sehr gfriid,  
über die gress Beteiligung a  
biseru Zivlhoctzt! ☺

♥ Ich  
Kobleret Ueli



Am Freitag den 17. Oktober stand wieder einmal ein Plauschabend auf dem Programm. In den vergangenen Jahren wurde immer wieder mal etwas anderes durchgeführt. Egal ob Minigolf, Tennis, Schwimmen oder wie in diesem Jahr Bouldern, alles wird ausprobiert. So fanden sich auch in diesem Jahr einige RBT-ler zusammen um sich sportlich in der neuen GLKB-Boulderhalle in Näfels zu betätigen. Von jung bis nicht mehr ganz jung war das Trüppchen bunt gemischt. Die Halle wurde regelrecht von uns in Beschlag genommen. Platz hatte es ja genug. Für die meisten Teilnehmenden war die neue Boulderhalle in Näfels Neuland. Es hat sich gezeigt das diese Sportart für uns Laien dankbar ist. Es hat für alle Stärkeklassen und Könerstufen ausgeschilderte Routen.

An dieser Stelle ist es Bewegungsfreudigen sehr zu empfehlen die künstlichen Felswände selbst mal unter die Hände zu nehmen. Kletterschuhe können am Empfang gemietet werden, die Instruktionen zur Sportart sind auf einer kleinen Tafel am Eingang zusammengefasst und sind somit selbsterklärend.

Trotz müden Armen und gescholltenen Handgelenken kann ein sehr positives Fazit von dieser nicht alltäglichen Sportart gezogen werden.

Plauschabend Bouldern





## Wie alles begann / Vorbereitung

Vor zwei Jahren hörte ich zum ersten Mal von einem Radrennen, das quer durch Europa führt. Das Transcontinental Race. Ich war fasziniert von der Idee und den einfachen Regeln, die es bei diesem Rennen gibt. Und natürlich ziemlich beeindruckt von den Männern und (wenigen) Frauen, die an dieser Challenge teilnahmen. Letzten Sommer kam ich dann während einer mehrtägigen Radtour beim Monte Grappa vorbei, der bei der letztjährigen Ausgabe des Rennens ein Checkpoint war. Ich traf dort verschiedene Fahrer, die auch auf dem Weg zum Gipfel waren. Und seit jenem Erlebnis war klar: Ich will dieses Rennen auch einmal fahren.



Es gibt 10 einfache Regeln und im Vergleich zum RAAM ist dieses Rennen absolut «unsupported»:

