



# Club-Info

01/2023



  
gurnigel-panorama-classic.ch  
THUNERSEE · SAISON 2022/23



## Infos I:

Neue Kommunikations-  
App  
RRC-Punkte sammeln

## Infos II:

Neue Sportchefs  
Sommerprogramm  
EZF 2023: erste Infos

## Nächste Ausgabe:

Mit Programmheft  
15. Nationales  
Einzelzeitfahren

**PRICE**

YOUR STYLE YOUR BIKE

**TREK**

WATERLOO, WISCONSIN | SINCE 1976



**RIDLEY**

*Diamant*

BEWEGT SEIT 1885

**SHIMANO**  
SERVICE CENTER

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)



ist ein Sponsor der Clubkleider und des Nat. EZF

## Editorial

Liebe Radsportfreunde, liebe Clubmitglieder

### Ein guter Start in das neue Jahr

Ich freue mich sehr auf das Velojahr 2023. Für etliche hat es sicher bereits längst begonnen mit vielen Kilometern in der Kälte, im Süden oder in der Wohnstube. Die Voraussetzungen, dass es auch für unseren RRC Thun ein gutes Vereinsjahr geben wird, sind aus meiner Sicht gegeben.

Es freut mich besonders das neue Vereinsjahr mit zwei sehr motivierten und engagierten CO-Sportchefs in Angriff zu nehmen. Das ist in der heutigen Zeit nicht mehr selbstverständlich – danke Martin und Ivo.

Ebenfalls der Rücklauf auf den Aufruf für die Nachfolge des Race-Admin am Einzelzeitfahren hat mich sehr gefreut – zwei Personen haben sich gemeldet und beide können in diesem OK super eingesetzt werden. Herzlichen Dank dafür.

Ich wünsche allen «Neuen» und allen «Alten» in unserem Verein ein gutes Velojahr 2023.

### Es braucht uns alle

Auch die beste Bienenkönigin kann ohne ihre Bienen wohl nur wenig Honig produzieren. So ist auch unser Verein und das OK des Einzelzeitfahren nebst den Leuten mit der Hauptverantwortung auf uns als Vereinsmitglieder angewiesen.

Die Vergangenheit hat gezeigt, dass etliche motivierte OK- und Vorstandsmitglieder ihre Motivation und Freude an Ihrer Aufgabe bei der Helfersuche etwas verloren haben. Wollen wir es doch unseren neuen Verantwortungsträgern diesbezüglich etwas einfacher machen und uns für (einen kleinen) Helfereinsatz melden.

Die bei den Einsätzen gesammelten RRC-Punkte dürft ihr dann gerne an eine RRC Thun Aktivität anrechnen lassen.

Euer Präsident  
Daniel Winkelmann

## Inhalt

Editorial.....	1	Nat. EZF 2023:	
Informationen:		Eröffnungsfahrt durch Stadtpräsident und	
Co-Sportchefs .....	2	Waffenplatzkommandant.....	12
Vereinsplaner-App .....	5	Bericht:	
RRC-Punkte sammeln .....	7	Rückblick Wintertraining/Langlauf .....	13
Sommerprogramm .....	9	Agenda/Links/Hinweise .....	14
Trainings, neu mit Frauen-Gruppe .....	9	Vorstand .....	16
RRC Racing-Group .....	9		

Titelbild: Hindelbank Rennen 2022

Impressum: Druck: Jost Druck AG, Hünibach, Herausgeber: Radrennclub

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

**Der Vorstand bittet die Mitglieder Sponsoren und Inserenten bei den Kaufentscheiden zu berücksichtigen.**

## Die frisch gewählten Co-Sportchefs im Interview

Hallo Ivo und Martin

An der Hauptversammlung vom 27. Januar 2023 wurdet ihr beide als Nachfolger vom zurückgetretenen Christian Menzi gewählt.

### **Wie kommt es, dass ihr euch das Amt des Sportchefs teilen werdet?**

*Martin:*

Die Antwort ist simpel, Beide konnten es sich vorstellen, dieses Amt zu übernehmen ...

Bei einer gemeinsamen Ausfahrt mit Ivo diskutierten wir über die Vakanz des Sportchefs.

Ivo äusserte zögerlich sein Interesse, "zögerlich" darum, weil er aufgrund seiner Arbeit nicht immer Zeit hat, alle RRC-Termine wahrzunehmen. Da war die logische Folge die Frage in den Raum zu werfen, „warum machen wir das nicht zusammen“? Ich bin überzeugt, dass wir uns sehr gut ergänzen und hoffentlich den erwarteten Bei tragen leisten können.

