

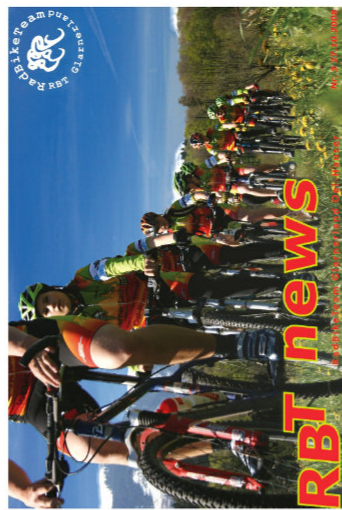
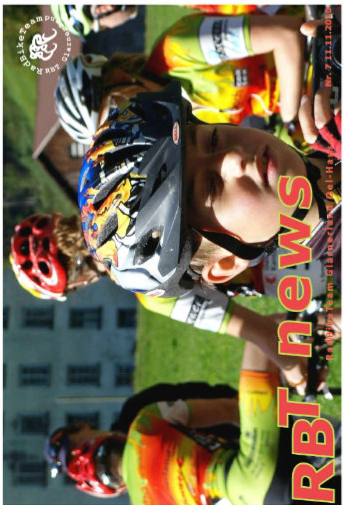
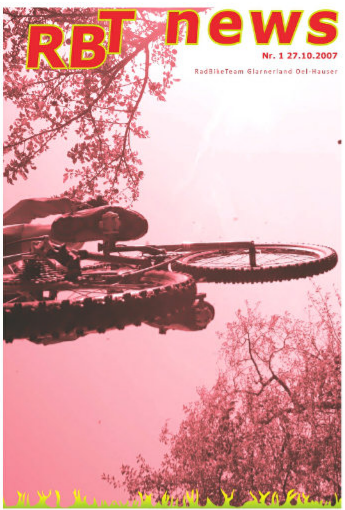
Ausgabe Nr.22 Frühling 2018



news

über 10 Jahre RBT-News! Ein Grund zum feiern





INHALT / VORWORT

Samuel Schindler

2	Titelseiten RBT News Nr1-Nr9	20	Freipass Klausen/Pragel
3	Vorwort	23	RBT History
4	Vorstand / Impressum	30	Winterprogramm Ueli R.
5	Frühlingsrennradtouren	31	GLKB Flowtrail Glarus
7	Prämienhögg	33	Tourfridolin
8	Lydia Hiernickel	34	Corinne Bowald
10	Hauptversammlung	36	Winterprogramm Ueli E.
11	Schneeschuhwanderung	38	Jahresprogramm
12	Ausbildung zum Leiter	39	Titelseiten RBT News Nr10-Nr22
14	Kevin Zürcher		
17	Trainingswoche Toskana		

Über 10 Jahre RBT-News! Ein Grund zum feiern

Wir freuen uns euch die 22. Ausgabe der RBT-News zu präsentieren. Über zehn Jahre Vereinsgeschichte sind exakt in diesem Format festgehalten worden. Grund genug in dieser Ausgabe einen kleinen Rückblick zu machen. Neben den aktuellen News findest du in diesem Heft einige Impressionen der vergangenen Jahre. Herausgehoben wurde dabei ein Artikel aus dem ersten News Heft, er umschreibt die interessante Vorgeschichte des Rbts und dessen Entstehung. Sollten wir dein Interesse geweckt haben noch mehr über die News zu erfahren findest du alle Ausgaben auf unserer Website, sie stehen dir jederzeit als Download in elektronischer Form zur Verfügung. Übrigens findest du auf Anfrage hin in der Landesbibliothek in Glarus alle 22 Newsheftchen in Papierform, diese können dort vor Ort angeschaut werden, jedoch nicht ausgeliehen werden.

Des Weiteren findest du in dieser aktuellen Ausgabe einige interessante Berichte welche von unseren Rennfahrern und Rennläufers selbst verfasst wurden. Besonders freut mich ein Bericht von Lydia Hiernickel. Sie konnte in der vergangenen Wintersaison 17/18 tolle Erfolge erleben. Wir gratulieren ganz herzlich zu den super Leistungen. In diesen Tagen startet unser Jugendtraining definitiv in die Bikesaison 2018. Die Besucherzahlen unserer Trainings sind sehr erfreulich. Die grösste Herausforderung der Saison 2018 wird sein, genügend Leiter und Hilfspersonen für unser Training zu finden. Deshalb auch an dieser Stelle ein kleiner Aufruf, wer Interesse hat, am Training mitzuwirken, ist immer und jederzeit sehr willkommen. Bereits schon wieder Geschichte ist auch unsere Trainingswoche in der Toskana. Eine tolle Woche welche wieder einmaliges geboten hat. Es hatte für jeden etwas dabei. Auch den Bericht von Ursula findest du auf den nächsten Seiten.

An dieser Stelle wünschen wir dir viel Spass beim Durchlesen dieser News Ausgabe. Ebenfalls wünschen wir euch allen eine gefreute und unfallfreie Saison mit viel Bewegung in der Natur.



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

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

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

Heidi Elmer
Bekleidungschefin
bruno.elmer@hotmail.com
055 610 21 26

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

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

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



An diesem spontan angesagten RBT Anlass fanden sich sechs gleichgesinnte RBT-ler zur traditionellen Zürichseerundfahrt. Sebi und Björn liessen sich von der Abkürzung über den Seedamm verführen. Bei leichtem Regen ging es für die vier restlichen um den ganzen See. Ein Kaffeehalt in Feldbach kam den Radfahrern sehr gelegen. Vom leichten Schmutz und der Feuchtigkeit abgesehen kamen alle wohlbehalten und zufrieden wieder nach Hause. Danke allen Teilnehmenden, Danke Bruno für den Aufruf zur Tour.

Wir (Ueli, Kurt und Bruno) trafen uns bei Kaiserwetter für die Churfürstenrundfahrt. Zuerst nahmen wir den Kerenzer in Angriff dann im Gegenwind nach Sargans und wieder im Wind auf dem Rheindamm nach Grabs hinauf nach Wildhaus wo wir uns eine Kaffeepause gönnten. Weiter gings nach Wattwil und Ricken nach Kaltbrunn ins Gartenkaffe dort trafen wir Ursula, Heidi, Sebi und Björn. Anschliessend fuhren wir alle miteinander nach Niederurnen. Danke an alle.



Impressum RBT news - offizielles Organ vom Rad.Bike.Team.FRIDLIN

Herausgeber: Rad.Bike.Team.FRIDLIN

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. September 2018



www.rbt.gl



8867 Niederurnen

Glarner Set

Aktuelle Vorteile in der Region bei Sport-, Freizeit- und Kulturangeboten finden Sie unter:

www.glkb.ch/vorteilsprogramm

Jetzt profitieren.



3-in-1
Konto, Karte,
Vorteilsprogramm

Gemeinsam wachsen.



**Glarner
Kantonalbank**

PRÄMIENHÖGG

Ursula Eugster

November 2017, Nice place to be: Jakobsblick Niederurnen

Der Saisonabschluss Abend des RBT Fridolin steht immer ganz im Zeichen der Nachwuchsbiker/innen. Diese sammelten über die ganze Saison lang Punkte in verschiedenen clubinternen Rennen, wie z.B der Chlötzliparcour im Buchholz oder dem Saatenrennen in Diesbach.

Es ist schön zu sehen, dass wir so viele motivierte und ehrgeizige Nachwuchstalente in unserem Bike Team haben. Zu erwähnen ist, dass sich einige unserer Jungbiker/innen auch an die Teilnahme am EKZ Cup wagten und dort erfolgreich teilnahmen, die Strecken an den jeweiligen Austragungsorten sind sehr verschieden und auch bekannt als eher anspruchsvoll. Der Abend startete mit einem feinen Nachtessen, auf dieses folgte die Präsentation des neuen News Heft. Frederik Jud präsentierte wieder einmal mehr einen super und auch lustigen Film, zusammengeschnitten aus der ganzen Vereissaison der Jugend. Manch einer erkannte sich in einer technischen oder schlammigen Situation wieder. Dann war es endlich soweit, die Jahresmeisterschaft Rangverkündigung stand an. In der Kategorie meist besuchte Trainings gewann Marco Schnyder und Jamie Spörri. Die Jahreswertung U15 gewann Marco Schnyder, U11 Mattia Zentner und bei den Mädchen hiess die Siegerin Lynn Zentner.

Die Jugendlichen bekamen alle eine Medaille und ein Präsent. Nun gab es noch feinen Dessert, von den RBT Mitgliedern selbst gemacht. Man liess den Abend gemütlich ausklingen, wie es sich für einen Saisonabschluss gehört.



EIN ERSTAUNLICHER SAISON VERLAUF

Lydia Hiernickel

Für mich war das erste Wettkampfwochenende dieser Saison 2017/18 ein sehr holpriges. Ich merkte schnell, dass ich noch lange nicht bei meiner top Form bin. Trotzdem wurde mir der Start für den Weltcup in Davos gewährt, dieser Motivationssprung nahm ich mit für die weiteren Wettkämpfe.