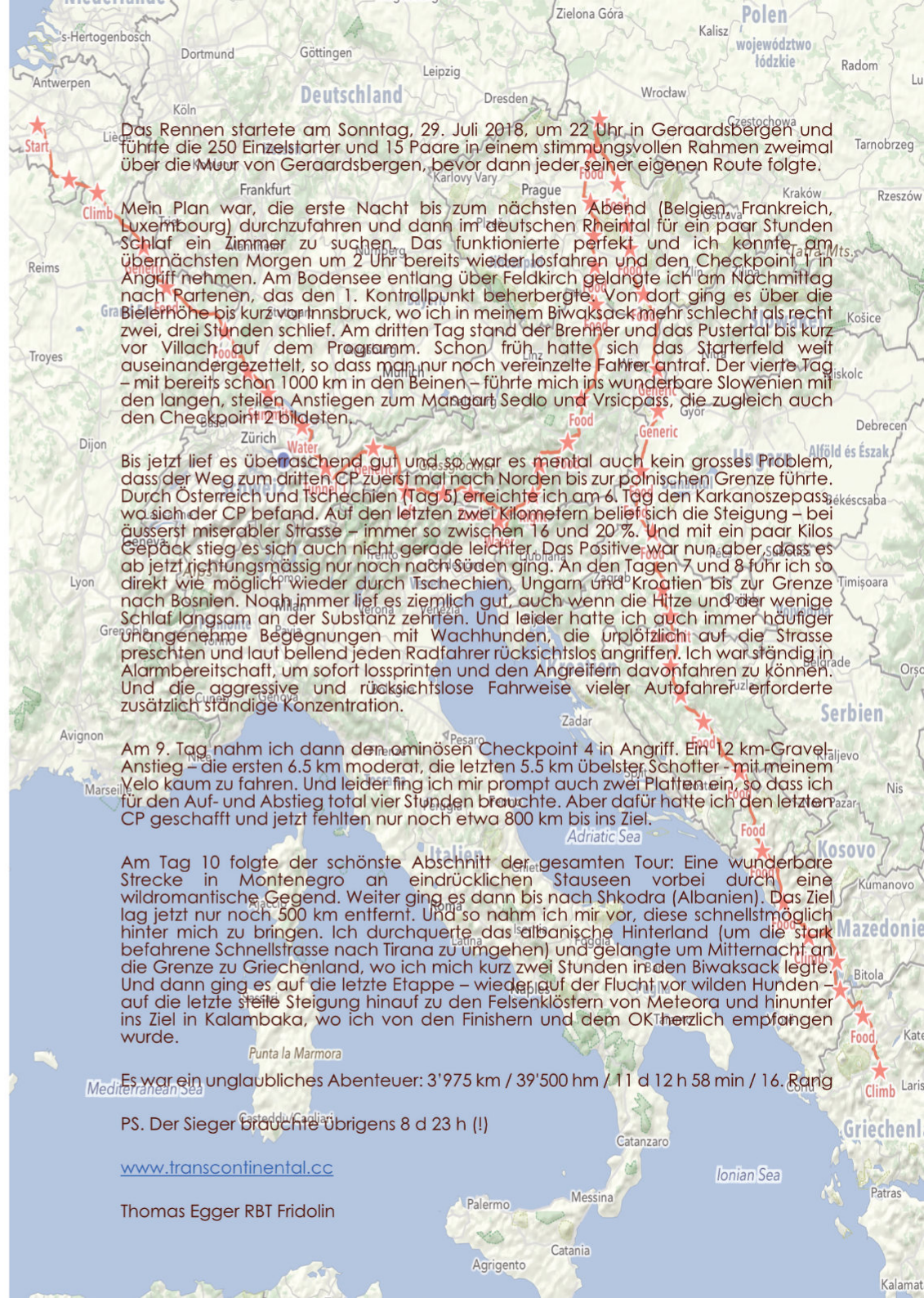
RULES:	
1.	RIDE FROM START TO FINISH VIA CONTROLS LISTED HERE
2.	NO THIRD PARTY SUPPORT, RESUPPLY OR LODGINGS
3.	NO DRAFTING (OTHER THAN WITH PAIRS PARTNER)
4.	ALL FORWARD TRAVEL MUST BE SELF POWERED
5.	TRAVEL BY FERRIES ONLY ON APPROVED ROUTES
6.	ALL RIDERS MUST MAINTAIN EVIDENCE OF THEIR RIDE
7.	INACTIVE FOR 2+ DAYS WITHOUT CONTACT = SCRATCH
8.	NO INSURANCE, NO HELMET, NO LIGHTS = SCRATCH
9.	RIDERS MUST KNOW AND OBEY LOCAL TRAFFIC LAWS
10.	RIDE IN THE SPIRIT OF SELF RELIANCE & EQUAL OPPORTUNITY

Zunächst ging es aber einmal darum, einen Startplatz zu erhalten. Nach dem Studium eines 40seitigen Manuals musste ein umfangreicher Fragebogen ausgefüllt werden, in dem man bewies, die Regeln des Rennens zu kennen und selbständig eine Tour zusammenstellen und navigieren zu können und dass man körperlich fähig ist, das Rennen zu bestreiten. Im Januar 2018 bekam ich dann einen der heiss begehrten Startplätze. Mit dem Training begann ich allerdings schon im letzten Herbst. Ich spulte viele Kilometer draussen und während des Winters auf der Rolle ab und trainierte, mich an die Aerohaltung zu gewöhnen und während der Nacht zu fahren. Und natürlich musste ich meine Route so exakt wie möglich planen.

