

news

Ausgabe Nr.21 Herbst 2017





INHALT



4	Vorwort	26	Herbstwanderung
5	Unser Vorstand	27	Langlaufloipenbericht
7	Biketour El-Presidente	28	Soziale Medien
10	Bergrennen Richisau	32	Chunsch au id Toskana?
11	EKZ Cup Schwändi	33	Strongman Run
12	Impressionen Kidstraining Teil 1	34	Impressionen EKZ Wetzikon
14	Impressionen Kidstraining Teil 2	35	Sportfonds Unterstützung
17	Radmarathon Engadin	36	Saatenrennen
19	Kids Bike Lager	37	Wir sagen DANKE
22	Iron Bike Einsiedeln		
23	CrossCountry Brunenstübli		
24	News Flowtrail Glarus		

J&S- und Hilfsleiter gesucht

Für unser Jugendtraining sind wir auf genügend qualifizierte Leiter angewiesen. Damit wir für die drei Stärkegruppen ein sicheres Training anbieten können benötigen wir pro Training jeweils drei J&S Leiter und drei Hilfsleiter. Nicht immer ist es leicht diese zu finden. Wenn du Interesse und Freude im Umgang mit Jugendlichen hast und gerne Bike fährst, dann melde dich bei uns. Gerne unterstützen wir Dich auch, wenn es beispielsweise darum geht den J&S-Leiterkurs zu absolvieren. Wir sind ebenfalls immer froh und dankbar um mitfahrende Hilfsleiter.

VORWORT



Nach über 200 Tagen im Amt als Präsident des Vereins gilt es an dieser Stelle zurückzuschauen, auf eine gefreute vergangene Saison 2017.

Die Tour Fridolin lebte auch in diesem Jahr weiter, wir waren allerdings auf dem Bike unterwegs. Es war cool, dass bei den nassen Bedingungen so viele Biker erschienen sind. Sogar aus Belgien war extra für diesen Anlass eine Truppe angereist.

Die Zusammenlegung unseres Jugendtrainings an den zentralen Standort Glarus war sicherlich der richtige Entscheid. Dadurch, dass so immer drei verschiedene Stärkeklassen geführt werden konnten, kamen alle Beteiligten auf Ihre Kosten. Einige Neumitglieder durften so in dieser Saison neu im RBT begrüsst werden.

Besonders gefreut hat es mich, dass unter der Führung der Familie Jud-Elmer auch in diesem Jahr wieder ein Kids Bikelager durchgeführt werden konnte. Dies ist nicht selbstverständlich der Aufwand dafür ist gross. Trotz des Wetterpechs konnten Sie eine tolle Woche im Bernerobertland bieten. Zahlreiche positive Feedbacks auch von anderen Vereinen durften entgegengenommen werden.

Seit dem 23. August darf ich stolzer Vater vom Hannes sein. Wie Ihr nebenan seht wird ihm der RBT bereits jetzt in die Wiege gelegt. Schön zu sehen dass im vergangenen Jahr neben Hannes drei weitere Schützlinge gesund und munter geboren wurden. An dieser Stelle möchte ich im Namen des ganzen Vereins Ramon Jud-Elmer, Julian Wirz und Sina Sophia Zopfi ganz herzlich im RBT begrüssen.

Spannend auch zu sehen wie der Flowtrail Glarus langsam aber sicher Gestalt annimmt. Die Vorprojektarbeiten laufen auf hochtoure. Unsere Unterstützung sei es im Rahmen der Projektierung oder für den späteren Betrieb sind für dieses Projekt von grosser Bedeutung. Weiteres zum Thema erfahrt Ihr in diesem Heft.

Die neue RBT Seite hat sich ebenfalls bestens bewährt. Die Auswertungen zeigen, dass die Seite gut frequentiert ist. Im Spitzenmonat Juli als unter anderem unser Kidsbikelager stattfand, gab es in dem Monat rund 2000 Seitenaufrufe. An dieser Stelle sei deshalb nochmals erwähnt, dass Ihr die aktuellsten Infos immer auch auf unser Webseite findet.

Insbesondere bei den Jugendlichen ist immer grösstes Augenmerk darauf zu richten, dass keine grösseren Unfälle geschehen bis auf einen Armbruch von Andrin wurden wir zum Glück davon verschont. Leider stürzte jedoch unserer erfahrener Rennfahrer Bruno Elmer auf den letzten Metern des Saatenrennen. Er musste mit mehreren Knochenbrüchen dem Spital übergeben werden. Wir wünschen Ihm an dieser Stelle eine gute Heilung.

Übrigens es freut mich immer wieder, wenn ich euch in RBT Kleidung antreffe sei es auf der Strasse, auf dem Bike in den Sozialen Medien oder sonstwo, deshalb macht weiter so, zeigt euch in der Öffentlichkeit. Einen kleinen Auschnitt der Facebook-Post's von Euch habe ich hier im Heft zusammengetragen.

Viel Spass Beim lesen und betrachten der Bilder

Samuel Schindler
Präsident RadBikeTeam Fridolin

UNSER VORSTAND



Auch die Zusammensetzung unseres neuen Vorstandes hat sich im ersten halben Jahr bewährt, unsere neue Aktuarin Ursula Eugster hat das Amt von Andrea würdig weitergeführt. So versuchen wir auch weiterhin möglichst präsent zu sein im Glarnerland und Umgebung.

Ebenfalls sind wir immer froh über jegliche Unterstützung von Mitgliedern ausserhalb des Vorstandes. Egal ob als Kuchenbäcker, als Streckenposten, als Berichtverfasser, als Teilnehmer von Anlässen, als Hilfsleiter, als Leiter, als RBT-Mitglied, als RBT-Tricotträger und so weiter sprich wir brauchen Euch und wir sind dankbar, dass wir euch haben.