Es ging weiter nach St. Ulrich (AUT), dort konnte ich die Selektion für die U23 Weltmeisterschaften im Goms (SUI) gleich im ersten Distanzrennen erfüllen, ebenso wurde ich mit einem Start in den ersten drei Wettkämpfen an der Tour de Ski auf der Lenzerheide belohnt. Besser könnte es gar nicht laufen. Doch wäre ich trotzdem gerne diese Tour noch weiter Gelaufen, da beim 10km kl Einzelwettkampf gerademal 12s auf ein Top 30 Resultat fehlte. Für mich war es jedoch der richtige Weg. Im Weiteren Wettkampf der Continental Cup Serie in Campra (SUI), hatte ich meine besten Resultate seit langem. Mit einem 2. Rang holte ich die halbe Olympiselektion und zusätzlich mit einem 4. Rang im Skiathlon konnte ich mit viel Selbstbewusstsein an die Schweizer Meisterschaften anreisen.

U23 WM im Goms:

Meine Ziele waren die Top 10 endlich einmal in den Distanzdisziplinen zu erreichen. Wir trainierten im Sommer schon viel mit dem Streckenprofil auf dem neuen Rollskilauflaufband in Davos, um den Skiathlon ideal zu simulieren. Wir waren als Team sehr gut für die Heim-WM vorbereitet. Auch das Vorbereitungslager Mitte Januar zeigte uns, Schnee hat es für die Durchführung im Wallis genug. Kurz vor meinem Einsatz durfte ich mich noch überraschend für die olympischen Spiele einkleiden lassen, noch bevor ich wusste, welche Einsätze ich in PyeongChang wirklich laufen werde. Der Fokus sollte ja zuerst bei der U23 WM liegen. Mit dem 10km klassisch Rennen, war ich definitiv nicht zufrieden, mein Respekt vor dieser Strecke war zu gross und ich verlor vom Start weg zu viele Sekunden auf mein Wunsch Ziel. Kopf hoch! Und mit meiner Teamkollegin Nadine Fähndrich feiern, welche sich im 10km Rennen die Bronze Medaille holte und somit den Tag vorher mit Silber im Sprint doppelt krönte. Zwei Tage später mit wärmerer Temperatur, war der Skiathlon auf dem Programm. Viele Busse mit Schulklassen fuhren vor, um uns kräftig zu unterstützen. Vom Start weg konnte ich mit der Spitze mithalten und fühlte mich super, das Material passte im klassischen Teil einfach perfekt. Als 7. ging ich aus den Wechselboxen in die Skating Runde, doch konnte ich den Anschluss an das kleine Grüppchen vor mir nicht mehr heranlaufen, mir fehlte die Kraft und der Speed. Nach 2.5 Runden alleine kämpfen, kam von hinten der Schnellzug, ich hatte keine Chance mehr und lief als 12. in das Ziel ein. Teils zufrieden, teils riesig mit der Enttäuschung kämpfend. So greifbar waren für mich die Top 10, an meinen 5. Junioren/U23 Weltmeisterschaften noch nie!



Olympische Spiele:

Lange darüber studieren konnte ich nicht, da der Flieger für PyeongChang schon auf mich wartete. Mein Kindheitstraum ging in Erfüllung! Ich hatte die Ehre und durfte an der Eröffnungsfeier mit dem Schweizer Team einmarschieren und die Atmosphäre geniessen, es war unglaublich. Der 10km Wettkampf galt für mich als Vorbereitung für meinen Haupteinsatz an der Staffel. Ich habe noch lange nicht so viel Erfahrung, wie meine Teamkolleginnen im Bereich der Weltspitze und der Einzelstart zeigte mir wieder mal, dass ich noch lange nicht so cool und locker wie andere in diesem Feld an den Start gehen kann. Als die letzten drei Sekunden der Startfreigabe piepsten, konnte ich endlich Dampf ablassen, doch ich lief die ersten Kilometer viel zu schnell und hatte auf der zweiten Runde stark zu kämpfen. Es war kein einfaches Rennen für mich. Im Ziel konnte ich nicht lange darüber nachdenken da ich direkt zu meinen ersten live Interviews geschickt wurde.

Medaillenfeier mit vielen Emotionen:

Freitag war für uns vier Frauen Pausen Tag, doch der Sieg von Dario Cologna im 15km Einzelwettkampf brachte unseren gemütlichen Tag etwas durcheinander. Schnell düstern wir auf die Skier für ein kurzes Training, duschten alle vier in gerade einmal 5min und da der Busshuttle zum Medaillenplatz Verspätung aufwies, rannten wir schneller als im Training zum Stadion. Ziel erreicht, wir durften bei der ersten Goldmedaille Übergabe für die Schweiz in PyeongChang in vorderster Front dabei sein. Während der Hymne konnte man bei so einigen die Tränen in den Augen sehen.

Für uns ging es schnell zurück in die warme Unterkunft, um für das kommende Staffellenne fit zu sein. Es war für mich ein super Erlebnis, mit einem Diplom nach Hause fahren zu dürfen, war mein grosser Wunsch. Doch es war eindeutig, dass noch einiges fehlt mit an der Weltspitze mithalten zu können. Den Wettkampf konnte ich mir aber mit einer anderen Einstellung und mentalen Vorbereitung besser einteilen und damit die Erwartungen meines Staffelteams erfüllen. Und gleichzeitig neue Ziele für die letzten Wettkämpfe dieser und kommender Saison setzen. Danke viel Mals für das Fanen aus dem Glarnerland
Gruess Lydia



HAUPTVERSAMMLUNG

Ursula Eugster

Die diesjährige Hauptversammlung Des RBT Fridolin fand am 2. März 2018 im Sportzentrum Kerenzberg mit einem feinen Abendessen statt. Der Präsident Samuel Schindler führte gekonnt durch seine erste HV nach dem er im letzten Jahr das Amt von Martin Zopfi übernahm. Es wurde nochmals das letzte Jahr Revue passiert, dieses bot für die Mitglieder wie gewohnt einiges: Schneeschuhtour, Trainingslager, div. Rennen, Bike-/ Rennradtouren, Herbstwanderung, Plauschabend. Es wurde bei allen Anlässen eine erfreuliche Zahl an Teilnehmern verbucht.

Der Vorstand entschied letztes Jahr in Zusammenarbeit mit den Leitern der Jugendtrainings, dass die Trainings welche in Glarus Nord und Glarus Süd stattfinden zusammengelegt werden sollten und ein Zentrales Jugendtraining in Glarus stattfinden soll. Schon sehr bald, nach der Umsetzung dieser Idee, zeigte sich der Erfolg. Es kann in altersgerechteren Gruppen trainiert werden und viel individueller auf die einzelnen

Stärkeklassen eingegangen werden. So dauerte es nicht lange und wir konnten einige neue Nachwuchsbiker/innen in unserem Rad Bike Team Fridolin begrüßen.

Dem letzten Vereins Jahr standen auch mehr Ein- als Austritte gegenüber, was besonders erfreulich ist. Die Jahresmeisterschaft gewann bei den Damen Ursula Eugster und bei den Herren Björn Dehmke. Die 1-5 platzierten wurden jeweils mit einem Gutschein belohnt.