## Das Rennen

Start:	Geraardsbergen / Belgien	CP3:	Karkanosze Pass / Polen
CP1:	Bielerhöhe / Österreich	CP4:	Bjelasnica / Bosnien
CP2:	Mangart Sedlo / Slowenien	Ziel:	Meteora / Griechenland

Das sind die Fixpunkte, die jeder Fahrer passieren muss. Die restliche Route konnte jeder selbst ausarbeiten - ausser einige gesperrte Tunnels oder für Velos verbotene Strassen.



Das Rennen startete am Sonntag, 29. Juli 2018, um 22 Uhr in Geraardsbergen und führte die 250 Einzelstarter und 15 Paare in einem stimmungsvollen Rahmen zweimal über die Mauer von Geraardsbergen, bevor dann jeder seiner eigenen Route folgte.

Mein Plan war, die erste Nacht bis zum nächsten Abend (Belgien, Frankreich, Luxemburg) durchzufahren und dann im deutschen Rheintal für ein paar Stunden Schlaf ein Zimmer zu suchen. Das funktionierte perfekt und ich konnte am übernächsten Morgen um 2 Uhr bereits wieder losfahren und den Checkpoint 1 in Angriff nehmen. Am Bodensee entlang über Feldkirch gelangte ich am Nachmittag nach Partenen, das den 1. Kontrollpunkt beherbergte. Von dort ging es über die Bielerhöhe bis kurz vor Innsbruck, wo ich in meinem Biwaksack mehr schlecht als recht zwei, drei Stunden schlief. Am dritten Tag stand der Brenner und das Pustertal bis kurz vor Villach auf dem Programm. Schon früh hatte sich das Starterfeld weit auseinandergesetzt, so dass man nur noch vereinzelt Fahrer antraf. Der vierte Tag – mit bereits schon 1000 km in den Beinen – führte mich ins wunderbare Slowenien mit den langen, steilen Anstiegen zum Mangart Sedlo und Vrsicpass, die zugleich auch den Checkpoint 2 bildeten.

Bis jetzt lief es überaus gut und so war es mental auch kein grosses Problem, dass der Weg zum dritten CP zuerst mal nach Norden bis zur polnischen Grenze führte. Durch Österreich und Tschechien (Tag 5) erreichte ich am 6. Tag den Karkanoszepass, wo sich der CP befand. Auf den letzten zwei Kilometern belief sich die Steigung – bei äusserst miserabler Strasse – immer so zwischen 16 und 20%. Und mit ein paar Kilos Gepäck stieg es sich auch nicht gerade leichter. Das Positive war nun aber, dass es ab jetzt richtungsmässig nur noch nach Süden ging. An den Tagen 7 und 8 fuhr ich so direkt wie möglich wieder durch Tschechien, Ungarn und Kroatien bis zur Grenze nach Bosnien. Noch immer lief es ziemlich gut, auch wenn die Hitze und der wenige Schlaf langsam an der Substanz zehrten. Und leider hatte ich auch immer häufiger unangenehme Begegnungen mit Wachhunden, die urplötzlich auf die Strasse preschten und laut bellend jeden Radfahrer rücksichtslos angriffen. Ich war ständig in Alarmbereitschaft, um sofort losprinten und den Angreifern davonfahren zu können. Und die aggressive und rücksichtslose Fahrweise vieler Autofahrer erforderte zusätzlich ständige Konzentration.

Am 9. Tag nahm ich dann den ominösen Checkpoint 4 in Angriff. Ein 12 km-Gravel-Anstieg – die ersten 6.5 km moderat, die letzten 5.5 km überster Schotter – mit meinem Velo kaum zu fahren. Und leider fing ich mir prompt auch zwei Platten ein, so dass ich für den Auf- und Abstieg total vier Stunden brauchte. Aber dafür hatte ich den letzten CP geschafft und jetzt fehlten nur noch etwa 800 km bis ins Ziel.

