



# Club-Info

02/2023



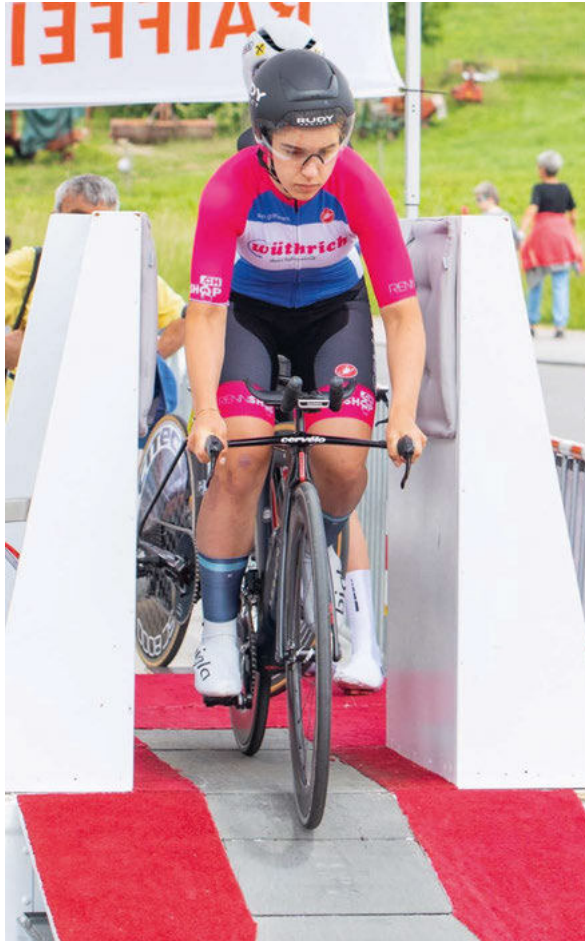
## Programmheft 15. Nationales Einzelzeitfahren Thun

die **Mobililar**

Generalagentur Belp  
Generalagentur Thun



Partner:



**Nat. Einzelzeitfahren:**

Renn-Infos  
Grusswort SPV

**Clubleben:**

Infos + Sommerprogramm  
Berichte

**Nächste Ausgabe:**

Winterprogramm  
Berichte



# 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  
rad sport

## Editorial

### Der Wadenbeisser mit dem Ringelschnauz

Liebe Mitglieder und Radfans, liebe Sponsoren

Vor einiger Zeit fuhr ich mit dem Rennrad um den Thunersee. Auf der Höhe Spiez holte ich einen älteren Herrn mit einem Cityvelo, Wollsocken und einem geringelten Schnurrbart ein. Ich überholte ihn, grüsste freundlich und wollte mich aus dem Staub machen. Doch falsch gedacht – dieser Herr war ein echter Wadenbeisser. Hartnäckig hielt er sich an meinem Hinterrad – ich (Carbon) beschleunigte, er (Stahl) tat es mir gleich. Nach etlichen Kilometern gab ich meine Bemühungen auf und fing ein nettes Gespräch mit ihm an. Wir fuhren gemeinsam weiter, bis sich unsere Wege trennten und dabei hatten wir eine super Zeit.

Genau als solche Wadenbeisser musste unser OK des Einzelzeitfahren

sich beweisen. Mit viel Engagement, Durchhaltewillen, Fleiss, Cleverness, Geduld und Hartnäckigkeit konnten sie enorm viel erreichen. Ein super Event steht bevor – fernab vom Strassenverkehr kann ein nationales Zeitfahren durchgeführt werden. Dies ist zum wiederholten Mal ein grosser Erfolg. Neue OK-Mitglieder wurden gefunden und haben sich gewinnbringend eingebracht – auch das ist heute nicht selbstverständlich. Um dies zu realisieren, braucht es echte «Wadenbeisser-Qualitäten».

Ein herzliches Dankeschön allen Beteiligten in meinem (und sicher auch in euer aller) Namen.

Daniel Winkelmann  
Präsident Radrennclub Thun

---

### Inhalt – Programmheft Nat. EZF 2022 und Club-Info 01/22

Editorial - Clubpräsident .....	1	RRC Thun Racing Group .....	15
Grusswort Präsidentin SPV .....	3	Berichte Club-Touren .....	21
Tagesprogramm 15. Nat. EZF .....	5	Premiere Womens Ride .....	22
Kategorien .....	7	Trainingslager Giverola .....	23
OK-Jury-Sponsoren .....	9	Hindelbankrennen 2023 .....	26
Strecke .....	11	Agenda/Links/Hinweise .....	27
Goldenes Buch .....	12	Vorstand .....	U3
RRC-Infos & Sommerprogramm .....	15		
Women Ride .....	15		

Titelbild: Jasmin Liechti (FE) Nat. Einzelzeitfahren 2022, Bild: Björn Bauhofer

Impressum: Auflage: 600 Ex, 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 Ihren Kaufentscheiden zu berücksichtigen.**



*Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung ([www.spv.ch](http://www.spv.ch))  
als Dachverband der Querschnittgelähmten organisiert  
und unterstützt Rollstuhlsportanlässe in der ganzen Schweiz.  
Dies auch dank der Schweizer Paraplegiker-Stiftung.*



## **Werden Sie Mitglied!**

**250 000 Franken** Unterstützungsbeitrag erhalten Sie als Mitglied der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, wenn Sie durch Unfall querschnittgelähmt werden und dauerhaft auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Dies unabhängig von Versicherungsleistungen, Unfall- oder Behandlungsort.