Präsident

Samuel Schindler
Rütistalden 9
8774 Leuggelbach
079 628 13 16
sschindler@gmx.ch



Aktuarin

Ursula Eugster
Mittlere Allmeind 32
8773 Haslen
078 603 98 96
u.eugster@bluewin.ch



Finanzen

Wirz Stefan
Achern 15
8756 Mittlöödi
079 530 56 50
stefanwirz@gmail.com



Bekleidungswesen

Heidi Elmer
Linth-Escherstrasse 35
8867 Niederurnen
055 610 21 26
bruno.elmer@hotmail.com



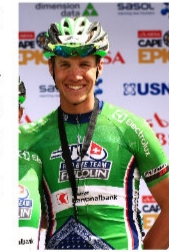
Rennsport/Homepage

Frederik Jud
Linth-Escher-Strasse 37
8867 Niederurnen
078 630 28 26
frederikjud@hotmail.com



J&S Coach

Ueli Rhyner
Hinterdorfstrasse 48
8753 Mollis
079 586 96 67
u.rhyner@bluewin.ch



Koordination Jugendtraining

Cornelia Jud-Elmer
Linth-Escher-Strasse 37
8867 Niederurnen
079 781 23 62
cornelia-92@hotmail.com



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.



EL-PRESIDENTE



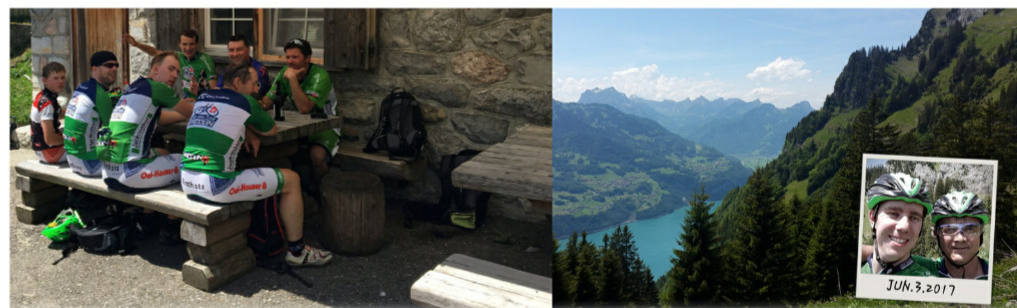
Atemberaubend schön

Die Bike Tour El-Präsidente soll von den Teilnehmenden etwas abfordern und gleichzeitig als einmaliges Erlebnis in Erinnerung bleiben. Mit der diesjährigen Biketour rund um den Walensee konnten diese Vorgaben aus den letzten Jahren perfekt eingehalten werden. Nach der Besammlung in Näfels ging's vorerst Richtung Walenstadt, für den bevorstehenden sonnigen Aufstieg zum Walenstadterberg kam ein kleiner Kaffeehalt am See sehr gelegen. Mit unserem Nachwuchsbiker Noel Büsser an der Spitze ging's anschliessend zügig Richtung Berg. Es galt nun die rund 1000 Höhenmeter zu überwinden. Oben angekommen auf der Alp Schwadis hoch über dem Walensee war es höchste Zeit uns etwas von dem anstrengenden sonnigen Aufstieg zu erholen.

Nachdem die Reserven wieder aufgebaut waren kam der anspruchsvollere Teil der Tour. Wie es der Routenbeschrieb angetönt hatte, zeigte es sich, dass der Weg nach Betlis auf dem Bike nicht ganz ohne ist. So forderte dieser von den Teilnehmenden teilweise etwas Überwindung.

Auf der ganzen Abfahrt nach Wessen begleitete uns ein majestätischer Blick auf den Walensee sowie eine faszinierende Flora und Fauna. Alle El-Präsidente Biker meisterten diese Tour tiptop, das Eis in Weesen war somit mehr als verdient.

Das grosse Wetterglück hat uns ebenfalls geholfen den Tag noch lange in bester Erinnerung zu halten. Die prophezeiten Gewitter blieben ebenfalls aus so fanden alle trocken und zufrieden den Weg nach Hause.



Mollis Walenstadt Walenstadterberg Betlis Weesen Mollis

#el-presidente#perfekteswetter#technisch#wunderschön#heiss#coolestrüpli



KLÖTZLIPARCOUR



Geschicklichkeitstraining in Glarus

Vor den verdienten Sommerferien durften die RBT Kids noch einmal ihre Geschicklichkeit auf dem Bike unter Beweis stellen. Der traditionelle Klötzliparcour ist eines unserer Wettkämpfe bei denen die Beherrschung des Bikes im Vordergrund steht. Diese Rennen für die Kinder startete in diesem Jahr auf den Sportanlagen beim Schulhaus Buchholz in Glarus. In der Nacht auf Samstag viel etwas Regen, der Untergrund bei der Besichtigung des Parcours war noch etwas glitschig und forderte noch einige harmlose Stürze. Schnell aber trocknete der Belag ab, die 25 grossen und kleinen Biker konnten loslegen. Es wurden Hindernisse überwunden, Wasserbecher transportiert, enge Radius gefahren und "Holzklötzli" 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. Bericht von Heidi



BIKE TOUR FRIDOLIN 17



Trotz sehr nassem Wetter ein gelungener Anlass



Nach sieben Durchführungen der Tourfridolin mehrheitlich auf Asphalt und Rennvelo stand in diesem Jahr an der achten Austragung das Bike im Zentrum. Es galt die neue Panoramamaroute Grosstal-Braunwald-Rietalp einzuweihen. Nach wochenlanger Trockenheit kam der ersehnte Regen ausgerechnet zum Start dieser Biketour am Tour- Fridolin Sonntag morgen. Den trüben Aussichten zum Trotz besammelte sich eine erfreuliche Anzahl Biker auf dem Zaunplatz in Glarus.

Für die rund 50 Biker hiess das erste Fernziel Braunwald. Der intensive Regenfall lud während des Aufstiegs nicht zum Verweilen ein. Umso mehr konnte im Restaurant Grotzenbüel verweilt werden. Die Ländlerkapelle Gufelgruss sorgte für Stimmung während bei bester Verpflegung die angeschlagenen Reserven gemütlich wieder aufgetankt werden konnten.

Im Beisein von Regierungsrätin Marianne Lienhard, Gemeindepräsident Mathias Vögeli, Chef Zivilschutz Christian Schindler und weiteren Gästen wurde der neu errichtete Panoramaweg würdig eingeweiht.

Nach dem Eröffnungsakt wurde dieses letzte Teilstück der Route nach Friteren zum Unerboden unter die Räder genommen und getestet. Der neue Weg musste mit viel Aufwand in garstigem und steilem Gelände gebaut werden. Das wurde in der Eröffnungsrede betont und es stimmte wirklich. Der Aufstieg zur Rietalp war ziemlich kräftezerrend. Normalerweise wird die Route einfacher in der entgegengesetzte Richtung befahren.