Am Tag 10 folgte der schönste Abschnitt der gesamten Tour: Eine wunderbare Strecke in Montenegro an eindrucklichen Stauseen vorbei durch eine wildromantische Gegend. Weiter ging es dann bis nach Shkodra (Albanien). Das Ziel lag jetzt nur noch 500 km entfernt. Und so nahm ich mir vor, diese schnellstmöglich hinter mich zu bringen. Ich durchquerte das albanische Hinterland (um die stark befahrene Schnellstrasse nach Tirana zu umgehen) und gelangte um Mitternacht an die Grenze zu Griechenland, wo ich mich kurz zwei Stunden in den Biwaksack legte. Und dann ging es auf die letzte Etappe – wieder auf der Flucht vor wilden Hunden – auf die letzte steile Steigung hinauf zu den Felsenklöstern von Meteora und hinter ins Ziel in Kalambaka, wo ich von den Finishern und dem OK herzlich empfangen wurde.

Es war ein unglaubliches Abenteuer: 3'975 km / 39'500 hm / 11 d 12 h 58 min / 16. Rang PS. Der Sieger brauchte übrigens 8 d 23 h (!)

[www.transcontinental.cc](http://www.transcontinental.cc)

Thomas Egger RBT Fridolin





# Komfort auf neuem Level.



**Mach es einfach**  
Der erste Geschirrspüler, bei dem Sieden Unterkorb sanft auf eine bequeme Arbeitshöhe anheben können.



**Mach es trocken**  
Eine erhöhte Trocknungsleistung dank der XtraDry Option.



**Mach es leiser**  
Im Nightcycle-Programm kann das Betriebsgeräusch auf das **Weltrekord-Niveau** von nur 37 dB(A) gesenkt werden.

**Weltneuheit ProfiLine ComfortLift®**

PRO FILINE COMFORTLIFT®

ELECTROLUX.CH



Chunsch au mit id Toskana über d Näfeser Fahrt? Isch cheibä schü zum Beiiggä, Strassäfahrä oder eifach chlä sii und guät essä. Es het für all öppis.

[www.massavecchia.it](http://www.massavecchia.it)

**Samstag 30.März 2019 bis Samstag 06.April 2019**

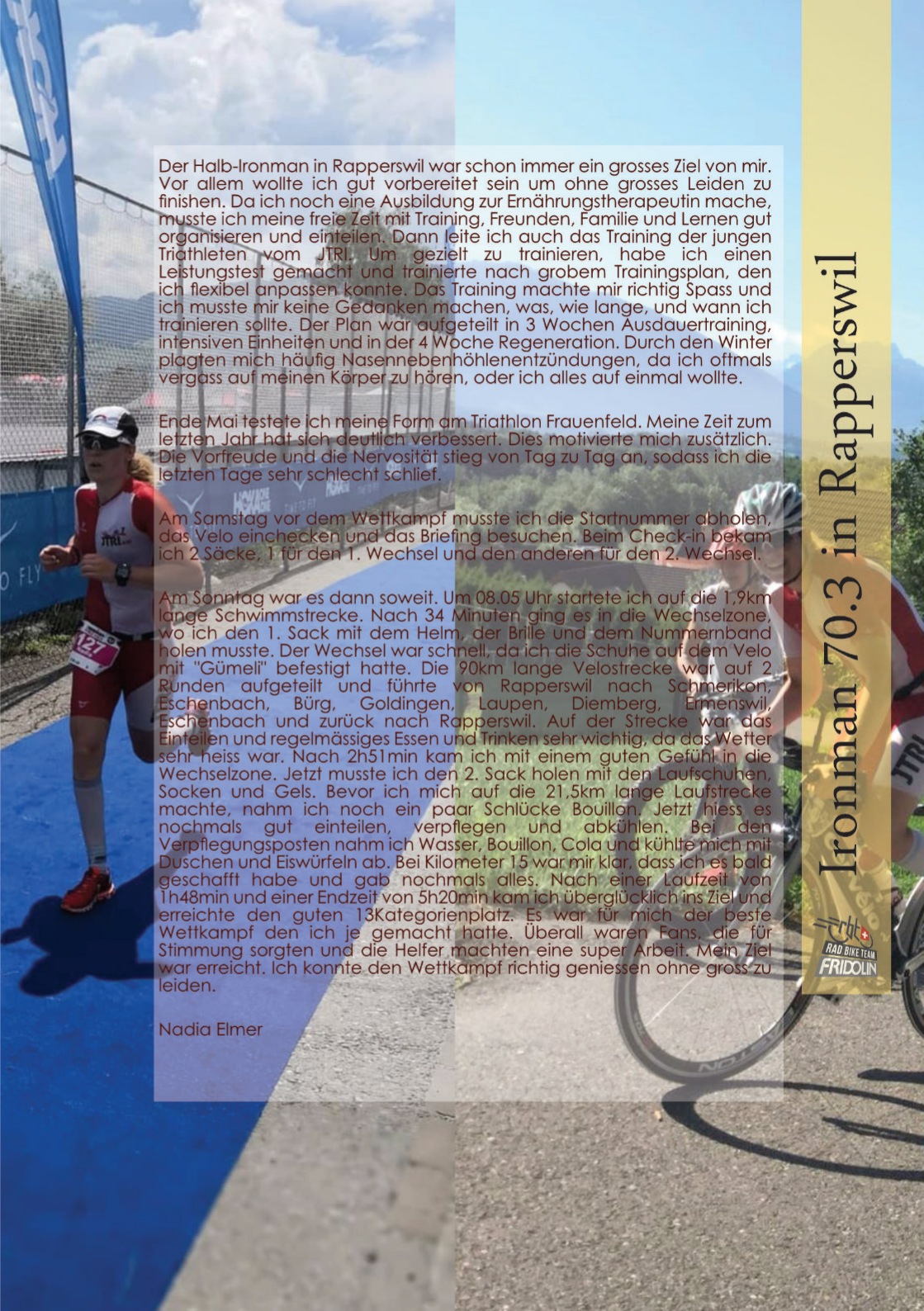
**Alle Infos und Anmeldung findest du auf unserer Webseite**