Guido A. Zäch Strasse 6, CH-6207 Nottwil  
Tel. 041 939 62 62, PC 40-8540-6, oder besuchen  
Sie uns im Internet: [www.paraplegie.ch](http://www.paraplegie.ch)



Schweizer  
Paraplegiker  
Stiftung  
Gönner-Vereinigung



Schweizer  
Paraplegiker  
Vereinigung

Association  
suisse des  
paraplégiques

Associazione  
svizzera dei  
paraplegici

Swiss  
Paraplegics  
Association

## Grussbotschaft der Präsidentin



Liebe Sportlerinnen und Sportler  
Liebe Besucherinnen und Besucher

Gerne hat die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung das Patronat für das 15. Nationale Einzelzeitfahren Thun vom 4. Juni 2023 übernommen. Wir laden Sie herzlich ein, das Geschehen vor Ort zu verfolgen und die Athlet\*innen anzufeuern.

Als Dachverband aller Querschnittgelähmten in der Schweiz hat der Rollstuhlsport für uns eine grosse Bedeutung, ist er doch ein wichtiger Faktor für die Inklusion in die Gesellschaft und die Erhaltung der Gesundheit.

Wir bedanken uns beim OK herzlich, dass es diesen Event mit viel Engagement vorbereitet hat. Danken möchten wir aber auch allen Sponsoren, Gönnern sowie den Helferinnen und Helfern für die Unterstützung, ohne die dieser Anlass nicht möglich wäre.

Wir wünschen Ihnen, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, spannende und faire Rennen sowie gute Unterhaltung.

Den Teilnehmenden wünschen wir viel Erfolg!

Olga Manfredi  
Präsidentin SPV



Schweizer Paraplegiker-Vereinigung  
Rollstuhlsport Schweiz  
Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
rss@spv.ch  
www.spv.ch



Nat. Einzelzeitfahren Thun 2022  
1. Rang: Tobi Lötscher  
2. Rang: Cornel Villiger



# Ihr Toyota in besten Händen

Jetzt Service buchen  
und Garantie verlängern.



**10** JAHRE  
TOYOTA  
GARANTIE

Service-aktivierte 10-Jahres-Garantie und Assistance oder 185'000 km ab 1. Immatrikulation für alle Toyota Fahrzeuge (es gilt das zuerst Erreichte). Detaillierte Informationen finden Sie in den Garantiebestimmungen auf [toyota.ch](http://toyota.ch).

## **AUTO**Tempel

Ihr Mobilitätspartner

**Auto Tempel AG**

Tempelstrasse 8, 3608 Thun

T 033 334 10 60

[info@autotempel.ch](mailto:info@autotempel.ch)

[www.autotempel.ch](http://www.autotempel.ch)

## Tagesprogramm - 15. Nationales Einzelzeitfahren 4. Juni 2023

### Tagesprogramm

- Ab 7.30 Uhr kleine Festwirtschaft bei den Alten Panzerhallen  
08.15 Uhr Startnummernausgabe, Schulanlage Allmendingen-Thun  
08.45 Uhr Jurysitzung bei den Alten Panzerhallen  
09.30 Uhr Training Geschicklichkeitsfahren, bei den Alten Panzerhallen

### Starts gemäss Ausschreibung:

- 09.45 Uhr Eröffnungsrunde mit Raphael Lanz, Stadtpräsident Thun und Jörg Diener, Waffenplatzkommandant

- Ab 10.00 Uhr Start U13 + U15 Geschicklichkeitsfahren

### Ab 10.01 Uhr Start Einzelzeitfahren

### Preisverteilung/Siegerehrungen – vor den Alten Panzerhallen (ungefähre Zeitangaben)

- 12.30 Uhr Militär, Paralympic und Hobby  
14.30 Uhr Frauen FB, U17, U19  
14.45 Uhr U13, U15,  
16.00 Uhr Frauen FA, Amateure/Masters Elite

### Information an alle Helfer, Funktionäre und Motorradfahrer

Das OK bedankt sich bereits jetzt bei den rund 100 Helferinnen und Helfern, welche in den verschiedensten Funktionen zum Gelingen des Radrennens beitragen werden.

Als Dank lädt der Radrennclub Thun im Herbst zum Helfergrill ein!

Wo?: in Thun oder Umgebung

Die Helfer werden zu gegebener Zeit angeschrieben und eingeladen.