SCHNEESCHUHWANDERUNG

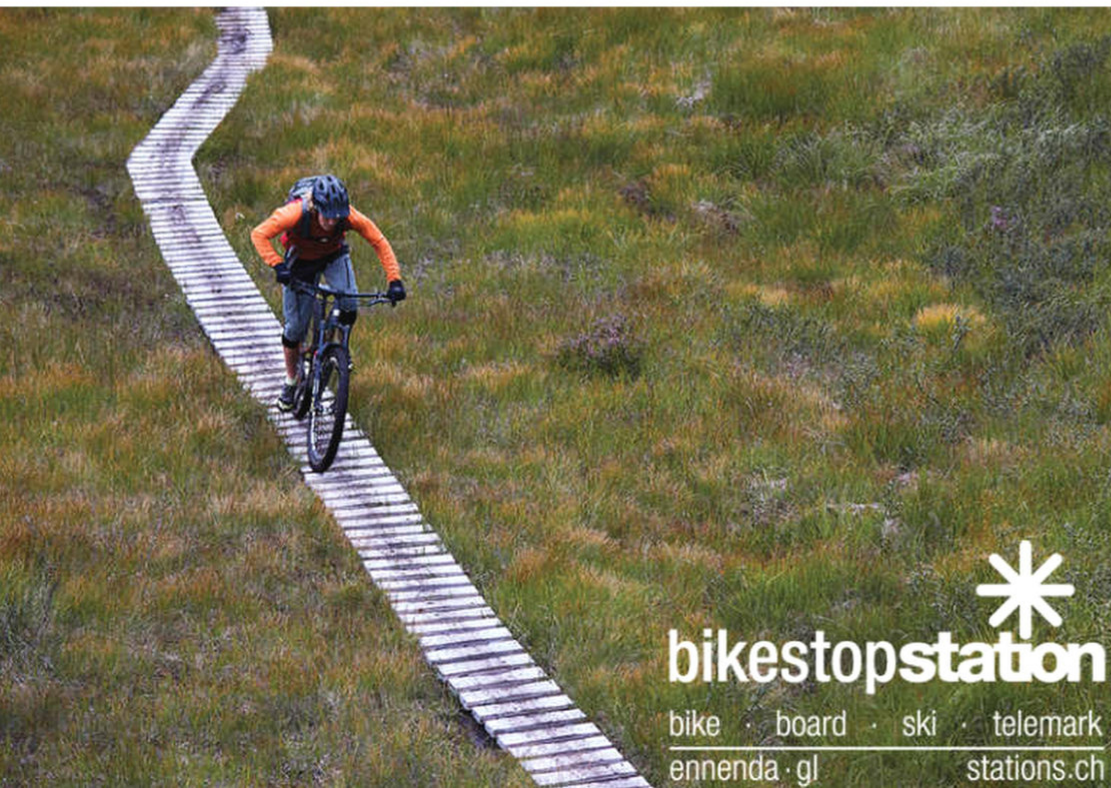
Ursula Eugster



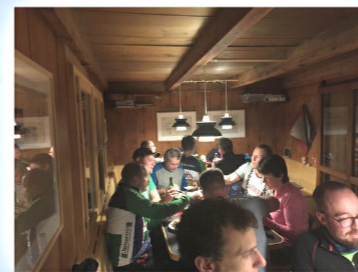
Ja schon fast winterlich romantisch mit leichtem Schneefall, war das Wetter am Samstag 3. Februar als sich eine Gruppe von 19 RBTlern mit Schneeschuhen zum Ortstockhaus in Braunwald aufmachte. In Braunwald angekommen mit der Standseilbahn, trennten sich die Wege der Gruppe, die einen nahmen es an diesem Abend etwas gemütlicher und führen mit der Gondelbahn hinauf zum Grotzenbühl, schnallten dort die Schneeschuhe an und machten sich auf den Weg Richtung Ortstockhaus. Der restliche Teil der Gruppe nahm den Weg via Schwettberg-Mattwald unter die Füsse und traf wenig später

auch im Ortstockhaus ein. Dort angekommen, gab es ein feines Alpkäsefondue mit allem was dazu gehört.

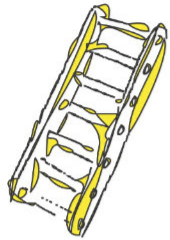
Gut gestärkt machten wir uns wieder auf den Heimweg, mit teils steilen Abstiegen quer Feld ein. Herrliche Ruhe und ein wunderschöner Sternenhimmel begleitete uns. Das Tempo war zügig und so wurde es trotz niedrigen Temperaturen jedem wieder warm beim Abstieg. Müde und zufrieden brachte uns die Bahn ins Tal.




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



Wanted



Anforderung:

Können beim-Biken, Teambilden,
Aufstehendergehen, Goodguy / Goodgal sein

Nicht erwünscht - Grossmaul, Angeber, Selbstüberschätzer,
Kamikaze



Das Jugendtraining bildet eines der wichtigsten Fundamente unseres Vereins. Seit vergangem Jahr starten wir neu von Glarus aus auf unsere rund zwei Stunden dauernde Runde.

Damit ein interessantes Training geboten werden kann, ist es gut, wenn wir mindestens zwei besser drei Trainingsgruppen anbieten können. Es freut mich zu sehen, dass die Kids und Jugendlichen in erfreulicher Anzahl zum Training erscheinen, ebenfalls schön zu sehen ist die Motivation welche die Kids aufbringen. Dies ist der schönste Dank für die Trainingstätigkeiten.

Für dieses Training sind wir auf genügend Leiter angewiesen, diese zu finden ist nicht immer einfach. Einerseits sind wir immer um Hilfspersonen froh, welche das Training unterstützen, andererseits benötigen wir ausgebildete Leiter, welche den lead für die Touren übernehmen. Die J&S Ausbildung steht bei der Ausbildung wenn es um Jugendsport geht in der Schweiz an oberster Stelle.

Wie läuft die Ausbildung zum J&S Leiter ab? Was nützt die Ausbildung?

Jugend und Sport wird vorwiegend durch die öffentliche Hand getragen. J&S ist dem Bundesamt für Sport zugeordnet und bildet das grösste Sportförderungsprogramm des Bundes. J+S bietet Sportkurse und Lager für Kinder und Jugendliche in rund 70 Sportarten und Disziplinen an. Jährlich finden 77'000 Sportkurse oder Lager mit rund 1 Million Teilnahmen von 617'000 Kindern und Jugendlichen statt.

Möchtest auch du einen J&S-Kurs in unserem Verein absolvieren würde uns dies freuen. Es stehen verschiedene Radsportarten zur Auswahl, für uns interessant ist insbesondere der Mountainbikekurs. Ebenfalls kann zwischen einer Kindersport Ausbildung (5-10 Jährige) oder der Jugendsport Ausbildung (10-20 Jährige) gewählt werden. Solltest du dich für einen Kurs entschieden haben benötigst du eine Woche Zeit. Da es sich um einen Kurs des Bundes handelt erhältst du oder dein Arbeitgeber für den Lohnausfall als erwerbstätiger, Erwerbsersatz EO. Wie dies beispielsweise im Militärdienst üblich ist. Wenn du dich zur Verfügung stellst regelmässig für unseren Verein zu leiten werden die Kurskosten ebenfalls vom RBT getragen. Die Anmeldung zu einem Kurs wird durch unseren J&S Coach Ueli Rhyner in die Wege geleitet.

J&S Kurse finden in verschiedenen Regionen der Schweiz statt. Für uns naheliegend ist das Sportzentrum Filzbach. Ich habe meinen Kurs ebenfalls in Filzbach absolviert. Eine interessante Woche voller Abwechslung stand auf dem Programm. Die Ausbildung besteht neben der Theorie auch aus zahlreichen Praxisübungen auf dem eigenen Bike. Dies mit dem Hintergrund am Ende der Woche eine Prüfung bestehen zu können. Bei dieser werden die Theoretischen und Praktischen Fähigkeiten getestet. Als Ausgleich zu den bildenden Aufgaben steht der Austausch mit gleichgesinnten Bikebegeisterten im Vordergrund.

Wer einen J&S Kurs absolviert hat und diesen behalten möchte, sollte sich alle zwei Jahre Weiterbilden. Dies geschieht in einem Tageskurs.

Ich persönlich kann die J&S Kurse bestens empfehlen, eine Ausbildung welche sich in jedem Lebenslauf gut macht. Für deine Einsätze als J&S Leiter erhältst du als Dankeschön jeweils eine kleine Leiterentschädigung. Ebenfalls wertvoll ist diese Ausbildung für den Verein. Für Unterstützungsbeiträge vom Kanton und Swisslos sind diese Kurse zwingend.

Zuerst einmal freut es mich sehr, dass ich die Gelegenheit erhalte auf den nachfolgenden Zeilen von meiner vergangenen Radsaison zu berichten. Ganz kurz ein paar Worte zu meiner Person, für alle, welche mich noch nicht kennen. Ich bin 25 Jahre alt und schon seit geraumer Zeit Mitglied vom RBT Fridolin und war am Anfang meiner „Laufbahn“ bei den Lizenzierten am Start. Nach ein paar schönen und erfolgreichen Jahren konzentrierte ich mich dann aber auf meine Lehrabschlussprüfung und meine zweite Leidenschaft, den Laufwettbewerben. Jedoch konnte ich der Passion „Radsport“ einfach nicht widerstehen und so kehrte ich vor ein paar Jahren zurück in das Radbusiness.

Mittlerweile starte ich in der sogenannten „FUN“ Kategorie und absolviere doch relativ viele, vorwiegend Bergrennen (ca. 20 Rennen pro Saison). Dies bei einem Arbeitspensum von 100%, was entsprechend ein gutes Zeitmanagement erfordert.



Nun zu meiner diesjährigen Saison:

Ich startete wie immer sehr spät in die Saison. Mein erstes Rennen war Ende April in Uzwil, welches ich auf dem 4. Rang beendete. Kurze Zeit später konnte ich meinen ersten Saisonerfolg verzeichnen, denn ich gewann das traditionelle Bergrennen Silenen-Amsteg-Bristen.

Danach folgte zum dritten Mal die Tour de Suisse Challenge (3 Etappen), welche ich in der Gesamtwertung auf dem 6. Rang von insgesamt 66 Teilnehmern beendete. In Anbetracht der wenigen Berge doch ein gutes Resultat.

Nach der Tour de Suisse Challenge stand ich am Start der Fun Schweizermeisterschaft in Affoltern. Dieses Rennen beendete ich auf dem 2. Rang. Es folgten weitere Bergrennen, welche ich allesamt in den vorderen Rängen beendete, darunter auch ein Sieg beim kleinen aber feinen Bergrennen in Le Locle.

Weiter bin ich immer wieder gerne an den Glarner Rennen (wie z.B. Bergrennen Richisau) mit von der Partie. Diese sind jeweils sehr gut organisiert, wodurch es einfach Spass macht, dort mitzumachen. Ende August durfte ich mich dann noch offiziell als Innerschweizermeister nennen, da ich dieses Rennen in der FUN-Kategorie gewann. Für mich ein wertvoller Erfolg, da es hier wenige Höhenmeter zu meistern galt, was mir in der Regel nicht so entspricht.