# linth sitz

sauber.  
transparent.  
zeitgemäss.



Der Halb-Ironman in Rapperswil war schon immer ein grosses Ziel von mir. Vor allem wollte ich gut vorbereitet sein um ohne grosses Leiden zu finishen. Da ich noch eine Ausbildung zur Ernährungstherapeutin mache, musste ich meine freie Zeit mit Training, Freunden, Familie und Lernen gut organisieren und einteilen. Dann leite ich auch das Training der jungen Triathleten vom JTRI. Um gezielt zu trainieren, habe ich einen Leistungstest gemacht und trainierte nach grobem Trainingsplan, den ich flexibel anpassen konnte. Das Training machte mir richtig Spass und ich musste mir keine Gedanken machen, was, wie lange, und wann ich trainieren sollte. Der Plan war aufgeteilt in 3 Wochen Ausdauertraining, intensiven Einheiten und in der 4. Woche Regeneration. Durch den Winter plagten mich häufig Nasennebenhöhlenentzündungen, da ich oftmals vergass auf meinen Körper zu hören, oder ich alles auf einmal wollte.

Ende Mai testete ich meine Form am Triathlon Frauenfeld. Meine Zeit zum letzten Jahr hat sich deutlich verbessert. Dies motivierte mich zusätzlich. Die Vorfreude und die Nervosität stieg von Tag zu Tag an, sodass ich die letzten Tage sehr schlecht schlief.

Am Samstag vor dem Wettkampf musste ich die Startnummer abholen, das Velo einchecken und das Briefing besuchen. Beim Check-in bekam ich 2 Säcke, 1 für den 1. Wechsel und den anderen für den 2. Wechsel.