**Patrick Hunziker**  
Versicherungs- und Vorsorgeberater  
T 033 226 88 21



**Sandro Stadelmann**  
Versicherungs- und Vorsorgeberater  
T 033 359 20 04

# Sattelfest: Sie auf dem Velo, wir bei Versicherungen.

**Generalagentur Thun**  
Julian von Känel  
[mobiliar.ch/thun](http://mobiliar.ch/thun)















**Generalagentur Belp**  
Manuel Stauffer  
[mobiliar.ch/belp](http://mobiliar.ch/belp)

*die* **Mobiliar**

1657068



## Kategorien - 15. Nationales Einzelzeitfahren 4. Juni 2023

Kategorie und spez. Wertung	Patronat	
Elite <i>Primeo Energie ASOC Cup</i>	 <b>primeo energie - ASOC-CUP</b>	<a href="http://www.asoc.ch">www.asoc.ch</a>
Frauen Elite <i>Internat. Frauencup</i>	 <b>ZBINDEN WALTER HAUSTECHNIK GmbH</b> 	<a href="http://www.walterzbinden.ch">www.walterzbinden.ch</a>
Frauen FB <i>Internat. Frauencup</i>	 <b>die Mobiliar</b> <small>Unterstützung für Leistungssportler</small>	<a href="http://www.mobiliar.ch">www.mobiliar.ch</a> Agenturen Thun + Belp
Amateure/Masters	 <b>IGST</b> <small>SPORT TEAM</small>	<a href="http://www.igst.ch">www.igst.ch</a>
Junioren (U19) <i>Challenge Maillot d'Or</i>	 <b>Club Maillot d'Or</b>	<a href="http://www.clubmaillotdor.ch">www.clubmaillotdor.ch</a>
Anfänger (U17)	 <b>STADT THUN</b>	<a href="http://www.thun.ch">www.thun.ch</a>
Schüler (U13-U15) <i>Schülercup (VSRRSS)</i>	 <b>Blickle®</b>	<a href="http://www.blickle-raeder.ch">www.blickle-raeder.ch</a>
Paralympic Handbiker <i>NHC Nationaler Handbike-Cup</i>	 <b>Schweizer Paraplegiker Vereinigung</b>	<a href="http://www.spv.ch">www.spv.ch</a>
Militärradfahrer	 <b>LUCOMA</b> <small>Highland of Handbiking Competitions</small>	<a href="http://www.lucoma.ch">www.lucoma.ch</a>
Hobby 1 <i>BOE-Meisterschaft</i>	 <b>SWISSLOS</b> Sportfonds Kanton Bern	Sportfonds Kanton Bern
Hobby 2 <i>BOE-Meisterschaft</i>	 <b>REWEZA</b> <small>Kochen AG   3700 Igler www.reweza.ch</small>	<a href="http://www.reweza.ch">www.reweza.ch</a>
Hobby 3 <i>BOE-Meisterschaft</i>	 <b>bikecenter rad sport</b>	<a href="http://www.bikecenter.ch">www.bikecenter.ch</a>
Frauen Hobby	 <b>ZIMMERMANN</b>	<a href="http://www.zimmermann-bike.ch">www.zimmermann-bike.ch</a>

# REWELA

**Reweza Küchen AG**

Ausstellung | Büro  
Gygerweg 14 | 3700 Spiez  
Tel. +41 (0)33 654 22 24

info@reweza.ch  
www.reweza.ch

PLANUNG / GU

KÜCHEN

BÄDER

INNENAUSBAU

FENSTER

SCHREINEREI



**LUCOMA**

**WEIL NICHT NACH JEDEM BLITZ NUR EIN DONNERGROLLEN FOLGT...**

Überdruckschäden verhindern!  
Mit LUCOMA Druckentlastungsklappen.

**MECHANISCH ODER MIT MOTOR**  
Mit rein mechanischem Auslösemechanismus oder mit pneumatischem Stellantrieb für die motorische Zwangöffnung.

Auch in RUND!

LUCOMA AG, Weekendweg 5, CH-3646 Einigen, Switzerland  
www.lucoma.com

**OK – Jury – Sponsoren - 15. Nationales Einzelzeitfahren Thun 2023****ORGANISATION RRC THUN**

Präsident:	Martin Blaas, Einigen	079 415 19 66
Sekretariat:	Georgette Zoss, Thun	079 486 25 27
Race-Administration:	Walter Leibundgut, Münsingen	079 447 15 16
	Sandra Setz, Steffisburg	
Finanzen:	Rico Zoss, Uttigen	079 540 38 71
Streckenchef:	Hansueli Ramseier, Därligen	079 647 09 75
Marketing:	Daria Haas, Kirchdorf BE	079 221 60 32

**JURY**

Präsident:	Eike Döring, St. German
Moto-Kommissär:	Carolin Döring, St. German
Materialkontrolle:	Seppo Schüpbach, Winterthur
Zeitmessung:	ChronoRomandie
Zielrichter:	Patrick Bachmann, Schwarzenburg
	Rudolf Moser, Uettligen
Stagaires:	Jean-Noël Froidevaux, Saignelégier
	Laurent Pittet, Ollon
	Sina Sebastian Eetazadi, Basel
Speaker:	Adrian Schmid, Grossaffoltern

