



# Club-Info

03/2021



## Infos:

Infos & Clubprogramm  
Clubdress bestellen  
BOE-Rennen 2022  
gpc – wie weiter?

## Clubleben:

Erlebnisberichte:  
Tortour  
Ironman  
10x gpc

## In der nächsten Ausgabe:

Einladung HV 2022



# TREK

WATERLOO, WISCONSIN | SINCE 1976



## RIDLEY

# PRICE

YOUR STYLE YOUR BIKE.

# Diamant



BEWEGT SEIT 1885

Clubrabatt  
10% auf Velos  
15% auf Zubehör

Bikecenter | Radsport  
Zulgstrasse 111 | 3613 Steffisburg  
Tel. 033 437 30 12  
[www.bikecenter.ch](http://www.bikecenter.ch)

**b** bikecenter  
radsport

## Editorial

Liebe Mitglieder und Radfans, liebe Sponsoren

### Saisonende – was kommt danach?

Die Saison neigt sich langsam, aber sicher dem Ende entgegen. Was hast du wohl alles erlebt in dieser Saison? Alle Strava-Nutzer unter uns (zu diesen zähle ich mich auch) sind jeweils relativ gut informiert über die Erfolge (oder auch Misserfolge) der anderen. Doch noch spannender als einzelne Strava-Segmente zu vergleichen ist der persönliche Austausch über das erlebte. Somit hoffe ich möglichst viele von euch an unserem Helfer- und Clubanlass am Sonntag, 24.10.2021 in der schönen Strättligburg begrüßen zu dürfen, um mit euch die Erlebnisse auszutauschen.

Und was wird wohl die nächste Saison mit sich bringen? Wir als Club stehen vor wichtigen Entscheidungen in Bezug auf die gurnigel panorama classic. Weiterhin hoffen wir auf eine gute Lösung

(mehr Infos darüber findet ihr auf den Seiten 4+22). Zudem möchten wir als Club vermehrt an regionalen Rennen teilnehmen. Zu diesem Zweck hat sich ein kleines OK gebildet, um diese Rennteilnahmen zu koordinieren – auch hier hoffen wir auf viele schöne Erlebnisse und eine gute Resonanz (mehr dazu findest du auf Seite 9).

Gerne nutze ich auch diese Gelegenheit um alle, welche sich aktiv am Vereinsleben beteiligen, zu danken. Dieser Dank geht an mein Vorstandskollegium, alle Organisatoren von einzelnen Programmpunkten, allen Helfern unserer Anlässe, allen stillen Arbeitern im Hintergrund und allen Teilnehmern unserer Anlässe. All diese Investitionen machen unseren Verein aus und lassen uns weiterhin gemeinsame Erlebnisse erleben.

Daniel Winkelmann  
Präsident

## Inhalt – Programmheft gpc 2021 und Club-Info 03/21

Editorial	1
Infos & Clubprogramm	3
gpc – neues OK gesucht	4
Clubkleider bestellen	5
RRC Thun goes to BOE-Rennen 2022	9
Mittwochstraining – Bericht der Genussgruppe	10
Tortour Challenge – Erlebnisbericht Daniel Winkelmann	11
Ironman Thun – Erlebnisbericht Chrigu Menzi	16
10 x gurnigel-panormama-classic – Erlebnisbericht Thomas Roth	20
Rückblick 10. gurnigel-panorama-classic	23
Agenda	24
Vorstand	U3

**Der RRC Thun dankt den Inserenten und Sponsoren für Ihre Unterstützung.**

**Der Vorstand bittet die Mitglieder Sponsoren und Inserenten bei Ihren Kaufentscheidungen zu berücksichtigen.**

Titelbild: Passdurchfahrt (1. Runde) Yanik an der gurnigel-panorama-classic 2021

Impressum: Druck: Bubenberg Druck Standort Frei Print, Thun, Herausgeber: Radrennclub, Auflage: 430 Ex.



**energie thun**

da wo du bist

Energie Thun AG • Industriestrasse 6 • Postfach 733 • 3607 Thun  
033 225 22 22 • info@energiethun.ch • energiethun.ch

# Spannung garantiert!

Eine pulsierende Kraft aus Thun, für Thun. Für Ihren Kaffee, Ihr E-Bike,  
Ihren Teller Spaghetti, für den Computer und die Maschine in der Werkstatt.

Energie für da wo du bist. Heute, morgen und in Zukunft.

## Möbel Ryter

Möbel nach Mass



3662 Seftigen, Bhf. Burgistein | 033 359 31 00 | moebel-ryter.ch



---

## Herbst- / Winterprogramm & Infos

### Hallentraining – ab 20. Oktober 2021

Bis anfangs April (ausgenommen Weihnachtsferien und Sportwoche) findet das allwöchentliche Mittwochabend-Training statt.

Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, abgerundet mit einer Spieleinheit. **Der Spass steht im Vordergrund.**

Datum: Mittwochabend, ab 20. Oktober  
Ort: Turnhalle Schönau, Schönaustrasse 33, **3600 Thun**  
Zeit: 18.30 – 19.45 Uhr  
Kosten: kostenloses Clubangebot  
Leiter: Adrian Schmitter, Christian Menzi  
Anmeldung: keine

#### **Covid-19 Bestimmungen:**

Bis 30 Personen, bei gleichbleibender Gruppe, gilt keine Zertifikatspflicht.

---

### Helfer- und Clubanlass – Sonntag, 24. Oktober 2021

Ort: Strättligburg, Gwatt/Thun  
Zeit: ab 12.00 Uhr Apéro, danach gibst Speis & Trank  
Besonderes: dem Wetter entsprechende Kleidung. Der Anlass findet im Freien statt (teils gedeckter Burghof)  
Anreise: STI Bushaltestelle Gwattstutz + 15 Min. Fussmarsch  
Parkplatz für PW: bei der Autobahnbrücke im Hani + 15 Min Fussmarsch  
Anmeldung: bis 17. Oktober oder bei Erreichen von 50 Teilnehmenden.  
sekretariat@rrc-thun.ch oder 079 486 53 27

Eingeladen sind alle Helfer der Anlässe 2020 und 2021 und Clubmitglieder.

#### **Covid-19 Bestimmungen:**

Gemäss den gesetzlichen Bestimmungen gilt für diesen Anlass Zertifikatspflicht!

---

### Bahntraining in Aigle – Samstag, 20. November 2021

Das Bahntraining findet mit einem Instruktor statt. «Bahnneulingen» werden vor Ort die Grundladen und Regeln vor dem Benützen der Bahn vermittelt.

Datum: Samstag, 20. November 2021  
Ort/Treffpunkt: 13.30 Uhr beim UCI Velodrome, Aigle (Anreise selbständig)  
Zeit/Dauer: Bahnreservation für den RRC Thun: 14.00 – 17.00 Uhr  
Kosten: Clubmitglieder Fr. 30.- / Nichtmitglieder Fr. 50.-  
Bitte vor Ort in bar bezahlen.