Nassem Start zu trotz es kann auf einen sehr gelungenen Anlass mit vielen spannenden Begegnungen zurückgeschaut werden. Herzlichen Dank allen Beteiligten für das aktive mitmachen.



BERGRENNEN RICHISAU



Jan Freuler war der Schnellste

Am Mittwoch 21. Juni 2017 führte das RadBikeTeam Fridolin das 19. Bergrennen Netstal-Richisau durch.

Der erfolgreiche Rennfahrer Jan Freuler, Reichenburg, gewann das Bergrennen von Netstal hinauf zum Richisau. Der von Patrik Gallati im Jahr 2009 aufgestellte Streckenrekord von 31:23 wurde jedoch nicht gebrochen. Freuler erreichte das Ziel in 34:08,00 Min., 7 Sekunden vor Rico Elmer aus Elm.

Bei den Frauen war Edith Fetz vom VC Mollis klar die Beste. Ihre Zeit von 38:23,00 Min. ist unseres Wissens die beste, die je von einer Frau erreicht wurde.

Hinter dem Siegerduo folgten die Nächstklassierten einzeln oder grüppchenweise, im Sekundentakt. Je nach Alter und Können kämpfte jeder für sich, zuerst die happige Steigung über die Rütigasse – der Start befand sich beim «Fridolin Pup» in Netstal – dann über die Büttenebene bis hinauf zum See. Dem See entlang hätten die Fahrer sich eigentlich etwas erholen können, wenn nicht zu sehr aufs Tempo gedrückt wurde und schliesslich folgte die Schlusssteigung vom Vorauen hinauf zum Richisau, die mehr oder weniger moderat ist.

Es waren 5 Fahrerinnen und 19 Fahrer am Start, das tönt nach wenig, trotz des wunderbaren Sommerabends. Aber es ist einfach so, dass von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen, nur starke, gut trainierte Velofahrer heute an solchen Anlässen starten. Das RadBikeTeam Fridolin war für eine reibungslose Durchführung besorgt, inklusive Streckensicherung und Auswertung.



EKZ-CUP SCHWÄNDI



Bei Sonnenschein und sehr angenehmen Temperaturen waren am Sonntag, 30. April, einige unserer Kids- und Fun-Fahrer am Start des EKZ Cups in Schwändi. Dank des Einsatzes der fleissigen Helfer und der Sonne war der Schnee vom Freitag geschmolzen und die Strecke auf den Wiesen relativ trocken. Im Wald war das nasse Wetter der letzten Tage deutlich besser zu spüren, da hatte es die eine oder andere rutschige Stelle dabei. Zuerst erkundeten die Fahrerinnen und Fahrer vor dem Start die Strecke und es wurde besprochen, welches nun die beste Linie sei. Am Vormittag starteten die RBT-Kids, die sich super schlugen und rasant im Ziel ankamen. Für unsere drei Fun-Fahrer - Marco Mächler, Ueli Eugster und Frederik Jud - hiess es dann am Nachmittag, den Start zu vier Runden in Angriff zu nehmen. Die Strecke in Schwändi zählt zu den anspruchsvollsten im EKZ Cup, da geht es schon am Start gnadenlos bergauf. Diese Passage musste ganze viermal bewältigt werden. Die Fans am Streckenrand litten richtig mit den Fahrern mit und feuerten diese lautstark an.





Seit diesem Frühling starten wir neu von Glarus aus zu unseren samstäglichen Kidstrainingseinheiten. Erfreulicherweise konnten wir zahlreiche bekannte und einige neue Gesichter zu unserem Training berühren. So nahmen an den Trainings im Schnitt zwischen 15 und 25 Kids und Jugendliche teil. Jeweils aufgeteilt in verschiedenen Stärkenklassen war so für jeden das passende dabei. Sehr Willkommen waren dabei die Hilfsleitenden oder Begleitende, sie haben den J&S leitenden einen starken Dienst erwiesen. Neu wurde versucht den jeweiligen Einheiten ein Trainingsmotto zuzuordnen. So wurde beispielsweise geübt das Bremsen, Kurvenfahren, Hindernisüberfahren etc. geübt. Schön auch zu sehen das gegen Ende der Saison immer mehr in RBT-Trikots unterwegs waren. Durch das Jugendtraining durften so einige Neumitglieder im Verein begrüßt werden.



Sool 27.Mai 2017



Grüeziweg+Schwändi 13.Mai 2017



Brunnenstübl im Schnee 27.April 2017



Sackberg 06.Mai 2017



Klöntal 17.Juni 2017



Ennetberge 10.Juni 2017



Pumptrack Mollis 20.Mai 2017



Schwändi 03.Juni 2017



Fadenwald 23. Sept 2017



Klöntal 16. September 2017



Schwammhöhi 26. August 2017



Leuggelbach 30. September 2017



Uschenriet 09. September 2017



Schwändi 19. August 2017



linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

RADMARATHON ENGADIN



Vier schnelle RBT-Ier am Engadiner Radmarathon

Traditionsgemäss fahren jedes Jahr einige RBT-Ier den Engadiner Radmarathon. Dieses Jahr am Start standen Martin und Ueli Rhyner, sowie Fabienne Grünig und Björn Dehmke. Für alle vier fiel der Startschuss um 7.00 Uhr in der Früh. Das hoch angeschlagene Tempo gleich nach dem Start Richtung Ofenpass forderte schon zu Beginn einiges ab. Alle vier erwischten einen guten Start und konnten sich in verschiedenen Gruppen unterbringen und fuhren so in einem rasanten Schnitt durch Livigno Richtung Fuorcla Livigno. Am Berninapass konnten die Fahrer dann auf ein weiteres RBT-Mitglied bauen. Alexandra stand als wunderbare Betreuerin für alle vier auf dem Pass. Die Abfahrt Richtung Pontresina verlief für alle vier Teilnehmer reibungslos. Nun hiess es für Fabienne, Björn und Ueli eine schnelle Gruppe zu finden, welche einen schnelle Zeit Richtung Zernez zurücklegten, da sich die drei auf ihren letzten 48km befanden. Martin hingegen strebte ein weiteres Mal die lange Strecke über 211km an, welche eine schlaue Einteilung der Kräfte Richtung Zernez forderte, da er im Anschluss noch den Flüela- und den Albulapass meistern musste. Ueli fuhr als erster der RBT-Ier ins Ziel. Dies nur 7Min. nach der Spitze. Dies reichte zum 30. Platz. Kurz darauf kam auch Björn mit einem zufriedenen Lächeln durch die Ziellinie. Er bestritt zum ersten Mal den Engadiner Radmarathon als Vorbereitung für die Alpenchallenge im August. Die 48km bewältigte Björn in einer Stunde, was sich sehen lassen konnte. Während Martin sich auf den Weg zum Flüelapass machte, musste Fabienne sich den 14. Platz bei 115 gestarteten Frauen im Schlusssprint gegen eine FahrerIn noch verteidigen.