Leider verpasste ich danach aufgrund einer Grippe mein jeweiliges Saisonhighlight, das Bergrennen Chur-Arosa. Jedoch war die Saison noch nicht ganz vorbei und ich durfte nochmals bei einem weiteren Bergrennen auf das Podest steigen.

Es war für meine Verhältnisse eine wirklich gute Saison mit vielen schönen Erfolgen. Herausstreichen möchte ich dabei die Siege an der Innerschweizermeisterschaft sowie beim Bergrennen Silenen-Amsteg-Bristen. Dadurch habe ich einen Schritt nach vorne gemacht.

Nun gilt es diese Resultate zu bestätigen und weiterhin mit viel Freude diese Passion ausleben zu dürfen.

In der Zwischenzeit bin ich nun in einer anderen Region anzutreffen, da ich nach Zug gezogen bin. Trotzdem werde ich weiterhin mit Stolz das RBT-Trikot tragen und unsere Farben in dieser Region vertreten.

In der Zwischenzeit bin ich nun in einer anderen Region anzutreffen, da ich nach Zug gezogen bin. Trotzdem werde ich weiterhin mit Stolz das RBT-Trikot tragen und unsere Farben in dieser Region vertreten.



Wie die letzten Jahre, fuhr das RBT Fridolin in der Fahrtswoche nach Massa Marittima in der Toskana ins Trainingslager zur Saisonvorbereitung. Am Anreisetag wurden am Nachmittag schon die ersten Runden gedreht, Proviant besorgt oder den Liegestuhl genossen bei angenehmen Frühlingstemperaturen. Das Wetter versprach eine super schöne Woche bei milden Temperaturen, genau richtig um zu trainieren.



Die Touren gestalteten sich sehr unterschiedlich, manche konzentrierten sich die ganze Woche auf das Rennvelo und machten einige Kilometer und Höhenmeter. Dabei fuhren sie in die uns schon bekannten wunderschönen Dörfer wie Prata, Sassetta, Tiri, Tatti und viele mehr. Die hügelige Landschaft mit teils anspruchsvollen Steigungen und Abfahrten bieten uns jedes Jahr wieder gute Trainingsbedingungen.



linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

Andere wiederum, stiegen morgens aufs Rennvelo und wechselten am Nachmittag aufs Bike um auf den wunderschönen Trails an der Technik für die kommende Bike-Rennsaison zu feilen. Eine Gruppe erkundete die Gegend und die neuen Trails fast täglich mit dem Bike und machten so Tagestouren bis ans Meer und zurück.



Am Mittwoch war das Wetter nicht sehr einladend um aufs Velo zu steigen. Wir nutzten den Ruhetag und machten Ausflüge nach Follonica, Massa Marittima, oder nach Siena. Pizza essen und Städtebesichtigung, da war für jeden etwas dabei.
 Denjenigen die nach Siena führen, bot sich auf der Hin- und Rückfahrt ein derart schlechtes Wetter, welches wir in der Toskana noch nie sahen. Stock dicker Nebel und stark Regen, ermöglichte nur ein sehr langsames Fahrtempo auf der kurvenreichen Strasse. Zwei von uns nutzten den Tag und fuhren trotz Regen und Nebel mit dem Velo in den Wald um



wilde Spargeln zu sammeln. Immer wieder sahen wir viele Menschen die an den Strassenrändern oder im Wald auf der Suche nach etwas waren. Nachdem sich unsere zwei Spargelsucher schlau machten, begann die Suche. Und diese war nicht um sonst, jeder von uns bekam zum Nachtessen eine kleine Portion wilde grüne Spargeln von der Hotel Küche zubereitet. Die weiteren Tage der Woche war wieder wunderschönes Wetter und es konnte weiter trainiert werden. Es war wiederum eine super Woche in der Toskana, abwechslungsreich und für jedes etwas dabei. Nun sind wir parat für die Velosaison 2018.



Innovative Wasserkraftsysteme

Von der Wasserfassung bis zum Netzanschluss – alles aus einer Hand

FreiPass Klausen / Pragel

Am 24. September 2011 fand die erste Austragung des FreiPass Klausen statt. Über 3'800 Gäste aus der ganzen Schweiz und auch aus dem Ausland sind mit dem Velo bei traumhaft schönem Wetter auf den Klausenpass gefahren. Die Stimmung war einmalig. Nicht nur die Gäste waren an diesem Samstag Gewinner, auch die Restaurants und Hotels in Glarus Süd und im Schächental haben wirtschaftlich von dieser Veranstaltung profitiert. Am 27. September 2015 wurde erfolgreich der 1. FreiPass Klöntal Pragel durchgeführt. 2016 erlebten bei der Premiere des ersten 2-tägigen Anlasses beim 4. FreiPass Klausen 3200 Sportbegeisterte die Bergwelt des Urner- und des Glarnerlands und 500 Radlerinnen und Radler beteiligten sich am 2. FreiPass Pragel.

Die 5. Auflage des Anlasses findet am Wochenende vom 22./23. September 2018 statt. Der Ablauf bleibt gleich wie bei der erfolgreichen letzten Durchführung 2016: Am Samstag der Klausenpass, am Sonntag der Pragelpass. Ziel ist, die Gäste länger in der Region zu behalten und zusätzliche Übernachtungen zu generieren. Die Trägerschaft ist wie bisher der Verein FreiPass Schweiz und für die Glarnerseite ist wie bei allen bisherigen Ausführungen Kurt Reifler verantwortlich. Der diesjährige FreiPass Klausen Pragel findet erstmals unter der Marke RIDE THE ALPS von Schweiz Tourismus statt. In dieser Serie werden weitere Schweizer Alpenpässe für einige Stunden für den motorisierten Individualverkehr gesperrt und den nichtmotorisierten Verkehrsteilnehmenden zur Verfügung gestellt.



Fortsetzung Freipass Klausen / Prugel

Der FreiPass Klausen Prugel ist in dieser Serie der einzige Zweitages – Anlass (Stand März 2018). Interessante Information sind in den Webseiten von FreiPass und RIDE THE ALPS zu finden.

An den Startorten Linthal und Glarus bildete das Rad.Bike.Team. Glarnerland jeweils die erste Startlinie und ermöglichte mit diesem Einsatz eine stimmungsvolle Atmosphäre. Das OK hofft, auch dieses Jahr am 22. September in Linthal und am 23. September in Glarus jeweils um 10 Uhr viele RBT-Mitglieder - und vielleicht wie es 2016 am Start zum Klausen eindrücklich und unvergesslich war - viele Kinder in der ersten Startreihe auf die Strecke schicken zu können.

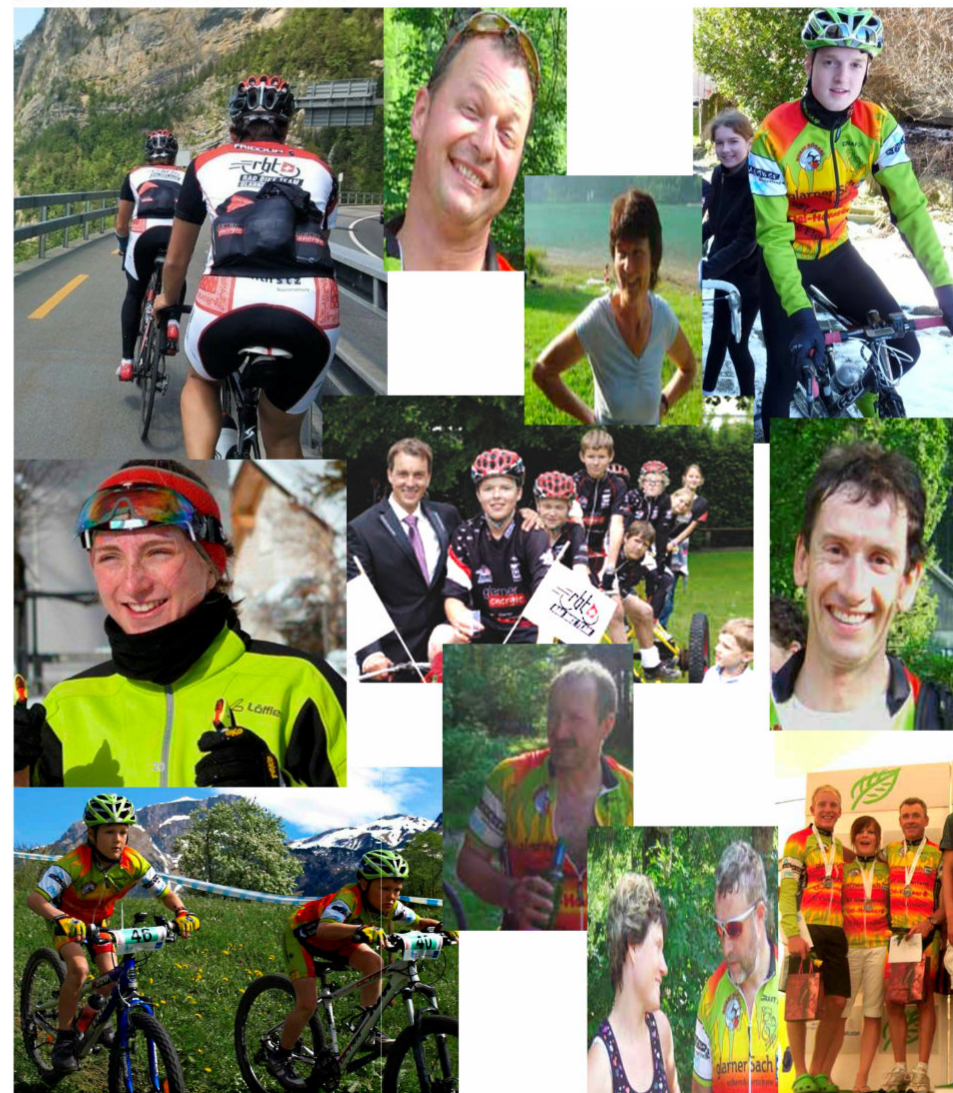
Was die Zukunft bringen wird ist im heutigen Zeitpunkt offen, denn der bisherige Trägerverein FreiPass Schweiz zieht sich aus der Organisation zurück. Wie an der diesjährigen Hauptversammlung des RBT mitgeteilt, muss eine neue Trägerschaft gefunden werden wenn der bis heute erfolgreiche und schöne Sportanlass auch ab 2019 stattfinden soll. Schweiz Tourismus möchte den Anlass weiterhin unter der Marke RIDE THE ALPS weiterführen. Wäre das ein interessanter Sport- und Tourismusevent, welchen das RBT oder ein OK daraus übernehmen möchte?