Lies weiter auf Seite 5



**KRÄHENBÜHL OPTIK AG**  
Zentrum-Lädeli, 3627 Heimberg  
Telefon 033 439 72 72, Fax 033 439 72 70  
www.kraehenbuehl-optik.ch, info@k-optik.ch

**bleibgesund** gmbh  
wir bringen bewegung in ihr leben!

qualitop-**anerkannt**

sarah und bruno röthlisberger-horni  
postgässli 24, 3661 uetendorf  
033 356 42 27, [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch)



M.A.X.<sup>®</sup> und Kraft • AquaForte  
Cardio und Kraft für SeniorInnen  
AquaGym • Cardio und Kraft  
RückenGym • FitGym • AquaFit  
Funktionelles Krafttraining  
M.A.X.<sup>®</sup> • Spinning • AquaRelax  
Cardio und Mobilisation für  
SeniorInnen • Nordic Walking  
Schwimmen für Erwachsene  
Funktionelles Krafttraining und  
Mobilisation

## WANTED

### Neues OK für die [gurnigel-panorma-classic.ch](http://gurnigel-panorma-classic.ch)

Das bestehende OK der [gurnigel-panorama-classic.ch](http://gurnigel-panorama-classic.ch) hat entschieden, nach 10 Jahren den Rücktritt einzureichen. Dies vor dem Hintergrund, dass der Zeitpunkt für neue Kräfte und Ideen ideal ist.

- Es bestehen aktuell keinerlei vertragliche Pflichten mit Partnern (z.B. Datasport)
- Das Datum für die Austragung 2022 wurde provisorisch auf den 14. August festgelegt und mit der Stierhütte und dem Delta-Park abgesprochen.

Sämtliche Funktionen müssen neu besetzt werden. Es sind auch neue Ideen und Konzepte erlaubt.

Wichtig: Sollte es nicht gelingen das OK neu zu besetzen, wird die [gurnigel-panorama-classic.ch](http://gurnigel-panorama-classic.ch) nicht mehr stattfinden. Eine erneute Durchführung unter der bisherigen Crew wird es nicht geben!

Interessierte melden sich bitte bei Thom Rychard, oder bei Georgette Zoss.  
Herzlichen Dank



Mitbringen: Helm, Velokleidung (es kann kühl sein in der Halle). Bahnvelos und Schuhe werden zur Verfügung gestellt und sind in der Teilnahmegebühr inbegriffen.

Anmeldung/Info: bis 12. November bei Christin Menzi, sportchef@rrc-thun.ch oder SMS an 079 509 58 44

---

## November 2021: Bestellung von Clubdress und Freizeitkleider



Der Teamshop bei CUORE ist **bis zum 14. November 2021 geöffnet**. Das bisherige Angebot kann wieder bestellt werden. Die Preise bleiben unverändert. Infolge Aktualisierung des Teamshops muss man ein neues Konto eröffnen. Die Bezahlung ist nur noch per Kreditkarte oder PayPal möglich.

Neumitglieder erhalten jeweils einen Gutschein zum Beziehen des Clubdress. Für Infos meldest du dich bei Thom Rychard, 079 780 76 10



## 66. Hauptversammlung – Freitag, 28. Januar 2022

Datum: Freitag, 28. Januar 2022  
Ort: Gasthof Rössli, Dürrenast, Thun

Besonderes:  
Die bestellten Clubdress und Freizeitkleider können abgeholt werden.

---

## 13. Nationales Einzelzeitfahren – Sonntag, 29. Mai 2022



Bis Redaktionsschluss ist noch offen ob das Rennen auf der Panzerpiste oder auf dem bisherigen Rundkurs ab Amsoldingen stattfinden wird.

Im OK hat es einen Wechsel gegeben. Heinz Imboden unterstützt den Streckenchef H.U. Ramseier.

Bitte reserviert das Datum bereits heute für einen Helfereinsatz!  
Unabhängig auf welcher Strecke das Rennen stattfinden wird, werden wieder knapp 100 Helfer in verschiedenen Funktionen benötigt.

Aufruf:  
Es werden Ressortleiter gesucht: Auf-/Abbau Start/Ziel, Zelte, Absperrungen mit Werbebanner, Küche

Willst du mithelfen?  
Dann melde dich beim OK-Präsidenten Martin Blaas, 079 415 16 66

---

## gurnigel-panorama-classic.ch – Sonntag, 14. August 2022

Infos zu diesem Anlass auf den Seiten 4 + 22



*Das letzte Rennen von Ehrenpräsident Wale Leibundgut am 23. August 1964 beim Kriterium Herzogenbuchsee: Bei der Siegerehrung mit André Racine (VC Olympia Biel) sowie den Kantonalpräsidenten Willy Stauffenegger (links) und Oskar Häusler (ganz rechts), deren Nachfolger er ab 1968 wurde.*

Inserat Bubenberg Druck



## Spinning bei bleibgesund – Uetendorf \*)



Ab der Woche vom 18. Oktober werden die beliebten Spinningkurse bei bleibgesund am Postgässli 24 in Uetendorf wieder angeboten.

Nach einer langen «Durststrecke», verursacht durch die Coronabestimmungen, freut sich das bleibgesund Team auf deine Kursanmeldung.

Informationen zu allen Kursangeboten: [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch)

\*) bleibgesund ist ein Sponsor unserer Clubkleider.

## self-fitness.ch \*)



Kraft- und Ausdauertraining, individuell oder in Gruppen, ist an 6 Standorten möglich!

Standorte: Gwatt, Allmendingen, Heimberg, Frutigen, Münsingen, Interlaken

Kosten: Nur mit Jahresabo zu Fr. 390.- möglich

Anmeldung: [www.self-fitness.ch](http://www.self-fitness.ch), 033 437 10 20

\*) self-fitness.ch ist Sponsor der Clubkleider und der gurnigel-panorama-classic

## Hinweise

- Der Vorstand behält sich vor, Anlässe abzusagen, sofern es die Situation betreffend der Covid-19 Pandemie erfordert oder die Vorgaben des BAG es nicht zulassen würden.
- Die Teilnahme an Clubausfahrten, -anlässen und anderen Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Gäste sind an unseren Trainings und Clubausfahrten immer willkommen.