Während die drei Kurzstreckenfahrer stolz unter die Dusche gehen konnten, wurde Martin von Alexandra am Flüelapass ein weiteres Mal perfekt gepflegt. Weiter ging es für ihn runter nach Davos. Der Albulapass forderte dann wie immer die letzten Kraftreserven und die erwarteten Gewitter setzten heftig ein. Vorsicht bei der Abfahrt war somit angesagt und mit Rückenwind nahte dann endlich auch für Martin nach 7.52 Stunden im Sattel das ersehnte Ziel.

Rangliste:

Ueli Rhyner: Kat. 30, Overall 535

Björn Dehmke: Kat. 94, Overall 535

Fabienne Grünig: Kat. 14, Overall 14

Martin Rhyner: Kat. 25, Overall 556

Bericht: Fabienne Grünig



Der Engadin Radmarathon hat sich als eines der härtesten Radrennen Graubündens etabliert. Die 211 Kilometer lange Strecke mit Start und Ziel in Zernez führt das Feld der Reihe nach über den Forcola di Livigno, den Berninapass, den Flüelapass sowie über den Albulapass. Bei der kürzeren Variante über 97 Kilometer geht es nach den ersten beiden Pässen ohne Zusatzschleife zurück nach Zernez.

«Die Runde ist spannend, aber technisch einfach und kann mit jeder Art von Fahrrad gefahren werden, ob Mountainbike oder Rennvelo, völlig egal», wird OK-Chef Fabian Schorta in der Medienmitteilung zitiert. Weiter Infos unter www.rad-marathon.ch

Ihre lokalen Planer mit internationalem Format



Jackcontrol AG · Runge AG
Buchholzstrasse 50 · 8750 Glarus · Schweiz
Tel. +41 (0)55 650 20 20 · Fax +41 (0)55 650 20 30
info@jackcontrol.com · www.jackcontrol.com
info@runge-ag.ch · www.runge-ag.ch

RBT-LAGER



Nass, kalt und trotzdem wunderschön im Berner Oberland

Nach zwei erfolgreichen Kids- Bike Wochen in Obersaxen und Davos ging`s in diesem Jahr etwas weiter ins schöne Berner Oberland. Genauer gesagt nach Gstaad. Über dreissig Jugendliche und Kids nahmen Teil. Das Tagebuch von den Kids zusammengestellt gibt euch auf den folgenden Seiten einen kleinen Einblick in die viele Erlebnissen welche die Kids erfahren durften.

An dieser Stelle gilt es allen Lagerbeteiligten ein grosses Dankeschön auszusprechen. Ohne sie gäbe es ein solches Lager nicht. Danke dass sie bereit waren ihre Ferienzeit für das Lager und die Kids einzusetzen sie gaben alles um die Kids auch bei garstigerem Wetter bei Laune zu halten. Danke auch an den Sponsoren, speziell der OSWALD electric AG sie ermöglichten ein komfortables An- und Abreisen per Reiseclar.

Tagebuch zum Lager auf nächster Seite (original verfasst von den Kids) →



BLOG-SOMMER-KIDS-BIKELAGER-SAANEN-2017

DIENSTAG TAG 3: PUMPTRACK

SONNTAG TAG 1: ANREISE

Am Sonntag Morgen um 07:45 Uhr trafen wir uns bei der Lintharena in Näfels. Danach verladen wir unser Gepäck und unsere Bikes in den Car. Nach ca. 3:30 h in Saanen an. Im Lagerhaus assen wir den Lunch. Danach bezogen wir die Zimmer. Um ca. halb drei ging es auf einen erkundungstour. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf. Die schnelleren furen bis zur auch im Sommer betriebenen Seilbahn kurz dafür fuhren sien einen daunhilpste runter. Die kleinen fuhren zu einer Aussichtsplattform. Danach gehen alle duschen. Später gab es ein sehr gutes Abendessen. Danach gab es noch einen Postenlauf.
Von Angelina Zahner, Valentin Gross, Marco Schnyer, Silvan Stalder, Remo Egli und Jana Glau

MONTAG TAG 2: LAUENENSEE

Am Morgen teilten wir uns in 3 Gruppen auf. Die schnellste Gruppe fuhr über einen Berg zum See. Die mittlere Gruppe ging über eine Alp zum Lauenensee wo sich alle trafen dort gab es Würste. Die kleine gingen direkt via Gstaad zum Lauenensee. Die Abfahrt verlief bei allen Gruppen ziemlich schnell. Zuhause gingen alle Duschen. Es gab sehr feines Abendessen.
Von Angelina Zahner, Valentin Gross, Marco Schnyer, Silvan Stalder, Remo Egli und Jana Glau

Dienstag morgen startete mit klopfen und lauter Musik der Tag. Es regnete aber wir gingen doch biken. Die mittlere und die grosse Gruppe schlossen sich zusammen und fuhren zum Pumptrack. Nach einem erschreckendem Blitz fing es an zu regnen. Unterdessen fuhren die kleinen nach Schönried und warteten eine halbe Stunde unter einer zug unterführung, bis der Regen nicht mehr so stark war. Die kleinen waren als erstes im Lagerhaus. Zuerst hat es Hörli zum Zmittag gegeben. Nachdem wir fertig gespiessen haben mussten wir so ein steckerli ziehen, dass wir die Gruppe wussten mit denen wir das Schokospiel machen mussten. Es verlief sehr witzig doch mit bisschen beschissen wurden alle fertig. Mit Montagsmaler ging es weiter in den Gruppen, die Gruppe Roth war soo schlecht das sie verloren haben. War ein cooler Tag. Ende
von Jennifer Zahner, Khalid Sidahmed, Noel Büsser, Simon Seliner, Silvan Veraguth und Marc Zihler