**SPONSOREN**

Auto Tempel AG, Allmendingen-Thun	Metamont, Einigen
Bikecenter Steffisburg	Migros Kulturprozent
Blickle Räder-Rollen, Lyssach	Primeo Energie – ASOC-Cup
Club Maillot d'or	Raiffeisen Thunersee, Thun
Coop	REWEZA, Spiez
die Mobiliar, Agenturen Belp + Thun	Romer's Hausbäckerei, Benken
E-Framer, Uetendorf	Sauter Edelstahl-AG, Fehraltorf
Eversys S.A., Münsingen	Sportfonds des Kantons Bern
Glas Trösch	SPV (Schweiz. Paraplegiker Vereinigung)
GVB, Bern	Stadt Thun
IGST (Investorengruppe Sport Thun)	Wenger-Fenster AG, Wimmis
Kipfer AG, Gwatt	Walter Zbinden Haustechnik, Thun
Landi Niesen, Filiale Thierachern	zimmermann.bike.ch, Blumenstein
Lucoma, Einigen	Stand:12.5.2023

**KONTAKTE**

ok@ezf-thun.ch	Martin Blaas, Einigen
sekretariat@rrc-thun.ch	Georgette Zoss, Thun
race-administration@ezf.ch	Walter Leibundgut, Münsingen



Bärenstutz 1, 3638 Blumenstein  
Tel. 033/356 35 52 Mobil 079/434 65 56  
[info@zimmermann-bike.ch](mailto:info@zimmermann-bike.ch)



#### ÖFFNUNGSZEITEN

8.30 -12.00 / 13.30 -19.00 SAMSTAG 8.00 -14.00  
Mittwoch & Sonntag geschlossen

Fachwerkstatt für Reparaturen aller Marken



# Heiss gekocht?

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

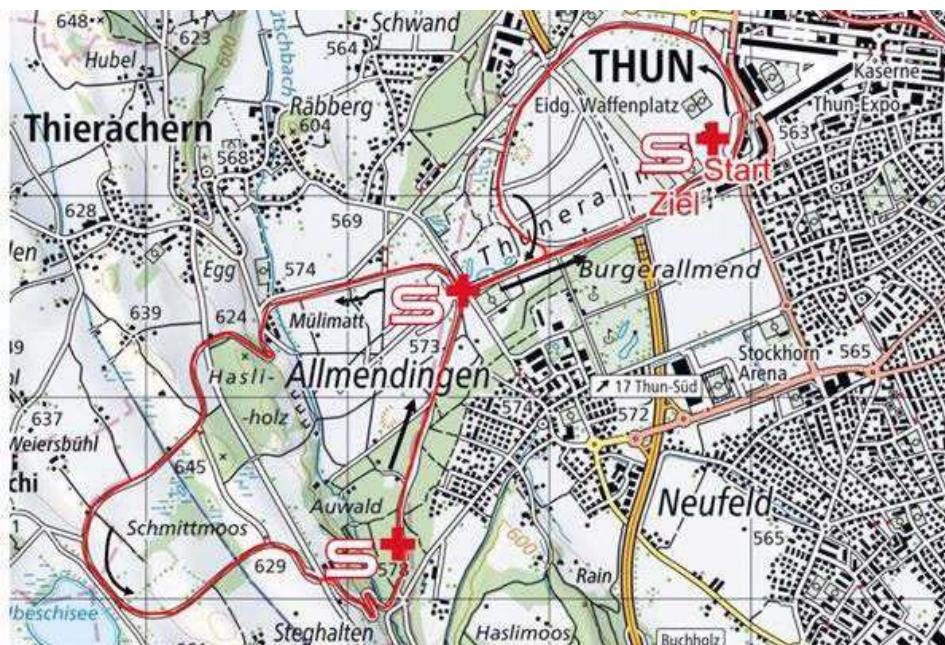
## Strecke Nationales Einzelzeitfahren

<b>Start + Ziel:</b>	bei den Alten Panzerhallen, Waffenplatz Thun	
3 Runden:	Elite Männer	33,6 km
2 Runden:	Frauen Elite, Amateure/Masters, U19	22,4 km
1 Runde:	Frauen FB, U17, U15, U13, Handbiker, Militärradfahrer, alle Hobbykategorien	11,2 km

### Spezielle Bestimmungen / Fahrvorschriften

- Ab dem ersten Start (10.00 Uhr) darf die Rennstrecke nicht mehr befahren sondern nur die offizielle Aufwärmzone benutzt werden.
- Die Fahrer müssen die Bestimmungen von Swiss Cycling und der UCI betr. Zeitfahren (Artikel 2.4.001 ff) und der Ausrüstung (Artikel 1.3.001 ff) einhalten und sich spätestens **15 Minuten vor der Startzeit** dem Startkommissär für die Kontrolle der Rennmaschine präsentieren (Artikel 2.4.010).
- Das Fahrrad darf nach der Kontrolle nicht mehr von der Zone entfernt werden.
- Die offizielle Startzeit gilt auch bei verspätetem Erscheinen.

Die Samariterposten befinden sich beim Start/Ziel in der Abfahrt Steghalten und bei der Querung der Verbindungsstrasse Allmendingen-Thierachern.