Heizung

Kälte

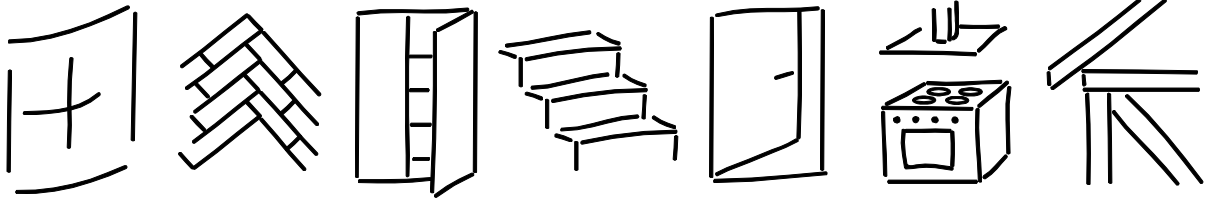
Sanitär

**bären** 

Gebäude • Technik • Lösungen

Bären Haustechnik AG  
[www.baeren-haustechnik.ch](http://www.baeren-haustechnik.ch)

Grünaustrasse 14  
3084 Wabern  
Tel. 031 960 55 00



*Holz zum Leben*

# Jampen

*Seftigen*

[www.jampen-seftigen.ch](http://www.jampen-seftigen.ch) · 033 345 11 81

## **ZBINDEN WALTER HAUSTECHNIK GmbH**

*Wir beraten Sie  
installieren  
sanieren  
bauen um  
heizen  
reparieren*

*Reitweg 5, 3600 Thun, 033 335 09 87, [info@zwht.ch](mailto:info@zwht.ch)*



**D'ÄLLENBACH**

— GIPSEREI UND MALEREI —

**e suberi  
Sach.**

**W. Dällenbach AG** | Gipserei und Malerei  
Freiestrasse 48 | CH - 3604 Thun  
Tel. 033 336 83 30 | [info@daellenbach.ch](mailto:info@daellenbach.ch)  
[www.daellenbach.ch](http://www.daellenbach.ch)

## RRC Thun goes to BOE-Rennen 2022

Ein motiviertes Team rund um Beat Trachsel, Remo Käser, Yanik Burri, Bruno Müller und mir werden in der nächsten Saison die Teilnahme des RRC Thun an den regionalen BOE Rennen organisieren. Unser Ziel ist an den diversen familiären BOE-Rennen mit einer möglichst grossen RRC-Truppe vertreten zu sein und zusammenspannende (erste) Rennerfahrungen zu sammeln.

### Was sind BOE-Rennen?

Dem Regionalverband Swiss Cycling BOE gehören 14 Vereine an (unter anderem auch unser RRC Thun). Zusammen werden in einer Saison etwas mehr als 10 regionale Rennen organisiert. Es handelt sich um Zeitfahren, Bergrennen und Rundkursrennen und sie finden alle in unserer näheren Umgebung statt (z.B. Hindelbank, Krauchthal, Langnau, Stettlen, Thun (EZF), Kiesen, Gunten, Brienz). Die Rennen finden an Samstagen, Sonntagen oder zum Teil auch unter der Woche am Abend statt. Das erste Rennen ist jeweils im April und das letzte Ende September. Es handelt sich um unkomplizierte und meist eher

kleinere Rennen – somit bieten sie einen perfekten Einstieg in erste Rennerfahrungen oder auch für Wiederholungstätter ist es immer wieder eine super Erfahrung.

### Wie kannst du dabei sein?

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn sich möglichst viele unserer Gruppe anschliessen werden. Die Organisation und den genauen Ablauf werden wir noch in diesem Jahr an einer Sitzung festlegen und euch spätestens an der Hauptversammlung am 28.01.2022 darüber informieren. Dieses Angebot gilt für ALLE unsere Clubmitglieder. Egal ob du mit 40 km/h oder 20 km/h um den See fährst – wenn du Lust auf Rennerlebnisse hast, freuen wir uns sehr, wenn du dich uns anschliesst.

Ich hoffe wir haben dich genug motiviert in diesem Winter eine angemessene Frühlingsform aufzubauen, um an den ersten Rennen ready zu sein;-) Weitere Infos findest du auch unter [www.swiss-cycling-boe.ch](http://www.swiss-cycling-boe.ch)

Daniel Winkelmann



*Remo, Yanik und Chris am Hindelbankrennen 2021*

## Rückblick auf die Blüemeler-Saison (auch Genussgruppe genannt)

Des einen Freud ist des anderen Leid. Es ist toll zu sehen, dass wir im RRC Thun immer mehr ambitionierte Rennradfahrer und Rennradfahrerinnen haben. Das hatte aber auf der anderen Seite zur Folge, dass es für die weniger ambitionierten zunehmend schwierig wurde, den Anschluss zu halten. Und Immer der Bremsklotz der Runde zu sein, ist auf die Dauer auch nicht sehr motivierend.

Und so haben wir die Genussgruppe ins Leben gerufen, Spitzname «die Blüemeler».

Zusammen mit Urs Marti und Urs Balmer von self-fitness.ch ist es unser Ziel, immer wieder neue Strässchen zu finden, auf denen wir unsere herrliche Gegend im Sattel noch näher kennenlernen. Die fragenden Blicke, wo wir denn wieder gelandet sind, ist für mich immer ein Erfolg (zumindest, wenn ich selber noch weiss wo wir sind).

Das Tempo ist wie der Name sagt gemütlich, wir wollen auch (Wieder)Einsteiger in den Radsport ermöglichen aktiv am Clubleben teilzunehmen.

Die Distanzen sind ca. 40-70km, je nach Streckenprofil. Im Berg gilt freie Fahrt, in der Regel kommen uns die Kletterspezialisten nach dem Bergpreis nochmal entgegen und bieten moralische Unterstützung, beim Kampf gegen den Berg.

Zeit genug für einen kleinen Schwatz auf dem Aussichtspunkt planen wir natürlich auch immer ein.

Wettermässig fiel der gemütliche Teil dieses Jahr meistes aus, weil es häufig schlicht zu kühl war, um noch draussen was zu trinken. Dort gibt es für nächste Saison sicher noch Optimierungspotential.

Alles in Allem aber denke ich, dass die Splittung in 2 Gruppen durchaus als Erfolg gewertet werden kann, und die Qualität der Trainings für alle Beteiligten dadurch gestiegen, und besser auf die verschiedenen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Das Leiterteam der Blüemeler wünscht eine erfolgreiche Wintersaison, und bis nächsten Frühling.

Thom Rychard, Urs Marti, Urs Balmer



## Tortour Ultracycling Challenge 2021

### 500 km / 8'000 Höhenmeter / 24.5 Stunden

Dieses Jahr wollte ich meinem gescheiterten Tortour-Abenteuer aus dem Jahr 2019 eine neue Chance geben und mich noch einmal auf den Weg zur 1'000-Kilometer-Marke machen. Im Laufe des Jahres musste ich mir jedoch eingestehen, dass ein solch grosses Projekt im Moment unmöglich ist. Ich durfte heuer ein Treuhandbüro in Hünibach übernehmen und auch unsere vier Kinder stehen in der Prioritätenliste natürlich über dem Sport. Unter diesen Umständen fielen meine Trainingskilometer wesentlich geringer aus als geplant und so fiel die Wahl auf die kürzere Strecke von 500 Kilometern (dies stellte sich während dem Rennen als die richtige Entscheidung heraus).

Bereits früh konnte ich wieder ein Team von drei Personen zu diesem Abenteuer motivieren: Reto als Fahrer, der sich um das Auto und um meine Fahrräder kümmerte, Marco als Techniker, der navigierte, funkte und fotografierte und Andrea, die die Aufgabe hatte, mich wieder gesund nach Hause zu bringen. Sie trug die Hauptverantwortung im Team und war zuständig für die Verpflegung, meine Gesundheit und Bekleidung.