MITTWOCH TAG 4: WANDERUNG

Heute mussten wir eine halbe stunde früher aufstehen. Wir assen zsmorgen wie immer. Um halb 9 mussten wir unsere Zanwiches holen. Dann machten wir uns auf zum Bahnhof. Beim Bahnhof mussten wir warten. :-). Dann fuhren wir nach Zweisimmen und von dort aus mit den Böhnli auf einen Berg (Rinderberg) Dann laufften wir zu einem Restaurant und assen dort Zmittag. Dann fuhren wir mit dem Taxi hinunter. Bis zum Bahnhof Saanenmösen. Dann liefen wir zum Lagerhaus zurück. Nach einer kurzen Pause zogen wir unsere Bikekleider an und fuhren zum Bähnli von Saanenmösser und fuhren auf das Relli (Rellerli) hinauf dann fuhren wir mit dem Bike eine Downhill-Strecke hinunter. Die doch nicht die Downhillstrecke fahren wollfen furen eine Kissstrasse hinunter. Die einten fuhren schon ins Lagerhaus und die anderen furen nochmals hoch und dann eine andere Strecke hinunter. Schlussendlich sind auch die letzten dreckig und blutig :-). heimgkehr. Ende
von Meret Künzle, Wendelin Volkart, Fabian Tinner, Florian Egli, Nicolas Halter und Yacine Zeller

DONNERSTAG TAG 5: FREI + BIKE

Wir hatten wie jeden Morgen ein feines Frühstück. Den Morgen bekamen wir frei und einige gingen nach Gstaad. Um 12:00 Uhr waren alle wieder im Lagerhaus. Zum Mittagessen gab es Spaghetti mit Tomatensauce. Um 13:30 Uhr trafen wir uns vor dem Haus mit Bikekleider. Wir wurden in 3 Gruppen eingeteilt. Die kleineren sind riehtung Hornberg gefahren, und dan wieder runter. Die mittleren fuhren im Grieschtachbal nach Mittelschneid, dann ging es übers Alpgebiet, wo uns die Kühe verfolgten. Einige sprangen panisch über den Zaun. Die schnelleren machten die gleiche Runde, schneller mit weniger Action. Als alle wieder zuhause waren, gingen alle warm Duschen.
von Jannis Disch, Simon Egli, Joel Zahner, Niklas Kamm, Janis Weber und Anna Steiner

FREITAG TAG 6: ENDE GUT ALLES GUT

Wie jeden Morgen gab es gutes Morgenessen. Nachdem alle ihre ämtelein gemacht hatten, rannten alle so schnell sie konnten in den Ping-Pongraum. Um 9:30 mussten alle warmbekleidet draussen vor der Tür stehen. Als wir in zwei Gruppen aufgeteilt wurden durften die einten mit Fredik Technikfilme schauen. In dieser Zeit lernten die andern wie man bei einer Panne sein Bike repariert. Um 12:00 gab es Lasanie die hässlich ausgesehen hat aber sehr sehr fein war. Um 1:30 mussten alle mit Bikeausrüstung draussen sein. Dann fuhren wir bis zum Bahnhof runter und spielten absteigerlis. Nach dem Absteigerlis machten wir eine Staffette inder den Stafette mussten wir slalom fahren, schanzen springen und Bälchen aufnehmen. Nachdem die Gruppe 2 gewonnen hatte mussten wir in der Tour de Suisse Gruppe schätzen wie lange wir von der Bahn bis zum Lagerhaus haben. Danach mussten wir die Bikes waschen und in den Anhänger stellen. Nachdem es draussen sehr kalt war gingen es unter die warme Dusche. Es gab sehr gutes Abendessen. Ende gut alles gut.
von Andrin Egli, Nik Bürgi, Samuel Egli, Nimue Volkert, Nick Steiner und Laurin Volkert



IRON BIKE EINSIEDELN



Am Sonntag, den 24. September nahmen 6 Fahrer des RBT Fridolin am Ironbike Race in Einsiedeln teil. Pünktlich zum Start der ersten Fahrer lichtete sich der Nebel und die Sonne kam hervor. Die Temperaturen waren ideal zum Biken, es war aber klar, dass es eine schlammige Sache wird, da es Tage zuvor nur geregnet hatte. Als alle Fahrer auf der Strecke unterwegs waren, positionierten sich die Fans und Betreuer an den vereinbarten Stellen. Dass die Trails nass und rutschig waren, sah man den Fahrern schon in Euthal an. Manch einer sah nicht mehr aus der Brille raus und stand vor Dreck. Für unsere Fahrer auf der 53Km und 77Km Strecke ging die Streck in Unteryberg wieder Richtung Einsiedeln zurück. Auf die Fahrer der 101Km Strecke wartete noch der anspruchsvolle Anstieg auf den Spiirstock, bei welchem das Bike auch noch einen Teil getragen werden musste. Umso mehr genossen die Fahrer nachher die Abfahrt und nahmen den Rückweg nach Einsiedeln in Angriff. Alle unsere Fahrer absolvierten das Iron Bike problemlos und kamen teils mit einer Stunteinlage und einem Lächeln im Gesicht ins Ziel.

Der RBT Fridolin gratuliert den Fahrern
Nadia Elmer und Frederik Jud 53Km Sie+Er
Kevin Zürcher 53Km
Andrew Tuite 77Km
Marco Mächler 101Km
Ueli Eugster 101Km



CROSSCOUNTRY



Brunnenstübli im Regen

Während den Samstagstrainings hatten wir vielfach Glück, das Wetter meinte es in der Regel gut mit uns. An diesem CrossCountry-Renssamstag jedoch nicht, es regnete in strömen und war kalt. Zum Glück konnten wir unser Start- und Zielgelände ins trockene verlegen.

Das schlechte Wetter hinderte die 17 Jugendlichen jedoch nicht daran, weitere Punkte für die Jahreswertung zu sammeln. Die Strecke im Brunnenstübli wurde den nassen Verhältnissen etwas angepasst und leicht gekürzt. Die Älteren, inklusive der Mädchen durften fünf Runden fahren, die jüngeren jeweils zwei.

Angefeuert durch die Eltern, Leiter und weiteren Zuschauern meisterten die 17 Biker die Strecke mit Bravour. Nach dem Rangverlesen und einem feinen Stück Kuchen verabschiedeten wir uns um die warme und trockene Stube wieder zu genießen. Auf geplante Erwachsenenrennen und das anschließende Grillieren haben wir dem garstigen Wetter zuliebe verzichtet. Wir werden dies sicher nächstes Jahr nachholen können.