Bilder: Gerry Nitsch
Ausgabe: Beobachter Natur Juni 2017



An dieser Stelle gilt es einen kleinen Rückblick zu machen, auf die Persönlichkeiten, welche unseren Verein zu dem machten was er Heute ist. Die RBT-News bieten besten Dokumentationsstoff dazu.

Über 10 Jahre RBT-News, über 22. Ausgaben. Ein Grund zurück zu schwelgen in den schönen Erinnerungen. Auf den folgenden Seiten sind die Entstehungsgeschichten und Myten des RBT's noch einmal zitiert. Alle News Ausgaben sind auf unserer Website zu finden. Es lohnt sich in diesen zu stöbern.



VORGESCHICHTE DES RBT

Auszug aus dem ersten RBT-News Heft Autor: Michel Laurent

Radspport zwischen 1960 und 2007.

In den 60-er und Anfang der 70-er Jahre war der Radrennsport im Kanton über den Kantonalverband mit dessen Präsidenten Carlo Lafranchi – später Nationaltrainer der Querfahrer – sehr gut strukturiert und aktiv. Jeder Veloclub tätigte aber selbst die Nachwuchsförderung und somit wurden die finanziellen und menschlichen Ressourcen „verpufft“. Vereinzelt schafften Fahrer wie z.B. Marcel Zurbuchen und auch Wälä Hauser den Sprung ins Elitelager, aber meist nur über ausserkantonale Vereine. Mitte der 70-er Jahre, nach Wegzug von Lafranchi, zerfiel dann die Szene wieder.

Trotz grosser Aktivitäten im organisatorischen Bereich (Ostschweizer Rundfahrt 1979 und 1981 in Näfels, nat. Bergrennen 1990 und 1991 in Näfels, u. v. m.) blieb die eigentliche Jugendförderung auf der Strecke. Somit mussten namhafte Velogrössen wie Urs Freuler, René Stüssi, Antonio Base, etc. ihre Lizenzen in ausserkantonalen Clubs lösen und trainieren.

Ende der 80-er Jahre unternahm der VC LinthOberurnen einen Versuch mit der Gründung einer Rennsportgruppe mit jungen Fahrern. Dieses Unterfangen versandete aber nach anfänglichen Erfolgen bereits nach ca. 2 Jahren wieder.

DER AUFBAU Am Anfang einer Erfolgsgeschichte steht meist der Zufall Pate. Und dies war auch Anfang bis Mitte der 90-er Jahre bei der Gründung des RRT der Fall.

Rene Stüssi darf mit recht als einer der wichtigsten Gründerväter des RBT's betrachtet und geehrt werden - René fuhr noch immer sehr erfolgreich Hobbyrennen mit seinem eigenen Stüssi-Firmenteam - versuchten sich einige junge Rennfahrer im Kanton im Radrennsport. Um diesen jungen und unerfahrenen Rennfahrern Gelegenheit für Trainingsrennen zu bieten, wurde die Glarner Radmeisterschaft von René und einigen Gleichgesinnten ins Leben gerufen. Zuerst basierend auf ein, zwei Rennen wurde die Glarnermeisterschaft kontinuierlich ausgebaut und umfasste in der Blütezeit rund sechs bis sieben Rennen, welche anfänglich von René selbst gewonnen wurden. In diesen Rennen lernten dann auch die jungen Rennfahrer (Anfänger und Junioren) von ihren beiden Meistern René und Hasi Kürzi, ein alter Weggefährte von René aus den Elitezeiten. Um die Jungen noch besser fördern zu können wurden regelmässige, gemeinsame Trainings absolviert und nach Freienbach zu Abendrennen gefahren. Der Gedanke eines echten Glarner Teams wurde immer stärker und 1994 in die Tat umgesetzt: das RadRennTeam RRT Glarnerland war geboren. Alle lizenzierten Rennfahrer (keine Hobby oder Breitensport) im Kanton sollten clubunabhängig gefördert werden - das RRT war dem Glarner Kantonalverband unterstellt. In den ersten Jahren war allein der Wille erfolgreich Rennen zu fahren und weiterzukommen der Motor der Trainer und der jungen Rennfahrer.

Erst 1996 konnten Hasi und René mit der Glarner Sachversicherung ein Hauptsponsor gewonnen werden - für jeden Fahrer gab es zwei Paar kurze Rennhosen - basta! Aber dies reichte. Im Februar 1997 organisierten René und Hasi das erste Trainingslager in Spanien: die beiden waren Busfahrer, Koch und Trainer in einem! Langsam wuchs das RRT, die ersten Erfolge stellten sich. Seine grössten Erfolge mit dem RRT waren sicher der völlig überraschende 4. Rang an den Schweizermeisterschaften im 100 Kilometer Mannschaftsfahren 1998. In dieser in der Vorbereitung äusserst zeitraubenden Disziplin liess René sein gesamtes Fachwissen einfließen. Vor allem der Teamgeist trieb alle RRT-ler an. Ende 1998 umfasste das RRT bereits fünf Elitefahrer und einige hoffnungsvolle Junioren, welche auf Bahn und Strasse zur nationalen Spitze gehörten. So ganz nebenbei führte René das RRT auch administrativ zusammen mit Hasi. Und je grösser das RRT wurde, desto grösser auch dieser Aufwand. Das Büro von Stüssi Nutzfahrzeuge Näfels wurde bald der geographische und organisatorische Dreh- und Angelpunkt der Glarner Zweiradgemeinde.

Nach 2003/2004 zeichnete sich eine neue, junge Generation von Strassensportlern ab, welche regelmässig an den diversen Schweizer Schülermeisterschaftsläufen teilnahmen. Schon bald waren die jungen RBT-ler (auf die Saison 2002 hin wurde dem RRT auch die Jugendförderung Bike offiziell integriert und in RBT RadBikeTeam Glarnerland umbenannt) in der ganzen Schweiz bekannt. Neben all den Trainings organisierte René auch regelmässig Fahrerhöcks, Info- und Elternabende und hatte immer und jederzeit ein offenes Ohr, wenn Eltern mit dem ganzen Drum und Dran von Uebersetzungen, Verband, Lizenzen, Kategorien, etc., etc. überfordert waren. Daneben bewältigte er den ganzen administrativen Aufwand des RBT, inklusive Kassenführung, Kleiderbeschaffung, etc., etc...

Einer Sache und Doktrine blieb sich René stets treu: Wenn junge Rennfahrer wirklich weiterkommen wollen, dann können sie mich fragen und von meiner Erfahrung und meinem Wissen profitieren - ich „springe“ aber keinem hinterher. „Das Wissen ist da, man muss es nur „abholen“. Auch im Training korrigierte er die gleichen Fehler nicht x-mal, irgendwann muss der Fahrer selbst von seinen Fehlern lernen und Eigendisziplin ausüben.

Unvergesslich auch jene Stunden mit René, wenn er stundenlang ein „Müsterli“ nach dem andern aus seinen Aktivzeiten erzählte und wir uns vor Lachen kaum erholen konnten.

Spricht man im Kanton Glarus vom aktiven Radspport, so spricht man vom RBT Glarnerland und gleichzeitig von seinem Urvater und Macher René Stüssi.

Heizöl schon bestellt?



Wir beraten Sie gerne
055 640 16 66

WIE ENTSTANG EIGENTLICH DAS RBT?