*Ivo:*

Durch meine Schichtarbeit ist es mir nicht möglich, alle Termine wahr zu nehmen. Bei einer Ausfahrt kamen Martin und ich auf das Amt zu sprechen.

Eigentlich konnten wir uns beide vorstellen, dies zu übernehmen.

Martin erklärte sich bereit, mich zu vertreten wenn ich durch meine Arbeit an einem Termin verhindert wäre. So entstand die Idee sich das Amt gleichwertig als Co-Sportchef zu teilen.

### **Wie muss man sich eure Zusammenarbeit vorstellen, ist jeder für einen Bereich zuständig?**

*Martin:*

Definiert haben wir das nicht offiziell, wir werden schauen wer wo welche „Stärken und Schwächen hat“. Die letzten Wochen hat sich jedoch eine gewisse Kompetenz-Zuteilung herauskristallisiert.

Im Bereich der Aktivitätsplanung, sozusagen in unser Kernkompetenz sind wir beide aktiv, d.h. wir diskutieren offen neue Ideen aus und entscheiden gemeinsam, was wir schlussendlich planen wollen. In den administrativen / theoretischen Themen wie z.b. den Vereinsplaner werde ich voraussichtlich den Lead übernehmen, der „Praxisteil“ wird sich Ivo auf die Fahne schreiben – er ist ja auch „noch“ deutlich stärker als ich...

*Ivo:*

Das wussten wir am Anfang nicht so richtig. Mal schauen was uns erwartet... Mittlerweile hat sich Martin die Kenntnisse des Vereinsplaners angeeignet, dort hat er den Lead. Ich plane die Aktivitäten. Durch das Co Amt tauschen wir uns regelmässig aus. Durch den Austausch entstehen gute Gespräche und Ideen.

### **Fährt ihr schon lange Rennrad, seid ihr viel unterwegs?**

*Martin:*

Mit dem Rennrad fahren habe ich vor ca. 20 Jahren begonnen, in den ersten Jahren jedoch nur sehr sporadisch, so als Abwechslung zum Eishockey-Sommertraining in der Halle. Je älter ich wurde, desto grösser wurde die „Liebe“ zum Gümmele... Heute kann ich nicht genug auf dem Sattel sitzen, und komme so auf ca. 7'500 km pro Jahr, Tendenz steigend.

*Ivo:*

Ich fing Rennvelo zu fahren 1988, damals beim RRC Bern als Anfänger. Während 3 Jahren fuhr ich Rennen in den Kategorien Anfänger/Junior. Mit Beginn der Lehre hing ich mein Velo zwischenzeitlich an den Nagel, kam später über das Biken wieder zum Rennvelo. Pro Jahr verbringe ich ca 12000km auf dem Sattel.

**Nehmt ihr auch an Rennen teil, Ambitioniert oder mehr zum Spass?**

*Martin:*

Natürlich ambitioniert ☺ - jedoch auf einem limitierten Senioren-Niveau bei dem der Spassfaktor an 1. Stelle steht.. kann man das so sagen? Letztes Jahr konnte ich meine ersten Erfahrungen bei den BOE Rennen machen, und habe vor diese Erfahrung in diesem Jahr weiter auszubauen.

*Ivo:*

Seit ca 5 Jahren fahre ich wieder Rennen. Ein fester Bestandteil hat die BOE Strassenmeisterschaft in meinem Rennkalender. Dort habe ich die Ambition, unter die ersten 3 zu fahren (mittlerweile Kategorie Hobby C).

Trotz allen Ambitionen sollte die Freude nicht zu kurz kommen.

**Ihr habt bereits das Tätigkeitsprogramm der kommenden Saison zusammengestellt. Worauf dürfen sich die Mitglieder am meisten freuen?**

*Martin:*

Ich verweise auf die Info zum Tätigkeitsprogramm in dieser Clubheft-Ausgabe 01/23.

*Ivo:*

Freuen könnt ihr euch auf die Monatstouren, die Leckerbissen haben werden, die BOE Strassenmeisterschaft, die allen zu empfehlen ist. Gerade die Bergrennen Gunten-Schwanden und der King of Elsigen lassen die Strapazen in geselliger Runde schnell vergessen. Drum nid zögere mau äs Renne ds fahre.

Vielen Dank für die Beantwortung der Fragen. Der Vorstand wünscht euch einen guten Start und viel Erfolg im neuen Amt.