Schritt für Schritt zum perfekten Trail

Der Gedanke einen Pumptrack oder einen Trail zu bauen faszinierte und verfolgte uns im RBT schon seit mehreren Jahren. Alleine war es jedoch schwierig, da uns schlicht die personellen und finanziellen Ressourcen zur Umsetzung fehlten. Zusätzlich die Verantwortung und Haftung für das Verhalten anderer Biker ausserhalb des Vereins zu übernehmen ist nicht im Sinne des RBT's. Eine Kooperation mit der Gemeinde Glarus, Bikestopstation und weiteren Interessenten scheint hier die richtige Lösung zu sein. Wie auch die vergangene Hauptversammlung vom März 17 gezeigt hat, steht der RBT voll hinter dem geplanten Trail. An der Versammlung haben wir uns einstimmig bereit erklärt eine Leistungsvereinbarung zu unterzeichnen. Wir verpflichten uns darin den einfachen Unterhalt des Trails zu organisieren. Wir sorgen dafür dass beispielsweise Laub und Äste entfernt werden, Schilder montiert oder demontiert werden etc. Arbeiten welche von Laien und Jugendlichen ausgeführt werden können und dürfen. Mit dieser Vereinbarung signalisieren wir auch der Gemeinde Glarus als Eigentümer der Anlage und den Sponsoren, dass auch wir ein langjähriges Interesse haben. Niemand will, dass der Trail nach einigen Jahren wieder verwildert und das Investierte in Luft aufgelöst wird.

In der vergangenen Saison hat sich mit den Kids mehrmals gezeigt, dass das Gebiet um unseren neuen Startplatz in Glarus für unser Jugendtraining ideal ist. Etlche Male hat es uns in Richtung Schwändi und Schwammhöhe gezogen. Ein Flowtrail wie es geplant ist wäre das Optimum für uns und unsere Kids. Zumal es nicht wie bei anderen Trails mit der Bahn hochgeht, sondern primär möglichst aus eigener Kraft. So steht die sportliche Betätigung im Vordergrund. Getreu nach dem Motto zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen. Wie es der Name "Flowtrail" sagt soll die Route so gebaut werden dass sie für den normalen Biker fahrbar ist. Der Trail soll den sanften Tourismus fördern und nicht als reine Downhillpiste benutzt werden.

Die Intitianten des Flowtrails sind in einer Projektgruppe zusammengefasst. In dieser weilen zurzeit Vertreter vom Bikestopstation Chrigel Müller/Sandro Wild/Dominique Staub/Balz Gallati. Die Gemeinde Glarus ist mit Roman Käslin (Sport und Freizeit) und Jakob Rast (Forst) vertreten. Ich (Sämi) und Frederik wirken im Namen vom RBT mit und unterstützen das Projektteam soweit es uns möglich ist.

Bis zur Umsetzung des Trails gilt es noch einiges anzupacken. Vieles ist von Dritten abhängig. Zum jetzigen Zeitpunkt steht ein ungefährer Streckenverlauf fest, geplant sind drei Ausbaustapen. Im nächsten Frühling vor der Baueingabe geht es darum den Weg mit verschiedenen Teilnehmern zu begehen und anschliessend abzustecken. Dabei spielen die Interessensgruppe eine entscheidende Rolle. Umweltverbände wie WWF oder ProNatura, Vogelvereine, Wildhüter, Forst, Wanderer etc. wollen ebenfalls, dass Ihre Interessen gewahrt werden. Sie beeinflussen die Routenführung ebenfalls stark. Diese Gruppen werden früh in den Prozess miteinbezogen um unnötigen Einsprachen etwas entgegenzuwirken. An der Gemeinderversammlung muss vorerst über einen Projektierungskredit abgestimmt werden. Bevor mit der ersten Baustappe losgehen kann wird im darauf folgenden Jahr über einen grösseren Baukredit abgestimmt.



Eine breite Unterstützung aus der gesamten Bevölkerung ist für eine gelungene Umsetzung von grösster Bedeutung. Für die Gemeinde Glarus muss das Projekt zu einem Teil fremdfinanziert werden. So ist als nächster Schritt geplant in der Öffentlichkeit präsenter zu werden mit eigener Webseite, Inseraten, Zeitungsberichten und sozialen Medien auf das Projekt aufmerksam zu machen. Ziel ist es rund 200000.-CHF Spendenmittel zusammenzutragen, zurzeit sind rund 80000.-CHF zugesichert.

Auch ich und Frederik wurden dazu aufgefordert möglichst viele Sponsoren für dieses Projekt zu begeistern. Da dies in der heutigen Zeit nicht immer eine einfache Aufgabe ist sind wir deshalb um Eure Unterstützung froh. Ihr würdet uns sehr helfen, wenn Ihr uns beispielsweise Sponsoren oder Spendenwillige vermitteln würdet. Weiter Informationen dazu werdet Ihr in Kürze auf unserer Homepage erfahren.

Zurzeit können Sponsoring oder Spendenzusagen unterzeichnet werden. Geld wird erst eingefordert wenn die Baubewilligung vorhanden ist und mit Bauen begonnen werden kann. Diese Zusagen sind sehr wichtig, ein breit abgestütztes Interesse am Projekt sind für die erfolgreiche Umsetzung das wichtigste.



HERBSTWANDERUNG GANDSTOCK



Am Samstag 14. Oktober trafen sich 18 Mitglieder des RBT Fridolins an der Talstation der Mettmenbahn zur diesjährigen Herbstwanderung. Das Wetter war perfekt, ein goldener Herbsttag lud zum Wandern ein. So wanderten wir gemütlich los, via Stausee, Kletterstein zum Berglimattsee. Dort angekommen machten wir eine kurze Pause, genossen das Panorama und fachsimpelten über die Berge die um uns herum waren. Die Sichtung von Steinböcken, welche auf den letzten Herbstwanderungen des RBT Fridolins schon fast zur Pflicht wurden, liessen sich leider an diesem Tag nicht sehen. Nun ging es weiter, über die mit gefrorenem Schnee bedeckte Querpassage zum Gandstock, auf der Furgel angekommen wurden die Wanderstöcke platziert, da die Hände jetzt am Fels gebraucht wurden. Auf einem kleinen felsigen Trampelpfad ging es nun über einige Felsabsätze hoch zum Gipfel des Gandstockes 2315 m.ü.M. Oben angekommen eröffnete uns ein herrlicher Blick über das ganze Glarnerland. Nach dem obligaten Gipfelfoto, nahmen wir den Abstieg auf der gleichen Route auf uns und kamen schon bald wieder beim Berglimattsee an. Da das Tagesprogramm auf und um den Gandstock lautete, wanderten wir weiter nach Oberstafel Laveli wo uns eine riesen Herde Gämsen begrüßte. Weiter über die Seebödeli, Nüenhütten Mittlist zurück nach Mettmen. Dort angekommen genossen wir auf der Sonnenterrasse im Berghotel Mettmen Kaffee und Kuchen. Es war eine wunderschöne Wanderung bei Kaiserwetter und schönsten Herbstfarben. Den obligaten Steinbock sahen wir dann an der Talstation der Mettmenbahn doch noch, jedoch nur in Form eines Schädels mit den Hörnern an der Wand hängend. Bericht: Ursula Eugster