Auszüge aus dem ersten RBT-News Heft Autor: Michel Laurent

Kleine Chronologie

- 1989: Reaktivierung des Glarner Radsport Verbandes GRV unter Mitwirkung von Wälä Hauser und Michel Laurent. René Stüssi und sein langjähriger Rennfahrerkollege Hasi Kürzi wollen gezielt den Nachwuchs im Kanton fördern und ihren riesigen Erfahrungsschatz als ehemalige Elitefahrer dem Nachwuchs weitergeben
- Kurt Reifler, damaliger Präsident des Kantonalverbandes GRV, hat sich zum Ziel gesetzt, dass kein einheimischer Fahrer mehr seine Lizenz in einem ausserkantonalen Club lösen muss.
- Michel Laurent erkennt den Trend des Bikesports bei den Kindern und Jugendlichen und bietet ab 1994 in Schwanden jeden Samstag ein Biketraining an.
- Diese gleichzeitig auftretenden Faktoren haben die nachfolgend geschilderte Dynamik im Glarner Radsportwesen ausgelöst und zur Gründung des RRT geführt.
- 1992: erste Glarner Radmeisterschaft der „Neuzeit“ (Glarnermeister René Stüssi)
- 1994: offizielle Gründung des RRT (RadRennTeam) Glarnerland durch René Stüssi und Hasi Kürzi - mit anfänglich 7 Fahrern. Das RRT basiert ausschliesslich auf dem Strassenrennsport für lizenzierte Fahrer. Das RRT ist ein Team (kein Club!) und ist direkt dem Kantonalverband unterstellt. Das RRT hat die Aufgabe, alle Glarner Rennfahrer clubunabhängig zu fördern. Die Fahrer müssen aber weiterhin einem Glarner Club angehören und ihre Lizenzen über ihre Veloclubs lösen. Die Glarner Veloclubs verzichten ihrerseits auf die Sport Toto Beiträge und lassen diese direkt dem RRT, bzw. der Nachwuchsförderung zufließen - ein Meilenstein und wohl ein Novum im glarnerischen Sportschaffen. Der erste und wesentlichste Schritt Richtung zentralisierter, kantonaler Nachwuchsförderung ist getan. Die Erfolgsstory kann beginnen.
- 1993-1998: René Stüssi und Hasi Kürzi sind die Alleinverantwortlichen des RRT Glarnerland
- 1996: Mit der Glarner Sachversicherung wird ein erster Sponsor gewonnen, welcher jedem Fahrer zwei Paar Rennhosen zur Verfügung stellt!!
- 1996: Hasi Kürzi organisiert den ersten Piccolo-Cup für den Nachwuchs als Pendant zur Glarnermeisterschaft für die Aktiven.
- 1997: RRT Trainingslager in Spanien (Februar)
- 1997: nach harzigem Beginn besuchen regelmässig 30 bis 50 Kinder das samstägliche Biketraining in Schwanden
- 1998: Michel Laurent wird Präsident des Glarner Radsport Verbandes GRV, René Stüssi dessen Kassier
- 1999: RRT Trainingslager in der Toscana (Februar)
- 1999 bis 2001: Zweite Sponsoring Periode des RRT Glarnerland, Guarana wird Hauptsponsor, Oel-Hauser Nebensponsor, René Stüssi, Hasi Kürzi und Michel Laurent sind RRT Hauptverantwortliche

WAS WAR DAVOR?

Auszug aus dem ersten RBT-News Heft Autor: Michel Laurent

- 1999: die Bike Nachwuchsförderung für Schüler ab 9 Jahren wird offiziell ins RRT integriert.
- 1999: das samstägliche Biketraining wird auch in Näfels angeboten, insgesamt besuchen nun 70-90 Kinder und Jugendliche die samstäglichen Trainings.
- 2001: erstes Bike-Sommerlager in Weissbad (AI) mit 35 Kindern und Jugendlichen
- 2002: das RRT (RadRennTeam) wird in RBT (RadBikeTeam) umbenannt. 2002-2004: dritte Sponsoring Periode des RBT Glarnerland, Oel-Hauser wird Hauptsponsor, René Stüssi, Hasi Kürzi, Martin Zopfi und Michel Laurent sind die Drahtzieher im RBT
- 2002/03 Hasi Kürzi ist RBT-Hauptverantwortlicher 2004: Martin Zopfi übernimmt die Hauptleitung des RBT
- 2004: 10 Jahre RBT Glarnerland, das Team umfasst über 100 Kinder, Jugendliche und Erwachsene und wird von ca. 15 Leitern betreut, wovon 7 mit J+S Ausbildung.
- 2004: Ende Saison zieht sich Hasi Kürzi, mit René Stüssi dem Urvater des RRT, aus dem RBT zurück.
- 2004: Homologierung des Regionalkaders TP Linth durch Swiss Cycling mit dem Verantwortlichen Martin Zopfi. Trainer sind Martin Zopfi und Michel Laurent. Ziel des Regionalkaders: gezielte Förderung im Leistungssport für Jugendliche ab 12 Jahren
- 2004/05: Martin Zopfi und Michel Laurent besuchen die Trainerausbildung mit Berufsabschluss ESSM in Magglingen
- 2005-2007: Vierte Sponsorenperiode des RBT Glarnerland mit Oel-Hauser als Hauptsponsor, Glarner Kantonalbank als Co-Sponsor und Fischli Bike GmbH, Näfels; ImmoSupport, Ziegelbrücke; TCS und Alpina Sportartikel als Nebensponsoren. Gönner: Christian Landolt, Polsterei, Näfels; 50-er Club (Peter Rufibach) und Stüssi Nutzfahrzeuge, Näfels
- Das RBT Glarnerland beteiligt sich an den offiziellen Kampagnen von Swiss Olympic für rauchfreien Sport und unterschreibt die ethischen Grundsätze für sauberen Sport bei Swiss Cycling Das RBT Glarnerland ist offizieller, kantonaler Ansprechpartner in Sachen Jugendförderung, Leistungssport und Breitensport

Das RBT hat sich im Glarnerland als sportlicher Bestandteil etabliert. Es gehört zum Glarnerland wie der Tödi oder der Ziger



EINIGE RBT-HIGHLIGHTS VON DAMALS BIS HEUTE



ZO Bike Cup Fischental 03



Trainingslager Italien 10



Freipass Klausen 11



Gigathlon 12

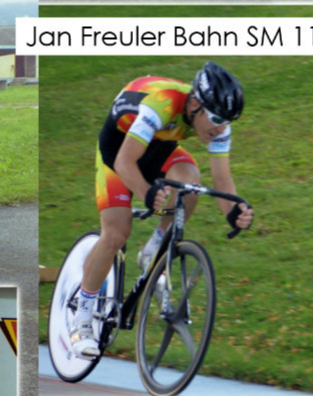


Der schnellste Glarner Biker 04

Duathlon Mollis 06



Bike Lager Buochs 04



Jan Freuler Bahn SM 11



Bergrennen Silenen 12



CC-Rennen 16



ZO Bike Cup Fischental 16
1. Jolanda Nef
3. Nadja Elmer



Kids-Indoortraining 16



Hauptversammlung 13

UELI'S GEHEIMREZEPT FÜR DEN WINTER

Ueli Rhyner

Winter-Kalt, Nass, Schnee, kein Velo, Frust!?

Keineswegs! Wenn im Herbst die ersten Schneeflocken fallen und das Velo langsam in den Winterschlaf wandert steigt bei Ueli und Fabienne immer mehr die Vorfreude auf die kommende Wintersaison. Nebst dem Radsport kommt dann eine zweite Leidenschaft von den Beiden zum Vorschein – das Skitourengehen. Abseits von Hektik, alleine weit draussen in der Bergwelt tut es den beiden gerade so fest an wie im Sommer die fantastischen Trails mit dem Bike oder bemerkenswerte Passstrassen mit dem Rennrad.

Auch diesen Winter konnte man die zwei wieder viel auf den Tourenski antreffen. So konnten Mitte November bereits die Skier angeschnallt, die ersten Aufstiege und Abfahrten genossen und die ersten (Trainings) für den kommenden Winter absolviert werden.

Und so wurde beinahe jedes Wochenende oder am Abend nach der Arbeit kurz ein «Türl» unternommen. Und dann reizte der Wettkampf eben doch auch noch ein bisschen und zwei, drei Skitourenrennen standen ebenfalls auf dem Programm der Beiden.

Einige Hüttentouren, super Schneesverhältnisse, genussvolle Abfahrten, atemberaubende Gipfelaussichten aber auch kalte und neblige Tage konnte die Beiden in diesem Winter geniessen.

Und auch jetzt, wenn die ersten Frühlingshaften Tage kommen, und das Velo wieder langsam aus dem Winterschlaf erwacht, reicht es doch noch ab und zu für ein paar Schwünge weit oben wo der Frühling noch nicht angekommen ist.



SPONSOREN FLOWTRAIL WILLKOMMEN

Projektgruppe Flowtrail Glarus



GLKB-FLOWTRAIL GLARUS ein Bikeweg für uns alle!