*Ivo*

*Martin*



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

Was macht  
eine **Druckerei**  
im digitalen Zeitalter?



Finde es heraus

**JOST**druck

Stationsstrasse 5  
3626 Hünibach | Thun

033 244 80 80 | info@jostdruckag.ch

**www.jostdruckag.ch**

## Neues Kommunikations-Medium

Die 3-4x jährlich erscheinenden Club-Infos kennt jeder. Darin wird über Vergangenes berichtet und über kommende Anlässe informiert. Daran wird nicht gerüttelt.

Da wir in einer lebendigen Zeit leben, ist der Inhalt nie ganz aktuell. Aus diesem Grund wurde einst die WhatsApp-Gruppe gebildet, um spontane Ausfahrten anzukünden oder Absagen von Touren wegen schlechtem Wetter oder fehlenden Teilnehmenden mitzuteilen. Es kam

eine weitere WhatsApp-Gruppe dazu, für die RRC Thun Racing-Group.

Immer wieder gab es Anfragen von Mitgliedern ob es eine Möglichkeit gäbe, Clubkolleginnen, Clubkollegen über eine persönliche Tour zu informieren: «ich unternehme am Samstag eine Tour im Jura, wer hat Lust mitzukommen».

Bei wievielen WhatsApp-Gruppen bist du dabei, manche finden es langsam kompliziert.

## VEREINSPLANER

Zwei junge, gewiefte Österreicher entwickelten ein Tool in dem unsere oben beschriebenen Wünsche und Bedürfnisse reinpassen: Die Vereinsplaner-App.

Letzten Herbst wurde mit einer Testphase gestartet, die sich bis zur

HV im Januar 23 bewährt hat. Die App wurde vorgestellt, und mitgeteilt, dass in Zukunft nur noch über diese kommuniziert wird.

Über WhatsApp werden keine Mitteilungen mehr verschickt!

### So funktioniert

Der Download-Link:

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=at.vereinsplaner.app>

iOS : <http://apps.apple.com/app/id1067566347>

Den RRC Thun findet ihr in der Vereinsplaner-App unter: Vereine -> Suche -> Vereinsname «RRC Thun» eingeben -> dann dem Verein beitreten.

Einmal eingeloggt kannst du unter «Verwalten» einer der vorhandenen Gruppen beitreten. Aktuell gibt es 8 Gruppen (schnelle Gruppe, Genuss-Gruppe, Hallentraining, Langlauf, BOE-Rennen, Helferguppe und Vorstand). In welchen Gruppen du dabei ist, ist unter «Verein» ersichtlich.

Im Menu «Chat» ist das Kommunizieren mit allen Usern möglich.

Der Vorstand wünscht viel Spass mit der neuen App und hofft auf rege Nutzung.



energie thun  
da wo du bisch

# Heiss gekocht?

Energie für «da wo du bisch». Heute, morgen und in Zukunft.



*EZF 2022, Foto Ueli Gyger, Thun*



## RRC-Punkte sammeln

Immer weniger Clubmitglieder melden sich als Helfer bei Clubanlässen /-rennen um zum Gelingen beizutragen. Freunde und Kollegen von OK-Mitgliedern springen ein und über Swiss Volunteers werden Helfer gesucht (dieser Dienst ist nicht gratis!). Letztes Jahr waren beim EZF, von den rund 120 im Einsatz stehenden Personen, lediglich 10% Clubmitglieder...

Das EZF-OK war darüber konsterniert und wandte sich an den Vorstand sich Massnahmen zur Verbesserung zu überlegen.

An der diesjährigen Hauptversammlung wurde ein Punktesystem vorgestellt, um Anreiz zu schaffen sich für einen Helfereinsatz zu melden. Es wurde über die Einführung abgestimmt, einstimmig.

### Wie können Punkte gesammelt werden:

- *Wer sich an einem vom RRC-Thun organisierten Anlass als Helfer engagiert erhält pro geleistete Stunde einen RRC-Punkt.*
- *Wer ein Training organisiert (Mittwochtraining, Hallentraining, Clubausfahrten) erhält pro organisiertes Training/Ausfahrt einen RRC-Punkt.*
- *Wer einen Bericht für das Club-Info schreibt, erhält pro Bericht einen RRC-Punkt*