Am Freitagmorgen trafen wir uns in Hünibach und machten uns auf den Weg Richtung Zürich (Sihlcity). In Zürich angekommen, gab es das übliche Programm mit Vorbereitung von Velo und Auto, Prolog (diesmal digital auf Rouvy) und noch etwas Zeit totschlagen bis zum Start um 18:20. Kurz nach dem Start holte ich bereits den vor mir gestarteten Athleten ein, der an einer Tramschiene gestürzt war. Die ersten Kilometer mitten in der Stadt Zürich liessen mein Velo-Herz

nicht gerade höherschlagen. Die erste Etappe von knapp 60 Kilometern musste ich ohne Begleitfahrzeug absolvieren. An der ersten Timestation angekommen, wurde ich von meinem Team bereits ins Nacht-Tenue eingekleidet, da man ab 20:30 mit Leuchtgurt und Licht fahren musste. Über den Kerenzerberg führte die Strecke nun in Richtung Chur. Anschliessend näherten wir uns (mittlerweile war es stockdunkel) dem ersten Pass, dem San Bernardino. Ich fühlte mich sehr gut, das Wetter war super und die Stimmung im Team hervorragend. Es machte richtig Spass.

Nach etwa 180 Kilometern bahnten sich die ersten Probleme an, denn wie so oft bei langen Rennen kämpfte ich mit der Ernährung. Ich hatte im Vorfeld einiges ausprobiert und versuchte, dieses Rennen unter anderem mit Flüssignahrung (Ensure) zu absolvieren. Doch nach gut sieben Stunden Fahrzeit wurde mir schlecht. Als die nächste Ernährungsration anstand, verweigerte mein Magen diese unmissverständlich. So musste ich, ohne etwas zu mir zu nehmen wieder aufs Rad steigen und weiterfahren. Die Leistung ging in dieser Phase zurück, aber nach rund zwei Stunden besserte sich die Lage langsam und mein Team begann, mich wieder vorsichtig zu ernähren. Oben auf dem San Bernardino wurde ich warm eingepackt, denn es war mittlerweile sehr kalt geworden. Die Abfahrt ging zügig und während ich mich an meinen Scheibenbremsen erfreute, war das Team im Auto damit beschäftigt, das Material zu fixieren, damit es nicht wie in einem Raumschiff durchs Auto flog (bei den





*18.50 Uhr Start in Zürich und Verpflegung in die Nacht*





*Impressionen Unterwegs*





*Auf den letzten Kilometer und glücklich im Ziel*



unzähligen Haarnadelkurven war dies keine einfache Aufgabe).

Nun fuhren wir via Biasca hoch in Richtung Airolo. Zwischen 5 Uhr und 6 Uhr am Morgen machte sich bei mir Müdigkeit bemerkbar. Ich versuchte mich mit allen Mitteln auf dem Velo wachzuhalten und fuhr Slalom auf der Mittellinie (es gab keinen Verkehr), legte kurze Zwischensprints ein und versuchte mich mit Koffein, soweit es mein Magen zuliess, aufzupäppeln. Doch irgendwann realisierte mein Team, dass mir die Augen immer wieder kurz zufielen und meine Schlangenlinien auf der Strasse immer gefährlicher wurden. So ordneten sie ein Powernap an: Ich setzte mich ins Auto, schloss die Augen und war sofort eingeschlafen. Nach zehn Minuten wurde ich geweckt und es ging weiter. Ich fühlte mich etwas besser, doch fit war ich noch nicht. Um mich beim Aufstieg zum Gotthard bei Laune zu halten, begann Marco mit mir über Funk Spiele zu spielen (ABC-DRS 3, Kopfrechnen, Stadt, Land, Fluss oder „Ich packe meine Koffer“). Diese Aktion war Gold wert, langsam stellte mein Körper wieder auf Tag um und die Müdigkeit war überwunden. So näherte ich mich dem Gipfel des zweiten Passes, dem Gotthardpass. Nach einer kurzen Abfahrt bis Andermatt und einer Fahrt durch die Schöllenschlucht in Richtung Altdorf stand ich schon bald am Fusse des Klausenpasses. Mittlerweile war es wieder warm und ich konnte wieder Kurz/Kurz fahren. Nun ging es 1'500 Höhenmeter hoch auf den Klausenpass. Ich fühlte mich den Umständen entsprechend gut und freute mich, schon bald das letzte grosse Hindernis hinter mich gebracht zu haben. Nach dem Aufstieg folgte die Abfahrt und es lagen noch etwa 120 Kilometer zwischen uns und Zürich. Die

Temperaturen stiegen stetig an und mittlerweile wurde ich regelmässig von meinem Team mit kaltem Wasser abgekühlt. Rund 50 Kilometer vor dem Ziel haben die Veranstalter noch einen Anstieg mit 300 Höhenmeter und 15% Steigung eingebaut. Nach 450 gefahrenen Kilometern ist dies eine wahre Tortour, die mein Körper leider nicht sehr gut vertragen hat. Oben angekommen, verlangte ich bei meinem Team nach etwas schnellem Zucker – ich fühlte mich absolut leer. Schnell wurde mir mein Wunsch erfüllt und ich wollte weiterfahren. Doch Andrea war anderer Meinung – sie half mir vom Velo, legte mich auf den Boden und lagerte meine Beine hoch. Mir war stark schwindlig und ich war kreideweiss. Somit musste ich am Boden ausharren und warten bis sich der Zucker in meinen Blutbahnen bemerkbar machte. Nach zehn Minuten erhielt ich das OK zur Weiterfahrt. Noch etwas wackelig und eher gemütlich begann ich wieder zu pedalieren. Bald war die Energie wieder da und ich konnte die letzten Kilometer noch einigermaßen anständig ins Trockene bringen.

Überglücklich kam ich kurz vor 19:00 Uhr in Zürich an und durfte meine Finishermedaille entgegennehmen. Obwohl fast alle anderen Finisher schneller waren als ich, war das Rennen für mich ein grosser Erfolg. Es war ein steter Kampf gegen mich selbst und nicht gegen meine Mitstreiter. Zudem konnte ich ohne körperliche Schmerzen (dem Knie ging es gut) das Rennen absolvieren. Wenn man aus tiefen Krisen wieder aufstehen kann, macht einen dies im Nachhinein sehr froh. Solche Erlebnisse bringen mich in meinem privaten und beruflichen Umfeld stets weiter.

Daniel Winkelmann

## Ironman Premiere in Thun

**Endlich, endlich! Mit 14 Monaten Verspätung fand am 5. September der Ironman Thun statt.**

Nach coronabedingter zweimaliger Verschiebung, einigen organisatorischen Fragezeichen und einer durch Infekte gebremsten Vorbereitung stehe ich am frühen Sonntagmorgen in der Wechselzone des Rasenplatzes beim Strämu. Auch nach zwei Jahren Pandemiepause sind es dieselben Fragen, die mich bei meinem dreissigsten Langdistanz-Triathlon beschäftigen: Bin ich fit genug, zwölf Stunden Multisport zu treiben? Kann ich es zwischendurch auch geniessen? Habe ich genügend trainiert, um am Tag X parat zu sein?