LOIPENBERICHT TÖDITRITT



WWW.LEUGGELBACH.COM

Bald hats unser Rad wieder etwas weniger anstrengend und die Zeit des Langlaufens rückt Tag für Tag näher. Um auch in Winter fit zu bleiben betätigen sich eine schöne Anzahl an RBT'lern mit Langlaufen. So trifft man auch auf der Loipe Tödtritt immer mehr gleichgesinnte in RBT-Tricots an. Unter anderem aus diesem Grund habe ich im letzten Jahr drei hochauflösende Webcams rund um die Loipe in Leuggelbach montiert. Die aktuellen Bilder findet Ihr auf www.leuggelbach.com auf dieser Seite befindet sich auch der laufend aktualisierte Loipenbericht, die Temperatur und die Schneehöhe in Leuggelbach.

Heizöl schon bestellt?

Wir beraten Sie gerne
055 640 16 66



Marco Mächler— mit Frederik+Cornelia,Jan Freuler,Frank Mettler, hier: EKZ Eschenbach 03.09 2017



Jump into Top 10
Der EKZ in Eschenbach war einfach nur Genial. Die Strecke, die Zuschauer, das Wetter und einfach das Rennen. Nach 5 konstanten Runden sprintete ich um den 9. Rang....und gewann den Sprint! War es hart? Schaut das Foto an. Vielen vielen Dank an alle die mich am Streckenrand anfeuertem. Von ganz klein bis Gross ;-). Bin es mich nicht gewohnt das mein Name so oft gerufen wird.



Marco Mächler— mit Ursula,Ueli.E ,Nadja, Frederik, Cornelia, Heidi, Bruno, hier: IRON BIKE RACE Einsiedeln. 24.09.2017
Iron Bike Einsiedeln Lange Strecke (101km/3600hm) Oh jee. Nun hats auch mich mal erwischt. Ich weiss die Fotos sehen mehr nach Training als nach Rennen aus. War es zum Schluss auch. Nach 2.5h in Topform unter den ersten 50 (inkl Elite) unterwegs, war der Power weg. Und dies nicht zu knapp....Doch Aufgeben ist keine Option! Mit Platten, Krämpfen, viel Cola und Linsertörtli kam ich nach 6h15 min ins Ziel. Nicht zuletzt dank der super Unterstützung der treuen glarner Fans. Die Freude an der Sache ist natürlich in solchen Situationen das Wichtigste. Diese Zeit schreit förmlich nach Revanche und der Gegner bin ich selber.

Cornelia Jud-Elmer — und ganzes RBT Soooo stolz uf diiich Frederik



SWISS CULINARY NATIONAL TEAM
GASTRONOMISCHES INSTITUT SÄLV
Stefanie Siegenthaler
Frederik Jud
Christian Oliveira
Jordan Thompson
Silvan Holenstein
Niklas Schneider

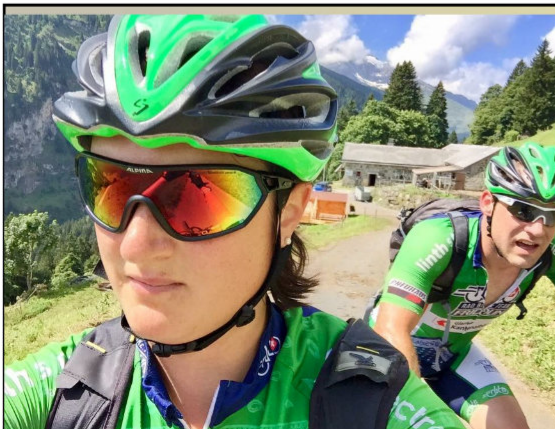
Marco Mächler— hier: EKZ-Cup Uster. 27.08.2017

An alle die gedacht haben ich habe es verlernt, ich kann es noch.....einigermassen. Bin absolut zufrieden mit dem 11. Rang im grossen Teilnehmerfeld von über 50 Fahrern. Die Streckenführung an der Premiere in Uster war der Hammer! Vielen Dank für die Motivation am Streckenrand. Frederik Dominik Jud Cornelia Jud Elmer Nadia Elmer Bruno und Heidi Elmer.



Familie Spörri hier: Ennenda 08.09.2017

Coolä Bikenamitag gsi



Ursula Eugster — mit Ueli Eugster hier: Urnerboden-Braunwald-Leuggelen 22.07.2017
ich ha hüt dr Ueli Eugster ä chlei trainiert.... 1743hm und 50 km oder er mich?;-)



Bea Seekirchner- mit Andrew Tuite hier: Alpen Challenge Lenzerheide 05.08.2017
Oh ihr lieben es hat gerechnet praktisch die ganze Runde. Bin halb erfroren im Ziel angekommen. Das Postauto war gut gefüllt heute nach dem Julier. Das waren die Vernünftigen. Immerhin Platz 14

Chunsch au mit id Toskana
über Oschterä und Näfeler
Fahrt? Isch cheibä schü zum
Beiggä, Strassäfahrä oder
eifach chlä sii und guät essä.



www.massavecchia.it

Ostersamstag 31.März 2018 bis Samstag 06.April 2018

Alle Infos und Anmeldung auf WWW.RBT.GL



STRONGFRAUEN



Fisherman`s Friend Strongman Run Engelberg 03.Juni 2017

Für diesen Frühling suchte ich für mich und meine Kollegin eine Herausforderung der anderen Art aus, wir entschieden uns am Strongman Run in Engelberg teilzunehmen, dass heisst; 18 Km rennen und dabei 42 Hindernisse Überwinden.