### Wie können die Punkte eingelöst werden:

- *Jeder RRC-Punkt hat einen Gegenwert von CHF 5.00*
- *Die RRC-Punkte können für sämtliche kostenpflichtigen Angebote des RRC-Thun eingesetzt werden (z.B. Startgeld für EZF, Trainingslager, Bahnfahrten, etc.)*
- *Die RRC-Punkte können für Kleiderbestellungen verwendet werden.*

### Wer organisiert die RRC-Punkte:

- *Im RRC-Sekretariat wird eine Liste mit den Punkteständen geführt.*
- *Die Organisatoren von Anlässen melden die verdienten RRC-Punkte an das Sekretariat.*
- *Die Besitzer von RRC-Punkten melden die Einlösung den Organisatoren von Anlässen oder dem Sekretariat direkt.*
- *Wenn aus praktikablen Gründen die Punkte nicht direkt von Startgeldern oder Bestellungen abgezogen werden, wird der Gegenwert der Punkte den Besitzern überwiesen.*

### Wie finanziert der RRC Thun die RRC-Punkte:

- *Bei jedem Aktivmitglied wird ein Betrag von CHF 10.- pro Jahr auf der Rechnung für die Mitgliederbeiträge erhoben.*

### Die nächsten Möglichkeit Punkte zu sammeln:

#### 15. Nationales Einzelzeitfahren Thun

- Samstag, 3. Juni – Aufbau
- Sonntag, 4. Juni – Aufbau, als Helfer während dem Rennen, Abbau

Helfer-Anmeldung nimmt Georgette Zoss, [sekretariat@rrc-thun.ch](mailto:sekretariat@rrc-thun.ch)  
oder 079 486 53 27 entgegen



**DÄLLENBACH**

— 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  
www.daellenbach.ch



**KRÄHENBÜHL**  
OPTIK AG  
Brillen und Kontaktlinsen



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

M.A.X.<sup>®</sup> und Kraft • Cardio und Kraft für SeniorInnen  
AquaGym • AquaForte • AquaFit • AquaRelax  
FitGym • RückenGym • Funktionelles Krafttraining • M.A.X.<sup>®</sup>  
Spinning • Cardio und Kraft • Schwimmen für Erwachsene  
Cardio und Mobilisation für SeniorInnen • Nordic Walking  
Funktionelles Krafttraining und Mobilisation • 8samSEIN

**bleibgesund** gmbh  
wir bringen bewe ung in ihr leben!

qualitop-  
anerkannt

sarah und bruno röthlisberger-horni  
postgässli 24, 3661 uetendorf  
033 356 42 27, www.bleibgesund.ch



**ZBINDEN WALTER**  
**HAUSTECHNIK**  
**GmbH**

Sanitäre Installationen  
Heizungen  
Neu- und Umbauten  
Solaranlagen  
Reparaturen und  
Boilerentkalkungen

**Wir beraten Sie gerne!**

Reitweg 5 | 3600 Thun | 033 335 09 87 | info@zwht.ch

## Infos & Sommerprogramm

### Strassentrainings

Ab Mittwoch, 19. April bis Mitte September findet das allwöchentliche Mittwochabend-Training statt.

- Abfahrt um 18.30 Uhr beim Bahnhof Steffisburg
- Bitte nach Möglichkeit im Club-Dress fahren. Velolicht mitnehmen, für alle Fälle...
- Eingeladen sind auch die Leute von Cycling Unit und self-fitness.ch und weitere interessierte Gümüeler\*innen!
- Bei unsicherem Wetter wird rechtzeitig informiert, ob das Training stattfindet oder nicht (im Vereinsplaner). Ansonsten gilt: No news = good news!
- Bei Interesse geht man nach dem Fahren noch eins trinken.
- Leitung: Pädu, Stefan und Beat, ambitionierte, Thom Rychard, «Genussgruppe»

In welcher Trainingsgruppen du mitfahren willst ist deine Entscheidung: Sportlich/ambitioniert oder eher gemütlich in der «Genussgruppe»

### NEU - Frauentrainingsgruppe:

Unter der Leitung von Andrea Wirz startet ab 27. April 2023 das neue Angebot.

Wann: Ab Donnerstag, 27. April alle 14 Tage

Start: 18.30 Uhr Bahnhof Steffisburg

Kontakt: Andrea Instagram:andwiizz oder Strava:and w. | Tempo-Sport BE THE CHANGE

---

### Mit der RRC Racing-Group an die BOE-Rennen

Die im letzten Jahr gegründete RRC Thun Racing-Group hat sich bewährt. Etliche Clubmitglieder haben erste Rennerfahrungen gesammelt, und bisher ambitionierte belegten gute Ränge. Mitmachen gewinnt, so das Motto!