Man sollte meinen, dass man eine Sportart, wenn man sie lange genug ausübt, eigentlich im Griff hat. Schliesslich ist alles, was ich in diesen vielen Jahren an Multisport gemacht habe, zur Routine geworden und jederzeit abrufbar, Überraschungen sollte es kaum mehr geben oder wenn, dann sollten sie problemlos händelbar sein. Trotzdem ist es heute irgendwie anders: Der IRONMAN Thun ist eine Premiere, niemand weiss genau Bescheid, wie der Wettkampf bis ins letzte Detail abläuft, ein erstes Mal ist immer etwas Spannendes, Fremdes, Unsicheres ... erst recht, wenn der Wettkampf zuhause abläuft.

Nach dem Einchecken am Vortag fühle ich mich erstaunlich ruhig, spüre das, was morgen kommt, etwas herunter. «Wird schon schiefgehen», «Wollen mal sehen» oder «Das ist vom Mond aus betrachtet wirklich nicht so wichtig»: Diese Worte gehen mir immer wieder durch den Kopf, um mich

abzulenken. Ich mag Nervosität und hektisches Getue überhaupt nicht. Aber jeder IRONMAN und jede IRONWOMAN weiss: Bei Langdistanzen kann immer enorm viel passieren, ein verdorbener Magen, ein Defekt auf dem Velo, ein Misstritt beim Laufen und das war's. Jede\*r hat seine eigenen Strategien, um mit Nervosität umzugehen. Meine ist es, gute Erlebnisse aus der Vergangenheit abzurufen, ans Schöne zu denken und vor allem, dass ich total privilegiert und dankbar bin, einen solch tollen Sport ausüben zu dürfen.

Ich fand's auch superschön, dass ich von so vielen Menschen auf den IRONMAN angesprochen wurde. «Was, du bist auch dabei? Super! Ich habe gemeint, du bist ein Gummeler/Marathonist/Kurzdistanzler/Schachspieler. Du bist doch Grossvater? Wir drücken dir die Daumen – und übrigens, Chrigu: Du spinnst!» So oder ähnlich lauteten die Aussagen, die ich im Vorfeld zu hören bekam. Eindeutig den Vogel abgeschossen aber hatte am Freitag vor dem Wettkampf eine Fünftklässlerin, die zu mir sagte: «Also Herr Menzi, das ist gefährlich. So etwas würde ich nicht machen!» 😊

Zurück zu den unmittelbaren Startvorbereitungen. Mein Velo übernachtete also mit 1'100 anderen auf dem Kunstrasen, daneben die zwei offiziellen Säcke mit den Velo- und den Laufklamotten. Ich esse meinen Griessbrei, die Henkersmahlzeit gewissermassen, auch das natürlich hinlänglich getestet und einstudiert. Ein letzter Check beim Velo: Genug Luft? Nummernkleber angebracht? Food parat? Renndress anziehen, Nacken



und Schultern salben, rein in die Gummihaut.

Spaziergang zum Strämu. Die männlichen Profis mit Van Berkel, Hürzeler und allen anderen starten um 6.50 Uhr, die weiblichen um Daniela Ryf fünf Minuten später. Die glücklichen werden 50 min später wieder an Land sein und lospedalen. Ich werde länger brauchen, ich rechne mit 85 bis 90 min. Coronakonform wird nicht die ganze Meute aufs Mal in den 18,5 Grad warmen Thunersee gelassen (das ist die übliche Vorgehensweise), sondern fünf, sechs Leute aufs Mal nach der Chip-Registrierung mittels eines Piepstones. Zu diesem Zeitpunkt weiss aber noch niemand, dass die Schwimmstrecke 600 m kürzer sein wird als die normalen 3,8 km. Offensichtlich schwamm der erste Schwimmer bei einer Boje zu früh links, alle anderen ihm nach und als man es merkte, war es schon zu spät. Ehrlich gesagt, fand ich auch, dass sich 3,8 km noch selten so kurz angefühlt haben ... 😊

Im Schwimmen geht es für mich immer darum, möglichst schnell in einen guten, ruhigen Rhythmus zu kommen. Ich wende wenig Zeit fürs Schwimmtraining auf, viel weniger als früher, zweimal pro Woche während ein paar Monaten müssen reichen. Trotzdem geniesse ich die Morgenstimmung und crawle in ruhigem Dreierzug im See. Die Navigation ist kein Problem, das Wasser ist total flach, die Teilnehmer\*innen verteilen sich gut. Beim Lachenkanal entsteigen wir dem Wasser, rennen oder schwanken zur Wechselzone. Der Neopren wird schon auf dem Weg dorthin bis zur Hüfte runtergezogen, «blütteln» oder so geht gar nicht, steht so im Reglement! Nach dem Verzehr einer

Banane und eines Gels rausrennen aus der Wechselzone, rein in die Pedalen und los geht's aufs Velo.

Der Wechsel aufs Velo gelingt mir in der Regel gut, keine Spuren von Seekrankheit oder so. Zügig auf der Gwattstrasse Richtung Gwattstutz losfahren, möglichst schnell einen guten Raddruck aufbauen. Die Strecke führt von da nach Zwieselberg, Amsoldingen, Thierachern und weiter nach Kirchdorf, Belp, Riggisberg, Richtung Rüscheegg durchs Holzbrückental, Plötsch, Wattenwil, Stockental und zurück zum Strämu. Weil's so schön war gleich noch ein zweites Mal, ergibt also 180 km bei 2'300 hm. Die erste Runde läuft gut, ich überhole fleissig und fühle mich pudelwohl auf der abgesperrten Strecke. Wunderbar, denke ich mir, hat sich doch das hohe Startgeld gelohnt, damit wir in den Luxus von super abgesicherten Strecken kommen 😊

Natürlich ist Drafting, also Windschattenfahren, verboten. Fehlbare werden mit einer Zeitstrafe belegt, die sie in der Penaltybox bei der Wechselzone absitzen müssen. Und es sind an diesem Tag einige, wie ich feststelle. Im Wiederholungsfall würden sie sogar disqualifiziert.

Die erste Runde lege ich also mit einem 31er-Schnitt zurück und denke mir, dass es jetzt eigentlich so weitergehen könnte. Ich bin zufrieden mit dem, was ich da tue. Aber irgendwann auf der zweiten Runde ist mein Tritt nicht mehr so flüssig, es fällt alles etwas schwerer. Trotz guter, regelmässiger Verpflegung läuft es nicht mehr ganz so rund und ich verpasse mein Ziel, die Velostrecke in sechs Stunden hinter mich zu bringen, um ein paar Minuten. Zudem melden sich am



Schluss noch leichte Krämpfe. Jaja, es ist heiss geworden in der Zwischenzeit, Salzangel, man weiss es und überhaupt ...