Ein Flowtrail von der Schwammhöhe bis nach Glarus. Für Biker im Glarnerland und für Touristen ein Angebot welches in unserem Kanton einzigartig ist. Der wellige Verlauf eines Flowtrails lässt Achterbahn-Feeling aufkommen und die vielen spielerischen Elemente, die auch ohne fortgeschrittene Fahrtechnik gemeistert werden können, zaubern Tourenbikern bis Freeridern gleichermaßen ein breites Grinsen ins Gesicht. Ein Flowtrail ist eine Investition in die Zukunft, kann dieser doch von Familien, Einsteigern aber auch von ambitionierten Bikern befahren werden. Auch die E-Mountainbiker können den Trail nutzen, sogar vom Tal zum Berg.

Der Trail fügt sich wunderschön in das Gelände und stört weder das Wild, Wanderer noch andere Sportler die im Gebiet unterwegs sind. Nach der Begehung mit Mitgliedern vom Gemeinderat und verschiedenen Verbänden, unter anderem dem Verein Glarner Wanderwege, WWF und Pro Natura, die Wildhut und dem Forst, stehen diese dem Projekt positiv gegenüber.

Der GLKB-Flowtrail ist ein Angebot für uns alle, machen wir diesen Schritt für uns und unseren Nachwuchs!

Trailmeter für den GLKB-FLOWTRAIL zu verkaufen!

Von den geplanten 7.5 km fehlen uns noch ca. 875 Meter. Um das Projekt voranzutreiben müssen wir unseren Teil zur Finanzierung bis Ende April 2018 bei der Gemeinde deponieren.

Jeder Meter (oder Zentimeter) zählt!

Ich möchte Trailmeter à CHF 80,- kaufen und einen Beitrag zum GLKB-FLOWTRAIL Glarus leisten.

Ich kaufe _____ Trailmeter à CHF 80,-

Betrag bitte auf folgendes Konto überweisen:
 Glarner Kantonalbank, 8750 Glarus
 IBAN CH37 0077 3000 5560 9715 5
 GLKB Flowtrail Glarus, Obere Allmeind 2a, 8755 Ennenda

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Projektgruppe GLKB-Flowtrail Glarus
 Samuel Schindler, RBT Glarnerland; Frederik Jud, RBT Glarnerland;
 Roman Käslin, Gemeinde Glarus; Corina Geiger, WWF Glarus;
 Jakob Rast, Gemeinde Glarus; Sandro Wild, Dominique Staub, Balz Gallati,
 Chrigel Müller, bikestation Ennenda.

glkbflowtrail@outlook.com



gemeinde glarus
 einzigartig vielseitig.



TOURFRIDOLIN 2018

OK Tourfridolin

Am Sonntag 24. Juni 2018 findet 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, passieren 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. Zu dieser Tour begrüßen wir gerne alle Sportfreunde, die mit dem Bike, dem Rennvelo oder als Läufer den Berg bezwingen, einen schönen Sporttag und unsere wunderbare Natur gemeinsam erleben möchten. Näheres findet ihr auf unserer Homepage. Das OK freut sich über eine grosse und vielfältige Teilnehmerschaft.

Electrolux



9. Tour Fridolin 2018

Sonntag 24. Juni 2018

Organisator:
Verein OK Tour Fridolin

Eckdaten:
Besammlung: Sonntag, 24. Juni 2018 9:00 Uhr
Ort: Landsgemeindeplatz Glarus
Verpflegungsmöglichkeit in der Skihütte Oberebs
Strecke:
Glarus-Sool-Hellbach-Engi-Matt-Elm-Obererbs
mehrheitlich auf Waldstrasse, ab Engi auf Suworowweg
Abfahrt: Individuell oder gemeinsam
Die gesamte Strecke ist gut fahrbar
(gut ausgebauter Weg, Schotter)
Exakter Routenverlauf auf www.tourfridolin.ch
Für Strassenfahrer besteht die Möglichkeit
die Strecke auf der Strasse zu absolvieren.
Zu 100% Prozent auf Asphalt.
Aufstieg: 1350 Höhenmeter / 30 Kilometer

Anmeldung:
Nicht nötig, wir freuen uns auf jede(n) Teilnehmer/in
Die Teilnahme ist kostenlos, Konsumationen
sind selber zu bezahlen.

Versicherung/Allgemeines
-Begleitung Hinfahrt durch Biker und Renn-
velofahrer RBT Fridolin
-Versicherung ist Sache jedes Teilnehmers
-Es gilt das Strassenverkehrsrecht
-Gegenseitige Rücksichtnahme (Wanderer etc)

Kontakt:
Kurt Reifler, Thonerstrasse 49, 8762 Schwanden
kreifler@bluewin.ch, 079 552 79 93

Alle Infos zur Tour auf:
www.tourfridolin.ch



Komfort auf neuem Level.



Mach es einfach
Der erste Geschirrspüler, bei dem Sie den 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®

PROFILINE COMFORTLIFT®

ELECTROLUX.CH



www.tourfridolin.ch

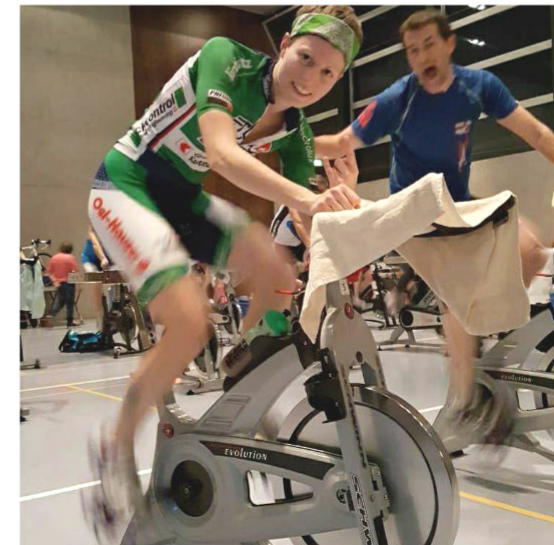




Hallo liebe RBTler. Ich heisse Corinne Bowald, bin 31 Jahre alt und wohne in Oberurnen. Ich bin schon, glaube ich, als nicht ganz normales Kind zur Welt gekommen. Vieles, was andere abschreckt oder nicht gerne machen, habe ich sehr gern gemacht. Mehr dazu aber später. In meiner Kindheit habe ich mit 6 Jahren schon begonnen, Eiskunstlauf zu betreiben. Dies tat ich etwa 10 Jahre lang, bis in der Oberstufe dann die Lust verschwand. Eine Zeit lang war ich dann in der Mädchenriege, welches nicht so zu mir passte. Mit 20 Jahren bin ich dann zu Hause ausgezogen und wurde in Niederurnen wohnhaft. Ich begann dann gleich meine Karriere bei der Feuerwehr in Niederurnen im Atemschutz. Dort bin ich dann aus persönlichen Gründen nach 7 Jahren ausgestiegen. Gleichzeitig habe ich angefangen mit Kickboxen bei einem Verein in Wetzikon. Zweimal die Woche gab es hartes Training mit Sparring, welches mir grosse Freude bereitet hat. Habe auch Gurtprüfungen absolviert und musste leider nach 4 Jahren aufhören, weil ich keine Trainingspartnerin mehr hatte. Nun ja, jetzt beginnt die Geschichte des Triathlons. Da ich als Metzgerin in Pfäffikon arbeite, kam eine Bestellung für Grillfleisch bei uns in die Metzgerei. Dies war im Sommer 2014. Irgendwie liess mich dieses Telefon mit dem Herrn vom Triathlon Club Pfäffikon nicht mehr los. Blitzschnell ging ich auf die Homepage dieses Vereins und mein leidenschaftliches Feuer für den Triathlonsport war entfacht. Ich wurde sofort zu einem Probetraining eingeladen und ich nahm mit grosser Freude daran teil. Leider musste ich schnell feststellen, dass in diesem recht grossen Club immer nur die gleichen 10 Mitglieder bei Trainings anwesend waren. Ich googelte dann ein bisschen und stiess schnell auf den Triathlon Club Crazy Turtles Rapperswil-Jona. Auch dort absolvierte ich sobald als möglich ein Probetraining und stellte fest, dass ich sofort herzlich aufgenommen wurde und mir die Leute sehr sympathisch waren. Der Grundstein für meine Karriere als Triathletin war gelegt. In den ersten zwei Jahren absolvierte ich viele kleine Sprinttriathlons und kleine Läufe. Auch startete ich im Team als Radfahrerin beim Ironman 70.3 in Rapperswil. Ichleckte nach mehr Blut. Im Jahr 2017 kamen dann mehrheitlich grössere Triathlons auf olympischer Ebene zum Zug und ein paar Halbmarathons. Es geht und ging mir nie darum Spitzenleistungen zu erbringen, sondern einfach Spass bei meinem Hobby zu haben und dieses Feuer für den Triathlon brennen zu lassen.