Den Rennkalender findest du auf Seite 16.

Interessierte melden sich im Vereinsplaner in der entsprechenden Gruppe an. Auskunft erteilen die Co-Sportchefs Ivo Dängeli und Martin Finger.

---

### 4. Juni (Sonntag) - 14. Nationales Einzelzeitfahren Thun



Das Neuste zum Rennen findest du auf Seite 12

#### Streckenposten gesucht!

Du bist Clubmitglied und willst am Rennen teilnehmen? Beides ist möglich. Anmeldungen nimmt das Club-Sekretariat entgegen. sekretariat@rrc-thun.ch

Die Startliste ist ab 30. Mai 2023 online, [www.ezf-thun.ch](http://www.ezf-thun.ch).

## Clubtouren – 1 x pro Monat

Geplant ist einmal pro Monat gemeinsam eine Tour zu unternehmen. Das Programm steht, die Daten werden dem Wetter entsprechend festgelegt.

Monatstour April: Fahrt durchs Emmental nach Oberburg und retour via Lindental ca 80 km

Monatstour Mai : Dr Chappeler via Wynigen - Huttwil - Wasen i.E - Lüderenalp ca 120km

Monatstour Juni: Jaunpass und zurück via Gurnigel ca 130km

22. /23. Juli (Sa/So) Emmental Rundfahrt [www.rversigen.ch/emmental-rundfahrt](http://www.rversigen.ch/emmental-rundfahrt)  
Keine Zeitmessung, die Verpflegung ist im Startgeld inbegriffen.  
Start/Ziel in Kirchberg BE  
Strecke: Auswahl aus verschiedenen Touren (Silber, Gold, Platin)  
Startgeld: Fr. 25.-  
Anmeldung: bis 16. Juli an Thomas Rychard, 079 780 76 10

---

## 3 Velotage im Schwarzwald – 16. – 18. Juni 2023:

Die Anreise erfolgt mit dem Car, bis nach Waldshut/Schluchsee, die restliche Strecke wird per Velo zurückgelegt.

Standort: Wellnesshotel Hohenrodt Lossburg (D)

Ausfahrten am Samstag in der Gegend, am Sonntag Lossburg-Basel, die restliche Strecke mit dem Car zurück nach Thun.

Kosten: Fr. 450.- (2 Nächte, Doppelzimmer, Frühstück.

Die Organisatoren, [self-fitness.ch](http://self-fitness.ch), RRC Thun und Straubhaar Carreisen.

Info und Anmeldung: Urs Marti, 079 137 82 26, **Anmeldeschluss**: 31. März 2023

---

## gurnigel-panorama-classic.ch 2023



Wie im letzten Club-Info erwähnt wurde, findet 2023 wegen fehlendem OK, keine gurnigel-panorama-classic.ch statt.

Fühlst du dich angesprochen mitzuhelfen und für 2024 ein Rennen auf die Beine zu stellen?

Der Club-Präsident freut sich auf dich: [praesident@rrc-thun.ch](mailto:praesident@rrc-thun.ch).

## Wichtig:

Anstehende Anlässe werden laufend auf [www.rrc-thun.ch](http://www.rrc-thun.ch) publiziert.

Mit der Vereinsplaner-App wird zusätzlich auf spontane Ausfahrten hingewiesen.

Es gibt keine Mitteilungen mehr über die RRC-Thun WhatsApp-Gruppe.

---

## Clubdress

Die nächste Möglichkeit Clubkleider zu bestellen ist im November 2023. Neumitglieder erhalten jeweils einen Gutschein zum Beziehen des Clubdress. In Notfällen meldest du dich bei Thom Rychard, 079 780 76 10

---

## Hinweise

- Agenda-Übersicht: auf Seite 16
- Die Teilnahme an Clubausfahrten, -anlässen und anderen Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Gäste sind an unseren Trainings und Clubausfahrten immer willkommen.

---

## bleibgesund – Uetendorf \*)



Wir bieten Kurse an Land und im Wasser an. Ausgewiesene Instruktoressen leiten die zahlreichen Lektionen von Montag bis Samstag, von früh morgens bis spät abends.

Besuche uns auf [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch) oder ruf an und erkundige dich nach den aktuellen Trainingsmöglichkeiten. 033 356 42 27 oder 079 480 02 67

\*) bleibgesund ist Sponsor unseres Clubdress.