Nach kurzem Wechsel begeben sich mich um zehn vor drei auf die Laufstrecke. Ich spüre sofort, dass der Marathon heute noch eine sehr zähe Angelegenheit wird. Auf der ersten von drei komplett flachen Laufrunden fühle ich mich noch einigermaßen in Ordnung und rechne hoch: Okay, sechs min pro km ergibt 4 h 12 min für den Marathon, also habe ich um 19 Uhr Feierabend 😊 Wenn alles gut geht.

Doch leider geht nicht alles gut. In Runde zwei wird's mir schlecht. Ich muss Gehpausen einlegen. Na gut, sage ich mir, damit muss man rechnen, es ist auch nicht das erste Mal. Was mich aber grad ein bisschen schockt, ist, dass es mir gegen Ende der zweiten Runde kotzübel wird. Meine Partnerin muntert mich auf und schickt mir alle erdenklichen guten Wellen. Tun kann auch sie nichts dagegen. Jetzt kann ich nur noch gehen. Auf dem Tracker, so sagen später die Leute, die den IRONMAN verfolgen, geht bei mir minutenlang gar nichts. Kunststück, nach einem WC-Gang muss ich kurz darauf sogar noch meinen Mageninhalt hergeben und mich rasch auf einem Stein sitzend neu sortieren. Wie ist jetzt das? Aufgeben? Niemals, DNF ist keine Option. Also Krone richten und weiter!

Ja, weiter, aber langsam, Opatempohalt. Ist jetzt auch komplett Wurst. Rennen geht momentan nicht, marschieren würde ich es nennen. Aber vielleicht wird es später wieder etwas mit dem Rennen. Tatsächlich, ab km

36 habe ich trotz ausbleibender Nahrung wieder Tritt gefunden und jogge den Rest der Strecke vom Kohlenweiher bis ins Ziel, wo ich nach 12 h 33 min wohlbehalten ins Ziel komme.

Für Zahlenfreaks:

Schwimmen 1 h 19 min / Wechsel 7 min / Velo 6 h 08 min / Wechsel 3 min / Laufen 4 h 56 min / Altersklasse 50 - 54: Platz 51 von 97

Ja, was war jetzt eigentlich genau los mit mir? Es ist genau das, was ich eingangs angedeutet habe: Bei Langdistanzen kann immer enorm viel passieren. Ob's jetzt das komisch schmeckende Cola, die zu salzige Bouillon oder einfach Montezumas Rache war, will ich gar nicht weiter ergründen. Solche Dinge können passieren und gehören dazu. That's life!

Was für mich zählt ist, dass ich alles in allem einen spannenden, guten und erfolgreichen Tag hatte. Ich durfte es trotz meiner Problemchen geniessen.

Danke allen, die mich live vor Ort oder gedanklich unterstützt haben. Support ist alles.

Es war eine coole Premiere und ich freue mich schon jetzt mega auf meine nächsten Wettkämpfe.

Chrigu

## 10-mal gurnigel-panorama-classic – ein Teilnehmerbericht

Mit großer Überraschung stellte ich am Start der diesjährigen GPC fest, dass ausser mir niemand an den 10 bisherigen Austragungen teilgenommen hat. Dabei gibt es ja mindestens 10 Gründe, jedes Jahr mitzumachen:

1. Es gibt einfach keinen cooleren Event als den GPC.
2. Dank ihm wurde ich überhaupt erst RRC-Mitglied.
3. Jede und jeder kann starten, wann sie oder er es will, kann aber auch die noch neutralisierte Anfahrt bis zum ersten Anstieg geniessen.
4. Oben auf dem Pass gibt's die beste Verpflegung, die ich von einem Veloanlass kenne.
5. Beim zweiten und dritten Anstieg gibt's auch vor dem Anstieg noch die besten Sponser-Produkte, die einem dann sprichwörtlich den Berg hochtreiben.
6. Wer kräftig noch über die Ziellinie sprintet, erhält fast immer noch ein schönes Zielfoto.
7. Der Gurnigel hat 3 verschiedene Anstiege, weshalb es immer das Ziel ist, diese alle zu bewältigen.
8. In der Abfahrt gibt's keine Hast, auch wenn es mich schon mal über die Leitplanke nahm (mehr dazu unten)
9. Das OK und alle freiwillig tätigen Personen leisten einen riesigen Effort, der natürlich das Mitmachen obligatorisch macht (oder sonst halt das Mithelfen)
10. Im Ziel spielen Zeit und Rang keine Rolle, dafür aber das gute Essen und zusammen Feiern im Deltapark.



Natürlich musste auch ich mich in den letzten 10 Jahren das eine oder andere Mal überwinden, kurz vor 7 mich mit dem Velo auf den Weg in den Deltapark zu machen. Die Straße dorthin war aber soviel ich mich erinnern kann, immer trocken und auch der erste Anstieg war auch in den 3 eher verregneten Jahren noch ganz okay. Die nassen Abfahrten bei manchmal nur wenigen Grad Celsius waren eiskalt, aber wir wussten ja zum Glück, dass es beim nächsten Anstieg wieder warm wird. Allerdings bin ich an den ersten beiden verregneten GPC dann auch nur 2fach gefahren, da es beim runter fahren nach dem 2. Mal schon viel Überwindung

braucht, in der Rüti links nach Rüscheegg abzubiegen statt geradeaus zurück nach Thun.

Auch bei schönem und (das war dann eigentlich immer der Fall) heissen Wetter brauchte es diese, erst recht vor 3 Jahren, als mir in der letzten Linkskurve vor der Rüti der Vorderpneu explodierte und ich mich plötzlich ohne Velo auf der anderen Seite der Leitplanke wiederfand. Glücklicherweise blieb ich unversehrt und auch das Velo hatte nur Reifenschaden. So ging es dann auf die dritte Runde

und ich erzielte in diesem Jahr sogar meine Bestzeit mit knapp 2h:10min. Da auch meine «schlechteste» Zeit nur 10 Minuten mehr war, kann ich getrost als beim nächsten GPC schon 60jähriger behaupten, dass mir dieses Rennen wirklich liegt. Na ja, mit dem Gurnigel dagegen habe ich schon ab und zu ein Hühnchen zu rupfen, zumal er mich in den letzten 3 Jahren sogar noch 2-mal mehr aus dem Sattel geholt hat: einmal brach im Aufstieg das Pedal und ich fand mich verdutzt auf dem Asphalt wieder und das zweite Mal (gerade zu Beginn der Pandemie) fand ich mich unverhofft im Spital Thun wieder, nachdem mir ein zweites Mal der Vorderpneu explodierte.

Umso schöner war es, dann nur wenige Monate später beim GPC wieder meinen Einstand zu geben, dann auch gerade mit einer für mich super Zeit trotz Bruthitze im 2020. Da sage ich gerne ätsch zu den Ärzten im Spital, die mich mindestens 4 bis 6 Monate ganz vom Velofahren fernhalten wollten.