## GOLDENES BUCH DES NATIONALEN EINZELZEITFAHRENS THUN

Jahr	Elite	Frauen	Amateure	Junioren	Frauen B
<b>Strecke Burgistein-Reutigen</b>					
2009	Marcel Wyss	Catherine Lohri	Andy Schweizer	Gabriel Chavanne	Nicole Hanselmann
2010	Joël Frey	Catherine Lohri	Lorenzo Rossi (A)	Gabriel Chavanne	
2011	Marcel Wyss	Pascale Schnider	Andy Schweizer	Lukas Spengler	Larissa Brühwiler
<b>Strecke Amsoldingen</b>					
2012	Kevin Jost	Nicole Hanselmann	Andy Schweizer	Dominic von Burg	Rita Imstempf
2013	Marcel Wyss	Patricia Schwager	Andy Schweizer	Simon Brühlmann	Julia Scheidegger
2014	Stefan Küng	Linda Indergand	Andy Schweizer	Gino Mäder	Julia Scheidegger
2015	Yannick Corinth	Jutta Stienen	Andy Schweizer	Jonas Döring	Aline Seitz
2016	Schir Théry	Na Ahreum	Andy Schweizer	Joël Suter	Elea Schneeberger
2017	Barnabas Peak	Jutta Stienen	Andy Schweizer	Alexandre Balmer	Nadia Grod
2018	Marc Hirschi	Marcia Eicher	Andy Schweizer	Robin Ender	Noëmi Rüegg
2021	Noah Bögli	Marlen Reusser	Christoph Janssen	Jan Christen	Fiona Zimmermann
2022	Marcel Wyss	Anna Kiesenhofer	Mateo Konstant	Diego Casagrande	Fiona Zimmermann
<b>Rekord Amsoldingen</b>					
	<b>Marcel Wyss</b> 36:46,67 / 49,6 km/h (2013)	<b>Marlen Reusser</b> 19:30,12 / 46,5 km/h (2021)	<b>Andy Schweizer</b> 18:15,21 / 49,6 km/h (2015)	<b>Jan Christen</b> 18:25,76 / 49,2 km/h (2021)	<b>Fiona Zimmermann</b> 21:33,66 / 42 km/h (2021)
<b>Strecke Panzerpiste Thun + öffentliche Strasse</b>					
2019	Gian Friesecke	Marlen Reusser	Ruben Eggenberg	Antoine Bouzon	Elisa Alvarez

### Neue Kategorien ab 2021

Jahr	Hobby Damen	Militär	Paracycling
<b>Strecke Amsoldingen</b>			
2021	Sariita Pihlajaviita	Tobias Brutschi	Tobi Lötscher
2022	Jutta Stienen	-	Tobi Lötscher
<b>Rekord Amsoldingen</b>	<b>Jutta Stienen</b> 20:57,74 43,2 km/h (2022)	<b>Tobias Brutschi</b> 26:48,24 / 33,8 km/h (2021)	<b>Tobi Lötscher</b> 25,12,24 / 35,9 km/h (2022)

# GOLDENES BUCH DES NATIONALEN EINZELZEITFAHRENS THUN

Jahr	U17	U15	U13	Hobby 1	Hobby 2	Hobby 3
<b>Strecke Burgstein-Reutigen</b>						
2009	Niels Knipp	Rico Zaugg		Stefan Götti	Theo Scheibmayr	Roger Gross
2010	Niels Knipp	Julia Scheidegger		Christian Rutschmann	Michel Hug	Roger Gross
2011	Dominic von Burg	Mario Spengler		Christoph Geiser	Reto Pestoni	Werner Trachsel
<b>Strecke Amsoldingen</b>						
2012	Zeno Caminada	Jean-M. Ponzetta		David Wyler	Rinaldo Hugo	Heinz Wermuth
2013	Mario Spengler	Andreas Müller	Alex Scheidegger	Thomas Jauner	Daniel Christen	Heinz Wermuth
2014	Marc Hirschi	Luca Schätti	Dominik Weiss	Mike Bohnenblust	Hanspeter Gafner	Heinz Wermuth
2015	Till Steiger	Kedup Gyagang	Jan Christen	Martial Müller	Thomas Jauner	Heinz Wermuth
2016	Robin Ender	Dominik Weiss	Jan Christen	David Heller	Paul Carr	Daniel Christen
2017	Fabio Christen	Jan Christen	Francesco Caruso	David Heller	Michael Themann	Daniel Christen
2018	Fabio Christen	Noah Obrist	Elia Felsberger	Florian Widmer	Thomas Jauner	Adrian Schläpfer
2021	Victor Benareau	Lars Emmenegger	Thibaut Beckers	Adrian Willi	Thomas Jauner	Lars Längauer
2022	Nicola Halter	Antoine Salamin	Saybien Zumsteg	Gabriel Ziehlmann	Andy Schweizer	Lars Längauer
<b>Rekord Amsoldingen</b>						
	<b>Nicola Halter</b> 20:30,8 / 44, 20 km/h (2022)	<b>Antoine Salamin</b> 21:21,87 / 42,44 km/h (2022)	<b>Jan Christen</b> 24:37,28 / 36,8 km/h (2015)	<b>Martial Müller</b> 19:01,15 / 47,6 km/h (2015)	<b>Andy Schweizer</b> 18:59,97 / 47,73 km/h (2022)	<b>Daniel Christen</b> 20:01,21 / 45,2 km/h (2017)
<b>Strecke Panzerpiste + öffentliche Strasse</b>						
2019	Nils Aebersold	Francesco Caruso	Gian Müller	Dario Riget	Thomas Jauner	Paul Carr