---

## self-fitness.ch \*)



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

Standorte: Gwatt, Allmendingen, Heimberg, Frutigen, Münsingen, Interlaken, monster-gym.ch in Münsingen

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 unseres Clubdress

## **Infos zum 15. Nationales Zeitfahren Thun – Sonntag, 4. Juni**

### **Die Sonnen und Schattenseiten**

Wie bereits kommuniziert findet das nächste Zeitfahren auf einer neuen Strecke, der Panzerpiste des Waffenplatz Thun statt. Das bedeutet grössere Sicherheit für die Rennteilnehmenden aber auch grösseren Aufwand beim Organisieren. Auf dem Waffenplatz werden uns lediglich ein Strom- und Wasseranschluss zur Verfügung stehen. Die Infrastruktur vom Festzelt über die mobile Toilette bis zum Kaffeelöffel muss alles mitgebracht werden.

Das OK hofft auf viele helfende Hände, damit nicht bis spät in die Nacht Auf- und Abgebaut werden muss.

### **Die Strecke**

Das Rennen findet ausschliesslich auf der Panzerpiste des Waffenplatz Thun statt. Die Elite fährt 3 Runden (33,72km), Frauen Elite (FA), Amateure und Junioren fahren 2 Runden (22,4 km), alle anderen Kategorien fahren 1 Runde (11,06 km). Die Höhendifferenz beträgt pro Runde 106 m.

### **Streckensicherung – Streckenposten werden benötigt**

Die Zugänge zum Waffenplatz Thun werden mit Streckenposten gesichert. Allfällige Freizeitnutzer werden auf das Radrennen aufmerksam gemacht.

Die Querung der Verbindungsstrasse Allmendingen-Thierachern wird durch Profis gesichert, Sicherheitsdienst SID, Wimmis.

### **Eröffnungsfahrt mit Prominenz**

Der Thuner Stadtpräsident Raphael Lanz und der Waffenplatzkommandant Oberst iGst Jörg Diener eröffnen das Rennen um 9.45 Uhr, indem sie eine Runde auf den von Framer, Uetendorf, zur Verfügung gestellten E-Bikes bestreiten.

### **15 Kategorien**

Von der Elite bis U13, Militärradfahrer und Paracycling (Handbikes) erhalten eine Startgelegenheit.

Spezielle Wertungen:

Elite	Primeo Energie ASOC-Cup
Frauen Elite	Internationalen Frauencup
U19	Challenge Maillot d'Or
Schüler	Nationaler Schülercup
Hobbyfahrer	BOE Meisterschaft

### **Das OK – beinahe unverändert**

Martin Blaas, OK-Präsident, Hansueli Ramseier (kein Clubmitglied), Streckenchef, Walter Leibundgut, Race-Administration, Rico Zoss, Kassier, Georgette Zoss, Sekretariat.

Die Suche nach einem Nachfolger/einer Nachfolgerin für Walter Leibundgut war erfolgreich. Sandra Setz wird bereits eingearbeitet. Danke, dass du dabei bist!

Auch eine weitere Person interessiert sich für die Mitarbeit im OK. Die definitive Zusage fehlt noch bei Redaktionschluss.

## RRC Thun Hallentraining

Es ist 06:30 Uhr abends. Draussen ist es am Eindunkeln, doch drinnen in der Sporthalle Schönau flackert gerade das Flutlicht auf. Einige RRCLer besammeln sich zum Winterhallentraining. Auch die Verstärkungen von begeisterten Radsportler, welche noch nicht ein Teil vom RRC sind treffen pünktlich ein. Diese Verstärkung war in diesem Winter sehr wichtig, da wir meistens nur gerade vier bis fünf Teilnehmer waren. Leider mussten wir diesen Winter sehr oft das Training wegen zu wenig Teilnehmer absagen.

Das Training beginnt mit einer kurzen Einwärmphase mit anschliessendem Kraftteil. Dabei werden die Muskeln und Gelenke auf ihren Einsatz vorbereitet, denn niemand will eine Zerrung und damit einen Trainings-

ausfall riskieren. Danach standen meistens Fussball und Unihockey auf dem Programm.

Nach dem Startpfeiff kämpfen die beiden Mannschaften mit grösstem Eifer darum, den Ball ins Tor des Gegeners zu befördert. Im Zentrum respektive Focus ist immer der Spass, dass alle das Training ohne Verletzung abschliessen und alle gesund die Halle verlassen können. Der Muskelkater an den Folgetage gehört natürlich auch dazu...

Ich freue mich und hoffe Euch bald einmal in der Halle Schönau zum Winterhallentraining zu begrüssen.