Keine Angst, ich bin sonst sehr viel auf vielen anderen Pässen in der Schweiz, Frankreich und Italien bisher 100 % unfallfrei unterwegs und fahre auch den Gurnigel weniger häufig als zum Beispiel die eigentlich viel gefährlichere Grosse Scheidegg. Somit freue ich mich auf die nächsten 10-mal GPC und bin zuversichtlich, dass wir diesen Anlass solange als cooler RRC weiterhin durchführen oder sogar noch zu einem echten Klassiker machen können, an dem vielleicht auch mal ein Hirschi, Küng oder eine Marlen Reusser eine gute Figur machen würden.

Thomas Roth



**Herzliche Gratulation zur 10. Teilnahme!  
gurnigel-panorama-classic 2021**



## Rückblick auf 10 Jahre gurnigel-panorma-classic.ch

Erzähle ich einem nicht-Gümmeler dass wir ein Rennen organisieren bei dem der Gurnigel 3x von verschiedenen Seiten befahren wird, ernte ich erstmal ungläubige Blicke. Man muss vermutlich tatsächlich ein Rad Freak sein, um die Faszination zu verstehen.

Unsere Hoffnungen waren gross, als wir im Jahr 2012 das Projekt gurnigel-panorama-classic.ch (kurz gpc) gestartet haben. Wenn ich die Rückblicke lese muss mich schmunzeln, dass wir sogar in der Gemeinde Spiez nach einer Zivilschutzunterkunft angefragt haben. Wir erwarteten schliesslich viele Teilnehmer. Nun gebraucht wurde die ZSA nicht, bei der ersten Teilnahme konnten wir aber trotzdem beachtlichen 120 startenden ein Finisher-Geschenk überreichen. Der Start war geglückt.

2013 folgt die Bestätigung, 130 Personen am Start, davon 30% die schon beim Start dabei waren. Ein gutes Zeichen. Die Strecke wird leicht verkürzt, und Rüeggisberg links liegen gelassen. Die Rückmeldungen darauf sind positiv.

2014 muss recht ereignislos verlaufen sein, die Bilder lassen auf trockene Verhältnisse schliessen. Ein detaillierter Bericht zu der Austragung lässt sich allerdings nicht aufreiben.

2015 war Wettermässig wohl der Tiefpunkt. Nass, auf dem Pass oben hat es teilweise sogar fast geschneit. An diesem Tag habe ich es bitter bereut, nicht nur im OK mitgearbeitet zu haben, sondern auch noch selbst mitzufahren zu sein. Aber eins kann ich festhalten: Alle Teilnehmer waren den

ebenfalls frierenden Helfern auf dem Pass unendlich dankbar, die für sie eine warme Boullion bereitgestellt hatten. Das ist Einsatz für den Radsport.

2015 war auch erstmals self-fitness.ch mit einem Verpflegungstand oben auf dem Pass vertreten. Eine grosse Unterstützung und Mehrwert für den Anlass.

2016 dann die letzte grosse Änderung: Die Strecke wurde komplett auf Berner Boden verlegt. Anstatt via Guggisberg Plaffeien fahren wir nun direkt von Riffenmatt nach Sangernboden. Schöner, sicherer und dazu noch weniger Aufwand bei Streckensicherung und Administration. Wer auch immer diesen Vorschlag einbrachte, es war ein Volltreffer. Genau wie das Wetter bei dieser Austragung.

2017 scheinen wir uns nun als Anlass etabliert zuhaben. Mit 175 Velos am Start benötigen wir die Zivilschutzanlage zwar immer noch nicht, aber es ist ein klarer Trend nach oben erkennbar. Viele kommen immer wieder und sind mittlerweile zu veritablen Stammgästen geworden. Das Gleiche gilt für die Helfercrew, die ein eingespieltes Team ist. Es läuft rund für die gpc.

2018 kommt dann leider eine kleine Ernüchterung, mit 150 Starter werden die angestrebten magischen 200 relativ deutlich verfehlt. Zwar passt am Renntag wieder alles, und die Teilnehmer sind einmal mehr begeistert. Im Hintergrund brodelt es aber langsam, die langjährigen Helfer werden auch nicht jünger, und neue Helfer sind schwer aufzutreiben.

2019 übernimmt ein neues OK und soll neuen Schwung in die gpc bringen. Mit 164 Teilnehmern gelingt das auch ganz gut, allerdings tun wir uns weiterhin schwer neue Gummeler anzulocken. Wir scheinen irgendwo an einer Schwelle zu stehen, über die wir nicht überkommen.

2020 ist das offizielle OK auf 3 Personen geschrumpft. Georgette und Peter Zoss, und ich als OK-Präsident. Einfacher wird es dadurch nicht, aber es gilt das Motto «die gpc darf nicht sterben». Corona verhilft uns dann allerdings zu einem neuen Teilnehmerrekord, hätten wir nicht bei 250 abgeregelt, wer weiss wie viele gekommen wären. Das bringt neue Energie und Hoffnung, wenn die alle nächstes Jahr wiederkommen, gibt es ein prächtiges Jubiläum.

#### 2021-Jubiläum

Corona ist immer noch da, und diesmal hilft es uns nicht. Es kommen auch wegen dem eher mässigen Wetter nur 120 Radfans ins Gantrischgebiet. Lange wissen wir gar nicht, ob wir das Jubiläum auch feiern können, da wir schlicht zu wenig Helfer haben. Erstmals in der Geschichte steht die Durchführung auf der Kippe. Das stimmt mich dann doch sehr nachdenklich.

Aber diesen Meilenstein haben wir geschafft. 10 Jahre gurnigel-panorama-classic.ch. Darauf dürfen wir stolz sein.

Ohne Partner ist ein solcher Anlass unmöglich durchzuführen. Neben allen Sponsoren, Helfern, Heinzelmännchen und Wettergöttern möchte ich einige ganz speziell erwähnen:

Die Stierhütte auf dem Pass war über all die Jahre Dreh- und Angelpunkt der gpc. Ohne Möglichkeit auf dem Pass einen Verpflegungsposten einzu-

richten, wäre das ganze Konzept gescheitert.

Der Deltapark im Gwatt als Start und Zielgelände, und Caterer für die Pasta Party. Selbst als das damalige Gwatt Zentrum eine Grossbaustelle war, hat man einen Weg gefunden die gpc durchzuführen.

self-fitness.ch. Ihr habt die Verpflegung auf dem Gurnigel auf ein neues Level gehoben. Von den Kuchen waren immer alle hell begeistert.

Datasport lieferte uns professionell einen tollen Service. Auch im Vorfeld der Veranstaltung jeweils eine grosse Hilfe.

Und übrigens:

Schreibe nie, aber auch wirklich nie eine Jahrzahl auf dein Finishergeschenk. Wer will im Jahre 2015 schon ein T-Shirt, auf dem gpc 2012 draufsteht?

Was kann ein Radler brauchen? Ein Bidon mit Aufdruck aus Alu. Sieht schön aus, die Jahrzahl ist aber immer noch drauf und alles was wir in unserem grenzenlosen Optimismus zuviel bestellt haben verstopft das Lager. Besser als das T-Shirt, aber noch nicht optimal.