Im 2017 ging ich dann erstmals alleine beim Ironman 70.3 an den Start. Da ich im Januar aber absolut keinen Plan davon hatte, wie ich mein Training gestalten soll, holte ich mir Hilfe und engagierte einen Trainer vom Tempo Sport in Thalwil. Er schreibt mir wöchentlich Trainingspläne und ich muss ihm Ergebnisse abliefern. Dies ist auf die eine Weise eine gute Motivation, die Trainings durchzuführen, auch wenn mal die Lust wegbleibt oder man müde ist. Es kann aber auch nervig sein. Da brauche ich schon mal von meiner Kollegin einen Tritt in den Allerwertesten. Zurzeit trainiere ich ca. 12 Stunden pro Woche, welches einem Trainingspensum für einen Halbironman entspricht. Ab ca. April wird das Training aber stetig gesteigert bis auf etwa 20 Stunden pro Woche. Dies ist logistisch eine echte Herausforderung, da ich in meinem Beruf sehr eingebunden bin und Kollegen sind auch noch da. Mein Partner unterstützt mich extrem und wir haben uns beim Triathlon Frauenfeld vor zwei Jahren kennengelernt. Er betreibt ebenfalls diesen Sport, allerdings belässt er es mehr auf olympische Distanzen. Letztes Jahr habe ich mit meiner Kollegin ihren Mann beim Ironman in Zürich angefeuert und von da an war für mich sonnenklar. Nächstes Jahr bist du beim Rennen am Start. Sobald die Anmeldung aufging, habe ich mich für den Halb Ironman in Rapperswil angemeldet und für den Ironman in Zürich. Da alleine diese Anmeldegebühren extrem hoch sind, ist sparen angesagt und evtl. Sponsoren suchen. Jetzt sind es noch knapp 4 Monate bis zu meinem Traum, dem Ironman in Zürich. Fleissiges Training, viel Willensstärke und Motivation braucht es bis dort. Aber es braucht nur einen Satz um mich zu motivieren... You are an Ironman, sagt der Speaker jedem Athleten, der in Zürich über die Ziellinie rennt. Und genau dieser Satz ist es, der mir Gänsehaut und feuchte Augen beschert.

Ich freue mich extrem auf diesen Anlass und die Nervosität wird sich noch genug früh melden. Ausserdem werde ich diese Saison unter dem Clubnamen RBT Fridolin starten. Es ist mir eine Ehre, unseren Club vertreten zu dürfen.





Auch diesen Winter waren viele RBT Mitglieder fleissig auf den Loipen im Kanton unterwegs. Egal ob Klassisch oder im Skating Stil, immer wieder sah man das grüne oder das rot/weiss/schwarze RBT Trikot seine Runden drehen. Der Winter 17/18 war perfekt zum Langlaufen, der Töditritt hatte praktisch den ganzen Winter lang genug Schnee um den Läufern top Bedingungen zu bieten, so musste nicht immer auf den Urnerboden ausgewichen werden wie die Winter zuvor.

Das Langlaufen ein idealer Ausgleichssport zum Biken ist, ist nichts neues. Es erfordert ebenfalls Technik, Ausdauer und einen guten Gleichgewichtssinn wie auf dem Bike. So verwundert es nicht, dass einige Top Sportler, wie z.B. Nino Schurter im Winter auch auf den Langlaufski anzutreffen sind. So wurde von einigen Mitgliedern fleissig trainiert für diverse

Rennen, wie z.B. den Einsiedler Skimarathon (21 km), den Engadiner (42km) oder Maloja-Zernez (62km) zwei Wochen vor dem Engadiner oder der Alpe Cermis. Herzlicher Gratulation den RBT Mitgliedern die bei diesen Rennen teilgenommen haben!

Ueli Eugster absolvierte dieses Jahr das Rennen Anfangs Januar auf die Alpe Cermis an der Tour de Ski, dieses Rennen ist sicher vielen von euch bekannt, das es immer das Highlight der Tour de Ski ist und dieses Jahr von Dario Cologna gewonnen wurde. Dabei starten die Amateur Läufer am Morgen, dabei gilt es 7 km, 435Höhenmeter und 28% Steigung zu überwinden. Die Strecke führt nämlich über eine Alpin Ski Piste hinauf. Auch als Zuschauer war es eine Herausforderung dort hoch zu laufen.

Sehr eindrücklich wie in div. Techniken dort hoch gestiegen wird, wobei mit Langlauf hat das nicht mehr viel zu tun. Aber sicher für jeden Teilnehmer ein tolles Erlebnis.

2 Wochen vor dem Engadiner hiess es für Ueli auch an das Rennen Maloja-Zernez (62km), welches vom Skiclub Zernez organisiert wird zu gehen. Das Teilnehmerfeld beträgt ca. 200 Läufer.

Im Gegensatz zum Engadiner, werden bei Strassenüberquerungen kein Schnee auf die Strasse geschaufelt damit die Teilnehmer drauf fahren können, nein man muss die Skier abziehen und laufen/joggen.

Die zusätzlichen 20 km haben es in sich, da es nicht nur hinunter geht nach Zernez. Diese Gegensteigungen brachten einige Läufer an Ihr Limit.

Für welche die jedoch mal ein bisschen mehr als den Engadiner machen wollen, ist dieser Lauf zu empfehlen.

Neu findet man auf der Internetseite des Töditritt einen Link auf verschiedene Webcams um das Wetter und den Loipenbericht nachzuschauen. Jetzt wünsche ich allen RBTlern eine gute Velosaison und bis bald auf den Loipen.



Herzlichen Dank unserem Namenssponsor



Fridolin
Druck und Medien

Herzlichen Dank unseren Hauptsponsoren



Glarner
Kantonalbank



Electrolux



sauber.
transparent.
zeitgemäss.



Herzlichen Dank unseren Co-Sponsoren

Oel-Hauser



8867 Niederurnen

Herzlichen Dank unseren Gönnern

Glarner Krankenversicherung

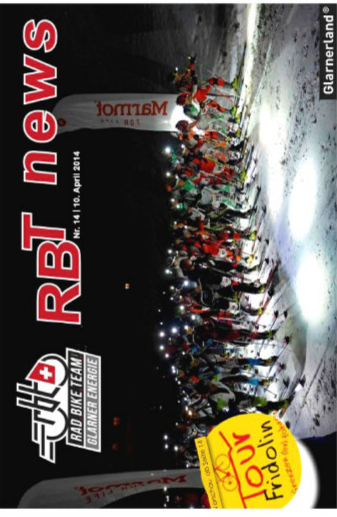
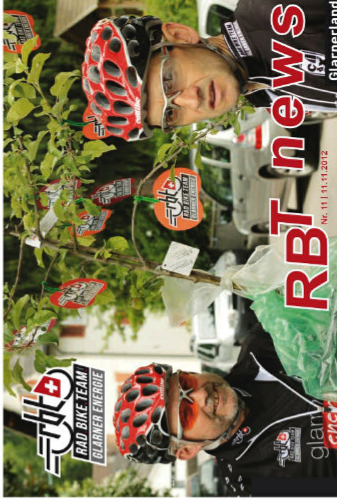
Martin Bowald AG Muldenservice

Debrunner Acifer

BIKEN MIT SPASS

JAHRESPROGRAMM

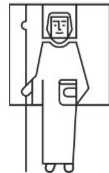
SA	18.03.2018	RENNRADTOUR LAGO DI LUGANO
SA	01.04. - SA 08.04.2018	TRAININGSLAGER, TOSKANA
SO	29.04.2018	EKZ CUP, SCHWÄNDI
SA	02.06.2018	BIKETOUR PRESIDENTE
MI	06.06.2018	RADRENNEN KERENZERBERG, MOLLIS
SO	10.06.2018	BIKETOUR GLARNERLAND
SA	16.06.2018	KIDS/JUGEND TAGES-BIKETOURL
SO	17.06.2018	ALPEN-CHALLENGE, LENZERHEIDE
MI	20.06.2018	OBERSEERENNEN, NÄFELS
FR	22.06.2018	KLÖNTALERSEELAUF, KLÖNTAL
SO	24.06.2018	BIKE TOUR FRIDOLIN
MI	27.06.2018	RADRENNEN NETSTAL-RICHISAU, NETSTAL
SA	30.06.2018	KIDS/JUGEND CHLÖTZLIPARCOURS
SA	04.08. - FR 10.08.2018	KIDS/JUGEND BIKELAGER, DAVOS
MI	15.08.2018	RADRENNEN TALALPSEE, FILZBACH
SA	18.08.2018	RENNRADTOUR ST. LUTZISTEIG
MI	22.08.2018	WURST- UND BROTRENNEN, MOLLIS
SA	01.09.2018	KIDS/JUGEND CROSS COUNTRY, GLARUS
SA	29.09.2018	SAATENRENNEN, DIËSBACH
SA	06.10.2018	RBT HERBSTWANDERUNG
FR	19.10.2018	PLAUSCHABEND
FR	02.11.2018	SAISONABSCHLUSSHÖCK
SA	02.02.2019	RBT SCHNEESCHUHWANDERUNG
FR	01.03.2019	HAUPTVERSAMMLUNG



RBT logo, Glarnerland, and various social media icons (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, etc.) are present along the right edge of the page.

Der **FRIDOLIN**
ist einer von euch!

Sportlich,
fair und
megastark!



Fridolin
Druck und Medien

Hauptstrasse 2 • 8762 Schwanden GL

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