Das Training ist für jung und alt und es steht der Spass im Vordergrund.

Adi

## Langlaufen mit dem RRC Thun

Jeweils am Donnerstagabend in Heimenschwand auf der Nachtloipe einige Runden drehen, das war unsere Idee als neue Sportchefs. Der Start war etwas spät in der Saison, wollten wir noch zuwarten, ob wir überhaupt das Amt bekommen.

Also war es am 20.01.23 soweit. Tinu und ich machten bei bitteren -12 Grad erste Testrunden. Stirnlampe auf und Richtung Nachtloipe, wo das Licht brannte und ein reges Treiben herrschte. Es war ein cooles Erlebnis. Die nächsten 2 Mal waren wir verhindert, wurden aber von Bruno, Andi und Beat gut vertreten. Und dann, ja dann wurde es Frühling, oder zumindest temperaturmässig. Die

Loipe litt und leider musste sie geschlossen werden.

Aber wir geben nicht auf, starten nächste Saison, hoffentlich bereits im Dezember wieder durch.

Co Sportchefs  
Ivo & Tinu



*Die Loipe bei Tag*

## Agenda 2023

<b>Clubanlässe</b>		
Datum	Anlass	Ort
Ab 19. April (Mi)	Trainingsfahrten (ambitioniert)	Bfh Steffisburg Station
Ab 19. April (Mi)	Trainingsfahrten (Genuss)	Bfh Steffisburg Station
Ab 27. April (Do) Jede zweite Woche	Trainingsfahrten (Frauen) Fast Female Ride Group	Bfh Steffisburg Station
April	Monats-Tour	Emmental-Oberburg, re- tour via Lindental
Mai	Monats-Tour	Dr Chappeler via Wyni- gen-Huttwil, Wasen, Lü- derenalp
Juni	Monats-Tour	Jaunpass und zurück via Gurnigel
04. Juni (So)	15. Nat. Einzelzeitfahren Thun	Waffenplatz Thun
16. bis 18. Juni	3 Velotage im Schwarzwald	Lossburg (D)
22./23.Juli	Emmentalrundfahrt	Kirchberg BE
Herbst	Saisonende Strasse	
<b>RRC Racing-Group</b>		
10. April (Mo)	Strassenrennen	Kiesen
17. Mai (Mi)	Zeitfahren Langnau-Zäziwil	Langnau
24. Mai (Mi)	Strassenrennen	Deisswil
31. Mai (Mi)	Bergrennen	Stettlen BE
04. Juni (So)	15. Nat. Einzelzeitfahren Thun	Waffenplatz Thun
18. Juni (So)	Einzelzeitfahren	Krauchthal
16. August (Mi)	Strassenrennen	Mühlethurnen
02. September (Sa)	Bergrennen Axalp	Brienz
09. September (So)	Bergrennen Schwanden	Gunten
17. September (So)	King of Elsigen	Elsigbach



Spezielle Angebote		
Datum	Anlass	Ort
ab Mitte Oktober	Spinning -Angebot von	Bleibgesund, Uetendorf
November 2023	Bestellportal bei CUORE offen	Kleiderbestellen
self-fitness.ch	Mit Abonnement	Trainings an 6 Standorten <i>www.self-fitness.ch</i>
Berner Hobby-Meisterschaft	Rennkalender unter	<i>www.swiss-cycling-bern.ch</i>
BOE-Strassenmeisterschaft	Rennkalender unter	<i>www.swiss-cycling-boe.ch</i>
BEO-Timing 2023 (die Anlage ist defekt) Elektroniker gesucht		
	info@beo-timing.ch	<i>www.beo-timing.ch</i>
Chat-Gruppen und Links		
Vereinsplaner: Club-Kommunikationsmittel für Mitteilungen, Aufrufe und Chats zwischen den Clubmitgliedern		
Informationen und Aktuelles immer unter:		
<i>www.rrc-thun.ch</i> <i>www.ezf-thun.ch</i>	<i>www.gurnigel-panorama-classic.ch</i> <i>www.beo-timing.ch</i>	
Swiss Cycling	<i>www.swiss-cycling.ch</i>	
Swiss Cycling Kant. Bern	<i>www.swiss-cycling-bern.ch</i>	
Swiss Cycling BOE	<i>www.swiss-cycling-boe.ch</i>	

### Hinweise:

- Gäste sind an Ausfahrten immer willkommen
- Die Teilnahme an Anlässen und Ausfahrten erfolgt auf eigene Verantwortung