Da kamen nach der Anmeldung die ersten Fragen auf, was ziehe ich an, man ist von Anfang an von Kopf bis Fuss nass, gibt es da Blattern an den Füssen? Was für Socken und Schuhe? Sonnenbrille, macht auch keinen Sinn, die wird bald voller Dreck sein.

Noch nie 18 Km am Stück gejoggt, schaff ich das?
So entschieden wir uns das RBT Fridolin Trikot anzuziehen, da ich es für praktisch hielt, anliegende Hosen und Shirt zu tragen, dazu die Velosocken.

Unser Entscheid für das Trikot, war im Nachhinein der beste, wir hatten keine Blattern oder Schürfstellen von den nassen Kleidern.

Tja da standen wir nun an der Startlinie, mit knapp 7000 anderen Verrückten 😊
Gleich nach dem Start, kam das erste Hindernis.... welches noch sehr harmlos war.

Um euch einige Hindernisse aufzuzählen:
Treppen, Leitern, Schaum - und Molkenbad, Rohr mit Windturbine, kriechen im Dreck, Skisprungschanze hoch kraxeln, Elektrozäune Überwinden, Bachdurchquerung (Wassertemperatur 7 Grad).

Insgesamt 21 Hindernisse, welche auf zwei Runden Überwunden werden mussten.

Wir wurden von unseren Partnern, welche auf dem Bike unterwegs waren tatkräftig unterstützt und ermutigt. Es gab einige Momente, an denen ich mir auch mein Bike wünschte, vor allem als nach ca. 12 Km meine Beine sehr schwer wurden.

Wir kamen gut durch, und hatten grossen Spass unterwegs auf der Strecke, die Stimmung unter den Teilnehmern war grossartig.

So kamen wir dreckig, erschöpft, mit müden Beinen aber total überwältigt, dass wir es geschafft haben ins Ziel, nach etwas mehr als 4 Stunden.

Wer weiss, vielleicht starten wir nächstes Jahr wieder ;)

Ursula Eugster & Andrea Rebsamen



EKZ-CUP WETZIKON



PNEUHAUS

3B

8867 Niederurnen

SPORTFOND'S UNTERSTÜTZUNG



Ab 2017 fallen die Beiträge magerer aus

Das Radbiketeam Fridolin wird zu einem bedeutenden Teil mitfinanziert durch Geldern aus dem Lotteriefond von Swisslos. Jedes Jahr stellen wir ein Beitragsgesuch. Etwas erstaunt haben wir zur Kenntnis nehmen müssen, dass die Beiträge aus dem Swisslos Sportfonds stark gekürzt wurden, fast auf einen Drittel im Vergleich zu den Vorjahren. Die letzten Jahre meinten sie es verglichen mit anderen Vereinen immer relativ gut und wir haben immer einen grosszügigen Beitrag erhalten.

Für die Verteilung der Gelder ist das kantonale Sportamt zuständig. Grund für diesen massiv tieferen Beitrag ist ein neues Bewertungsverfahren bei dem alle Vereine gleich behandelt werden sollen. Davor wurde die Höhe der Beiträge unter anderem vom Regierungsrat beraten und zugesichert. Dabei spielte die Wahrnehmung des Vereins in der Öffentlichkeit auch eine entscheidende Rolle. Wie zum Beispiel die mediale Präsenz und die Bekanntheit des Vereins.

Seit diesem Jahr gelten vorgegebene Entscheidungskriterien, die Mitgliederzahl und die vorhandenen Mittel werden dabei gewichtet. Weiter wird als Grundlage die Beitragshöhe der Jugend und Sportförderung als wichtigstes Merkmal gewertet. Die niederen Zahlungen werden auch dadurch begründet wieviele Mittel für ein Training benötigt werden. Eiskunstlaufen beansprucht mehr finanzielle Ressourcen als Velofahren.

Gemäss Sportamt werden nicht weniger Gelder im Kanton verteilt aber etwas anders aufgeteilt. Leider müssen wir dies so akzeptieren.



SAATENRENNEN



Bei diesem Radrennen in Glarus Süd handelt es sich um einen wahren Klassiker, seit über fünfzig Jahren findet dieser Anlass nun statt. Jeden Herbst treffen sich die Radfreunde bei den ehemaligen Saaten auf dem Diesbacher Talboden. So auch an diesem vergangenen Samstag. Das Kaiserwetter bot beste Voraussetzungen für ein gelungenes Bikrennen. Nach der Startnummernausgabe pünktlich um halb zwei starteten wir mit unseren jüngsten Biker, den unter elfjährigen. Beim sogenannten „Le-Mans-Start“ musste nach dem Startschuss erst einige Meter zu Fuss zu den Rädern gerannt werden bevor die sechs Runden absolviert werden konnten. Die etwas älteren Jugendlichen durften in einem weiteren Durchgang jeweils acht Runden und die Erwachsenen zehn Runden absolvieren. Die Strecke einerseits auf dem befestigten Radweg andererseits im steilen unbefestigten Hanggelände hatte es in sich. Die anfeuernden Zuschauer am Streckenrand motivierten zusätzlich zu Höchstleistungen. Zum Glück konnten die angeschlagenen Kraftreserven bei Speis und Trank wieder bestens aufgetankt werden. Für unsere Jungbiker zählt auch das Saatenrennen zur Jahreswertung des RBT-Kidsbikecup. Vor den Herbstferien war es gleichzeitig ein Abschluss der RBT-Jugendtrainingsasion 2017.



Herzlichen Dank unseren Co-Sponsoren

Oel-Hauser 



8867 Niederurnen

Herzlichen Dank unseren Gönnern

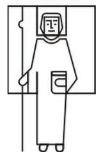
Glarner Krankenversicherung

Martin Bowald AG Muldenservice

Debrunner Acifer



Herzlichen Dank unserem Namenssponsor



Fridolin Druck und Medien

Herzlichen Dank unseren Hauptsponsoren



sauber.
transparent.
zeitgemäss.



RAD.BIKE.TEAM. FRIDOLIN



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

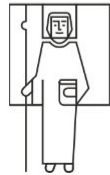
Druck: Fridolin Druck und Medien, Walter Feldmann AG.

Auflage: 200 Stück erscheint 2x jährlich

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 20. März 2018

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