## Strecken

2009 - 2011 Burgstein-Reutigen  
 2012 - 2018 Amsoldingen  
 2019 Panzerpiste Thun  
 2020 Kein Rennen, Covid-19-Pandemie  
 2021 - Amsoldingen

DAS EIGER FENSTER IST  
DER LIEBLING UNSERER KUNDEN.

wenger  
fenster

Telefon 033 359 82 82  
www.wenger-fenster.ch



Individuelle Sportbekleidung  
in deinem Design



CUORE OF SWITZERLAND AG  
CUORE.CH    @CUOREOFSSWISS  
 071 655 15 35

## Infos & Sommerprogramm

### Strassentrainings

Seit Mittwoch, 20. April bis 20. September findet das allwöchentliche Mittwochabend-Training statt. Ab 23. September Samstagvormittag Training. Wenn der Herbst naht, gibt's Infos per Vereinsplaner und auf [www.rrc-thun.ch](http://www.rrc-thun.ch)

- 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 Gummeler\*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.

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

---

### Womens Ride – by RRC Thun

Die Ausfahrt richtet sich an alle Frauen, welche gerne auf dem Rennradsattel sitzen und dabei auch gerne mit Gleichgesinnten unterwegs sind.

Die Route orientiert sich nach den Teilnehmerinnen und dem Wetter.

**Datum:** jeden 2. Donnerstagabend, 25. Mai, 8. Juni, 22. Juni, etc.

**Start:** 18.30 Uhr ab Steffisburg Bahnhof

**Leitung:** Andrea

Beachte den Bericht auf Seite 22

---

### RRC Thun Racing-Group

**Mai – September** Teilnahme an den Rennen zur BOE-Strassenmeisterschaft. Rennkalender in der Agenda Seite 27 und auf [www.swiss-cycling-boe.ch](http://www.swiss-cycling-boe.ch)

Mitmachen gewinnt, so das Motto!

Interessierte melden sich bei den Co-Sportchefs oder melden sich direkt im Vereinsplaner in der entsprechenden Gruppe an.

### 7. Juni 2023 (Mittwoch) – XCO Bikerennen Kiesen

Für alle, die Lust auf ein Bikerennen und nach der Zieleinfahrt auf eine Bratwurst vom Grill haben. Organisator: RSC Aaretal

---



**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-<sup>anerkannt</sup>

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@walterzbinden.ch





**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





Mehr als 30.000 Standardprodukte.  
Immer die perfekte Lösung.

Jetzt  
G16 Katalog  
anfragen!

[www.blickle-raeder.ch](http://www.blickle-raeder.ch) • [info@blickle-raeder.ch](mailto:info@blickle-raeder.ch)



UNTERSTÜTZT DEN SPORT



[www.igst.ch](http://www.igst.ch)

---

## Herbst 2023 – Helfer- und Clubanlass

Um den Helfern an RRC Thun Anlässen zu danken, lädt der Vorstand wieder zum Helferfest ein. Selbstverständlich sind auch die Clubmitglieder willkommen.

Datum und Ort sind noch offen.

---

## 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

- In der Agenda ab Seite 27 findest du alle 2023-Anlässe, Links und Hinweise.
- 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 für Erwachsene an Land und im Wasser an. In diesen Tagen starten auch die Wassertrainings unter freiem Himmel: AquaFit, AquaGym und Schwimmen im Strämu Thun, sowie AquaFit im Freibad Spiez.

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

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



---

## BEO-Timing – Fachleute gesucht

Bist du Elektroniker oder Informatiker und bereit bei der Erneuerung der Zeitmessanlage mitzuhelfen? Interessierte melden sich bei Rico Zoss, [kassier@rrc-thun.ch](mailto:kassier@rrc-thun.ch), 079 540 38 71



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](http://www.jostdruckag.ch)

## Die Co-Sportchefs berichten von den Club Touren

### Samstag, 6. April – Club-Tour

Am Ostersamstag stand die erste Monatstour auf dem Programm. Bei kühlen 5 Grad, aber Sonnenschein starteten wir um 09.00h beim Bahnhof Steffisburg als 9er Gruppe.

Unsere Fahrt führte uns via Oberdiessbach – Biglen nach Oberburg, weiter hoch durch das Luterbachtal. Nach einem kurzen Fotostop und auffüllen der Energiereserven gings weiter nach Boll und über Nebenstrassen Richtung Konolfingen.

Ab Trimstein wurde da und dort attackiert und gesprintet. Inoffizieller Gewinner des Wyhullen Bergpreises, sei erwähnt, ist Etienne.

Nach einem Geschicklichkeitsparcours auf dem Radweg bei Heimberg, lud der RRC noch zum Getränk im Restaurant Schüür in Steffisburg ein – merci viumau.