## Vorstand 2023 – Radrennclub Thun

<b>Ehrenpräsident:</b>	Walter Leibundgut Belpbergstrasse 13A 3110 Münsingen	034 445 70 70 (P) 079 447 15 16 (M) lok-kirchberg@besonet.ch
<b>Präsident</b>	Daniel Winkelmann Alte Thunstrasse 36 3626 Hünibach	079 622 70 65  <i>praesident@rrc-thun.ch</i>
<b>Kassier</b>	Rico Zoss Stationsstrasse 13 H 3628 Uttigen	033 335 30 02 (P) 079 540 38 71 (M) <i>kassier@rrc-thun.ch</i>
<b>Sport und Nachwuchs</b>	Ivo Dängeli Eichenweg 25 3628 Uttigen Martin Finger Auweg 40 3627 Heimberg	079 446 92 85 <i>sportchef@rrc-thun.ch</i>  079 699 56 35 <i>sportchef@rrc-thun.ch</i>
<b>Sekretariat</b>	Georgette Zoss Meisenweg 6 3604 Thun	033 336 34 56 (P) 079 486 53 27 (M) <i>sekretariat@rrc-thun.ch</i>
<b>Clubkleider und Lager</b>	Thomas Rychard Fischerweg 2 3700 Spiez	079 780 76 10 (M) <i>rychardt@gmx.ch</i> <i>clubkleider@rrc-thun.ch</i>
<b>OK-Präsident Nat. EZF</b>	Martin Blaas Weekendweg 4 3646 Einigen	079 415 19 66 (M) <i>ok@ezf-thun.ch</i>
<b>OK-Präsident gpc.ch</b>	<b>Vakant</b>	<i>info@gurnigel-panorama-classic.ch</i>

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)  
 IBAN: PC-Kto: CH76 0900 0000 3002 8226 0, Radrennclub Thun

## 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.-

Clubmitglied werden: fülle das Anmeldeformular auf [www.rrc-thun.ch](http://www.rrc-thun.ch) aus.

RRC Thun - Verpflegungslieferant



# Helferaufruf

## Für's 15. Nationale Einzelzeitfahren Thun



**Sonntag, 4. Juni 2023**

Anzahl	Funktion	Aufgabe	Zeit
30	Streckenposten	Sichern der Zugänge auf den Waffenplatz und auf das Radrennen aufmerksam machen.	9 - 16 Uhr
2	Starter	Darauf achten, dass die Startreihenfolge der Rennteilnehmenden stimmt, die Startklappe auslösen und die Rennfahrer auf die Strecke schicken. Damit eine Pause drin liegt braut es zwei Personen, die sich abwechseln.	9 - 15 Uhr 8.30 - 15 Uhr - eine der beiden Personen nimmt an der Jurysitzung teil
1	Parkplatzdienst	Einweisen der eintreffenden Rennteilnehmenden auf den Parkplatz (P9)	
1	Parkplatzdienst	Einweisen der eintreffenden Paracycling auf die reservierten Parkplätze. Einweisen der eintreffenden Rennteilnehmenden, welche die Garderobe benutzen wollen, danach auf den offiziellen Parkplatz (P9) verweisen.	7.30 - 10.30 Uhr und 10.15 - 13.30 Uhr (wenn genügend Personal, in zwei Schichten)
10	Finaler Aufbau	Bereitstellen und Kontrollieren der Rennstrecke Fertigstellen Start- Zielbereich Montieren der Werbebanner Unterstützung beim Verpacken der Lunchpakete	6 - 9 Uhr
Jeder Helfer bekommt ein Lunchpaket und nach Ende seines Einsatzes wartet eine Bratwurst. Helfer, die nur beim Aufbau mithelfen erhalten ein Znüni.			
10	Abbau	Rückbau der Rennstrecke Rückbau Start-/Zielgelände Rückschub des Materials in verschiedenen Gruppen an die verschiedenen Orte.	16 - 19 Uhr

**Samstag, 3. Juni werden gesucht:**

Anzahl	Funktion	Aufgabe	Zeit
15	Aufbau	Einsammeln des benötigten Materials in mehreren Gruppen. Aufbau Start-/Zielbereich soweit möglich. Einrichten des Festzeltes (Startnummernausgabe, Festwirtschaft, uam.	13 - ca 18 Uhr
Jeder Helfer bekommt ein Zvieri-Säckli.			



U13/U15 Geschicklichkeitsfahren, EZF 2022

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