Am Sonntag war es dann soweit. Um 08.05 Uhr startete ich auf die 1,9km lange Schwimmstrecke. Nach 34 Minuten ging es in die Wechselzone, wo ich den 1. Sack mit dem Helm, der Brille und dem Nummernband holen musste. Der Wechsel war schnell, da ich die Schuhe auf dem Velo mit "Gümel" befestigt hatte. Die 90km lange Velostrecke war auf 2 Runden aufgeteilt und führte von Rapperswil nach Schmerikon, Eschenbach, Bürg, Goldingen, Laupen, Diemberg, Ermenswil, Eschenbach und zurück nach Rapperswil. Auf der Strecke war das Einteilen und regelmässiges Essen und Trinken sehr wichtig, da das Wetter sehr heiss war. Nach 2h51min kam ich mit einem guten Gefühl in die Wechselzone. Jetzt musste ich den 2. Sack holen mit den Laufschuhen, Socken und Gels. Bevor ich mich auf die 21,5km lange Laufstrecke machte, nahm ich noch ein paar Schlücke Bouillon. Jetzt hiess es nochmals gut einteilen, verpflegen und abkühlen. Bei den Verpflegungsposten nahm ich Wasser, Bouillon, Cola und kühlte mich mit Duschen und Eiswürfeln ab. Bei Kilometer 15 war mir klar, dass ich es bald geschafft habe und gab nochmals alles. Nach einer Laufzeit von 1h48min und einer Endzeit von 5h20min kam ich überglücklich ins Ziel und erreichte den guten 13. Kategorienplatz. Es war für mich der beste Wettkampf den ich je gemacht hatte. Überall waren Fans, die für Stimmung sorgten und die Helfer machten eine super Arbeit. Mein Ziel war erreicht. Ich konnte den Wettkampf richtig geniessen ohne gross zu leiden.

Nadia Elmer

Ironman 70.3 in Rapperswil

FRIDOLIN  
RAD BIKE TEAM



Freipass Klausen

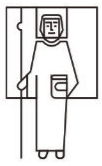
Der diesjährige Freipass Klausen startete offiziell in grün. Wir hatten die Ehre die Startlinie zu bilden. Jeder RBT Teilnehmer zählte im warsten Sinne des Wortes. Das OK des Freipass Klausen Prugel zeigte sich sehr grosszügig und spendierte für jeden Teilnehmer etwas an das nächste RBT Kids Bike Lager. Vielen Dank. Rund vierzig RBTler folgten dem Aufruf nach Linthal. Bei Bestem Herbstwetter zog es auch sonst rekordverdächtig viele an den Klausen, welcher für den motorisierten Individualverkehr gesperrt wurde. Der Freipass Klausen wurde am selben Wochenende durchgeführt wie der Freipass Prugel. Dieser fand am Sonntag statt. Beide Anlässe konnten ohne grössere Zwischenfälle durchgeführt werden.

Vielen Dank allen Teilnehmenden für die aktive Beteiligung. Vielen herzlichen Dank den Organisatoren und Helfern für die Ermöglichung dieses einmaligen Erlebnisses. Hoffentlich bald wieder.



Familie Cestan-Heynen, Mollis

Für ein starkes Glarnerland.  
Wir realisieren gemeinsam Ihren Wohntraum.



# Fridolin Druck und Medien



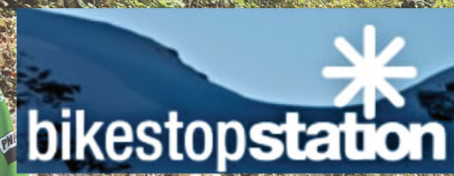
8867 Niederurnen

Glarner Krankenversicherung

Martin Bowald AG Muldenservice

Debrunner Acifer

# Oel-Hauser



Wir sagen Danke liebe  
Sponsoren und Gönner



sauber.  
transparent.  
zeitgemäß.

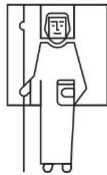
Wir sagen vielen Dank



Ernst Gygli AG Früchte, Gemüse, Tiefkühlprodukte

Der **FRIDOLIN**  
ist einer von euch!

Sportlich,  
fair und  
megastark!



**Fridolin**  
**Druck und Medien**

**Hauptstrasse 2 · 8762 Schwanden GL**

Telefon 055 6474747 · Mail: [fridolin@fridolin.ch](mailto:fridolin@fridolin.ch) · [www.fridolin.ch](http://www.fridolin.ch)