Merci für mit ds cho u die nächschi Usfahrt isch am 06.05.23

### Samstag, 6. Mai – Club-Tour

## Womens Ride 2023 – Premiere geglückt

Am Donnerstag, 27. April war der erste richtig warme Frühlingsabend und er kam wie bestellt. Das war zugleich auch der Startschuss für die erste Frauenausfahrt des RRC Thun.

Am Bahnhof Steffisburg konnte man sich noch kurzzeitig überlegen, welcher Gruppe man sich anschliessen möchte, da der RC Steffisburg sein Kidstraining eine Viertelstunde früher startet.

Gutgelaunt trafen wir uns um 10.00h beim Bahnhof Steffisburg zum Start der Monatstour Mai.

Unsere Route führte uns über Worb, durchs Lindental - Burgdorf - Wynigen = (ideal zum Reaktionstests durchzuführen), weiter zum Kappeler Bergpreis. Nach einigen Kilometer flach (Steffu flog fast im Windschatten des Trucks), und Huttwil war erreicht. In der Bäckerei Lienhart fanden wir neue Kräfte für die Weiterfahrt Richtung Eriswil - Fritzenfluh. Schade war bei der Abfahrt in Wasen ein Töff ein kleines Hindernis. Durch das Goldbachtal - Tanne - Biglen gings zurück Richtung Heimat. Zum Abschluss gab es in der Badi Uetendorf noch eine Bratwurst, und die Strapazen der 140km und 1500hm Tour waren fast wieder vergessen.

Es war eine coole Tour, die Jüngeren möchten die nächste Tour via GPS auf den Velocomputern, was natürlich ermöglicht wird. (Leider kein Bild vorhanden)

Clubtour Juni findet am 24.6 statt.

An der Ausrüstung und dem Alter der Teilnehmerinnen und der Kinder- Bikergruppe, welche ein bisschen früher losfuhr, waren alle noch in der ursprünglich geplanten Gruppe geblieben und es konnte auch von unserern Seite losgehen ;-)

Sechs motivierte Damen fuhren Richtung Wichtrach- Häutligen- Oberdiessbach und via Hundeheim wieder zum Bahnhof Steffisburg. Die Stimmung



während der Ausfahrt war locker und wie es sich gehört, wurde viel Geschwätzt.

Die erste Ausfahrt war also ein Erfolg und ich möchte mich hier auch bei

den fleissigen RRC – Männern bedanken, welche im Vorfeld überall Werbung machten und machen für den RRC Womens Ride. Merci!

Andrea



An advertisement for 'wenger fenster' featuring a large, snow-covered mountain peak under a clear blue sky. The text 'DAS EIGER FENSTER IST DER LIEBLING UNSERER KUNDEN.' is written in a stylized font across the mountain. In the bottom left corner, there is a logo for 'wenger fenster' with a green flower icon, and contact information: 'Telefon 033 359 82 82' and 'www.wenger-fenster.ch'. In the bottom right corner, there is a red logo with a white umbrella and the word 'SWISS' below it.

## Bericht Giverola 2023

### Hinreise

Besammlung Bern Wankdorf, Zeitpunkt 07.04.2023, 21.30 Uhr.

Die Vorfreude war groß, gespickt mit einem Hauch an Nervosität, da dies mein erstes Trainingslager war und ich nicht so recht wusste, was mich dort erwarten wird.

Nach dem Verladen und anschließenden „Schlummertrunk“ im Bistro-Bereich des Zysset-Cars wurde die Nacht-Phase eingeläutet. Ich hatte grossen Respekt vor der Carfahrt, sei es wegen meiner Grösse bzw. das ich einfach kein Platz habe, oder dass ich nicht schlafen werde beides traf zum Glück nicht ein.

### Ausfahrten

Die folgenden Angaben basieren auf meinen Strava-Aufzeichnungen, Bilder-Quelle: komoot.de

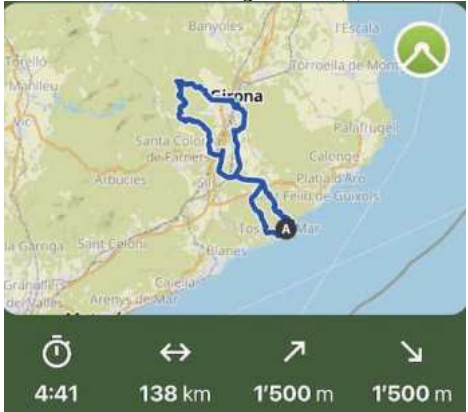
Einfahren nach Girona (1)



Erste geführte Tour (2)



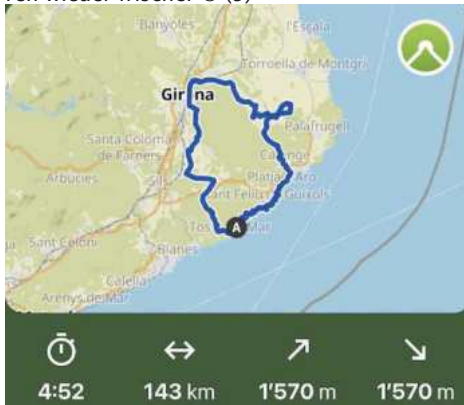
Erneut wurde Girona angefahren (3)