Zum Schluss haben wir uns für Honig und Bergkäse aus der Region entschieden. Alle waren begeistert, und ich habe wieder Platz im Lager. Denn alles was zuviel ist, wirst du schon irgendwie los.

Stellvertretend für alle OK-Mitglieder über all die Jahre, Thom Rychard  
Wie geht es nun weiter? Ganz ehrlich ich weiss es nicht. Georgette Zoss und ich machen Platz für neue Kräfte. Es würde mich extrem freuen, wenn die gpc auch weiterhin ein fester Anlass im Radkalender bleiben kann.

Thom

## Agenda 2021/22

Datum	Anlass	Ort
<b>Clubprogramm und Trainingsmöglichkeiten</b>		
Ab 20. Oktober ( <i>Mittwoch</i> )	Hallentraining	Turnhalle Schönau, <b>Thun</b>
24. Oktober ( <i>Sonntag</i> )	Club- und Helferanlass	Strättligburg, Gwatt
November	Bestellportal bei CUORE Offen	Kleiderbestellen
20. November ( <i>Samstag</i> )	Bahntraining	Aigle
<b>Hauptversammlung</b>		
28. Januar 2022 ( <i>Freitag</i> )	66. Hauptversammlung	Gasthof Rössli, Dürrenast Thun
29. Mai 2022 ( <i>Sonntag</i> )	13. Nat. Einzelzeitfahren	Thun oder Amsoldingen
14. August 2022 ( <i>Sonntag</i> )	gurnigel-panorama-classic	
Beachte die Infos auf <a href="http://www.rrc-thun.ch">www.rrc-thun.ch</a> und im WhatsApp-Chat		
WhatsApp Anmeldung beim Sportchef 079 509 58 44		
<b>Externe Angebote</b>		
** ab 18. Oktober Kleidersponsor	Spinning	Bleibgesund, Uetendorf
self-fitness.ch Kleider- und Rennsponsor	Mit Abonnement	Trainings an 6 Standorten <a href="http://www.self-fitness.ch">www.self-fitness.ch</a>
<b>Kalender für Regionale, Kantonale und Nationale Rennen</b>		
Berner Hobby-Meisterschaft	Rennkalender unter	<a href="http://www.swiss-cycling-bern.ch">www.swiss-cycling-bern.ch</a>
BOE-Strassenmeisterschaft	Rennkalender unter	<a href="http://www.swiss-cycling-boe.ch">www.swiss-cycling-boe.ch</a>
<b>BEO-Timing 2021 (die Anlage ist defekt)</b>		
Info auf der Webseite beachten		<a href="http://www.beo-timing.ch">www.beo-timing.ch</a>
<b>Infos</b>		
Swiss Cycling		<a href="http://www.swiss-cycling.ch">www.swiss-cycling.ch</a>
Swiss Cycling Kant. Bern		<a href="http://www.swiss-cycling-bern.ch">www.swiss-cycling-bern.ch</a>
Swiss Cycling BOE		<a href="http://www.swiss-cycling-boe.ch">www.swiss-cycling-boe.ch</a>
Bezug der Clubkleider:	Nur für Neumitglieder mit Bon bei Bikecenter   Radsport, Steffisburg	
Informationen und Aktuelles immer unter: <a href="http://www.rrc-thun.ch">www.rrc-thun.ch</a> ; <a href="http://www.ezf-thun.ch">www.ezf-thun.ch</a> ; <a href="http://www.gurnigel-panorama-classic.ch">www.gurnigel-panorama-classic.ch</a> ; <a href="http://www.beo-timing.ch">www.beo-timing.ch</a>		

### Hinweise:

- \* Helfer benötigt / \*\* Anmeldung erforderlich
- Gäste sind an Ausfahrten immer willkommen
- Die Teilnahme an Anlässen und Ausfahrten erfolgt auf eigene Verantwortung
- Die Durchführung der geplanten Anlässe ist abhängig von den Pandemiebestimmungen durch die Behörden.

## Vorstand 2021 – Radrennclub Thun

**Ehrenpräsident:** Walter Leibundgut 034 445 70 70 (P)  
Belpbergstrasse 13 A 079 447 15 16 (M)  
3110 Münsingen lok-kirchberg@besonet.ch

---

**Präsident** Daniel Winkelmann 079 622 70 65  
Alte Thunstrasse 36  
3626 Hünibach *praesident@rrc-thun.ch*

---

**Kassier** Rico Zoss 033 335 30 02 (P)  
Stationstrasse 13 H 079 540 38 71 (M)  
3628 Uttigen *kassier@rrc-thun.ch*

---

**Sport und Nachwuchs** Christian Menzi  
Obere Gwanne 51 079 509 58 44 (M)  
3713 Reichenbach *sportchef@rrc-thun.ch*

---

**Sekretariat** Georgette Zoss 033 336 34 56 (P)  
Meisenweg 6 079 486 53 27 (M)  
3604 Thun *sekretariat@rrc-thun.ch*

---

**Clubkleider und Lager** Thomas Rychard 079 780 76 10 (M)  
Fischerweg 2 *rychardt@gmx.ch*  
3700 Spiez *clubkleider@rrc-thun.ch*

---

**OK-Präsident Nat. EZF** Martin Blaas  
Weekendweg 4 079 415 19 66 (M)  
3646 Einigen *ok@ezf-thun.ch*

---

**OK-Präsident gpc.ch** Thomas Rychard 079 780 76 10 (M)  
Fischerweg 2 *ok@gurnigel-panorama-classic.ch*  
3700 Spiez

---

Webseiten: [www.rrc-thun.ch](http://www.rrc-thun.ch) ; [www.ezf-thun.ch](http://www.ezf-thun.ch) ;  
[www.gurnigel-panorama-classic.ch](http://www.gurnigel-panorama-classic.ch) ; [www.beo-timing.ch](http://www.beo-timing.ch)  
Postcheck-Konto: 30-28226-0

---

### Mitgliederkategorien und Jahresbeiträge:

Aktivmitglied Fr. 50.- | Anfänger Fr. 40.- (16 – 18 J.) | Schüler Fr. 20.- (bis 16 J.)  
Passivmitglied Fr. 30.-  
Gönnermitglied ab Fr. 150.-  
Sponsoring Absicht? Bitte wenden Sie sich an den Vorstand.  
Clubmitglied werden: fülle das Anmeldeformular auf [www.rrc-thun.ch](http://www.rrc-thun.ch) aus.

RRC Thun - Verpflegungslieferant





# AUTOHAUS THUN-NORD

AUTOHAUS-THUN.CH



**RENAULT**  
Passion for life



metamont®



## Edelstahlgeländer

### LED-Beleuchtung in Geländer integriert

- Treppenbeleuchtung
- Effektbeleuchtung
- Gehwegbeleuchtung
- Tunnelbeleuchtung
- Innen und Aussen geeignet



Metamont AG  
Weekendweg 4  
CH-3646 Einigen



Tel. +41 (0)33 334 27 00  
Fax +41 (0)33 334 27 09

metamont@metamont.ch  
www.metamont.ch