Ruhetag, kurze Ausfahrt nach Tossa (4)



Ausfahrt nach dem Ruhetag... die Beine waren wieder frischer 😊 (5)



Königsetappe (7)



Via Torre Valentina über den Santa Pellaia (6)



Ausfahren, Tag der Abreise (8)



**Unterkunft & Infrastruktur vor Ort**  
 Was soll man sagen... einfach wow.... wie geil ist denn das? Essen eine glatte 6, das Bungalow perfekt, diese Aussage wurde durch den perfekten Blick in die Bucht des Pola Giverola Resort zusätzlich noch verstärkt. Auch der restliche Teil der Anlage lies keine Wünsche offen.

**Rückreise**  
 Besammlung Giverola, Zeitpunkt 15.04.2023, 18.30 Uhr.  
 Dass die „Berner“ langsam sind, mit diesem Spruch kann ich mich grund-

sätzlich nicht identifizieren und dies wurde mir beim „Beladungsprozess“ wieder bestätigt.

Es gibt Menschen, bei denen die Informationsverarbeitung nach einem mehrtätigen Trainingslager nur noch bedingt funktioniert... Mit einer guten Stunde Verspätung konnten wir die Heimreise doch noch in Angriff nehmen...

Der Ablauf war ähnlich wie bei der Hinreise, nur dass die Müdigkeit bei Allen deutlich spürbar war, und es somit schneller ruhig wurde...



## Zahlen & Daten & Fakten

8 Tage in Giverola, 8 Tage auf dem Fahrrad. 32h, 22min aktive Zeit auf dem Fahrrad, dabei wurden 12'259 Höhenmeter und 874km zurückgelegt. Der Kohlenhydrat-Verbrauch kann sich sehen lassen. Ganze 22'208 kcal das sind umgerechnet ca. 44 Big-Mac's wurden bei den Ausfahrten verbrannt. Diese Werte basieren auf meinen persönlichen Strava-Aufzeichnungen.

## Mein Fazit

„Ich will mehr davon.“ Meine gesteckten Ziele wurden in der Summe übertroffen.

Die quantitativen Ziele, „ich will alle Ausfahrten sturzfrei mit eigenen Kräften zu Ende fahren“ Resultat = erreicht, auch wenn es bei der Königsetappe für mich persönlich eher schwierig wurde

Danke an dieser Stelle an Chrigu, Timo und Co. welche mir mit Nahrung aushalfen.

Die qualitativen Ziele, „ich will eine gute Zeit haben“, wurde aus meiner Sicht übertroffen.

Ich habe diverse Menschen neu, besser oder von einer neuen Seite kennengelernt – klar ging es bei vielen Diskussionen um „Watt“, „Abfahrtstechniken“ oder andere technische Prahlereien, aber teilweise entstanden auch gute tiefgründigerer Gespräche. Möglicherweise sind hier „Gümmeler-Freundschaften“ entstanden die über das Trainingslager hinaus gedeihen können – mich würde es freuen.

Natürlich darf bei dieser Würdigung eines nicht fehlen

„velölä isch eifach geil“, diese Aussage wird um Faktor n multipliziert, wenn Umfeld und Landschaft so stimmig sind, wie ich es in Giverola erleben durfte.

Martin



## Frühlingsrennen Hindelbank 2023

Auch dieses Jahr starteten an den traditionellen Frühlingsrennen in Hindelbank um die 200 Rennfahrer, einige auch wieder extra aus dem Tessin angereist. An vier Sonntagen wurde um Punkte, die beste Position zum Spurt und das beste Hinterrad gekämpft.

Wettermässig war Wind, Kälte, Regen und mit ein wenig Sonne alles vertreten, somit fand sich für jeden etwas aus der Wetterküche.

Wir vom RRC Thun waren in allen Kategorien vertreten. Nebst guten Einzelresultaten unserer Rennfahrer, sind doch die Gesamtklassimente folgender Fahrer zu erwähnen:

Kategorie E/A/M Rang

Rang 1 Wüthrich Stefan

Rang 2 Fankhauser Patrick

Unser jüngstes Vereinsmitglied Nils von Känel fuhr auf Rang 2 in der Gesamtwertung der Kategorie Schüler.

Herzliche Gratulation allen Teilnehmenden.

Nun wünschen wir allen eine gute und unfallfreie Rennsaison

eure Co-Sportchefs



v.l. Kevin Jost (3), Stefan Wüthrich (1), Patrick Fankhauser (2)



## Agenda 2023

Clubanlässe		
Datum	Anlass	Ort
bis 20. Sept. (Mi)	Trainingsfahrten (ambitioniert)	Bhf Steffisburg Station
bis 20. Sept (Mi)	Trainingsfahrten (Genuss)	Bhf Steffisburg Station
bis Sept (Do) Jede zweite Woche	Trainingsfahrten (Frauen) Fast Female Ride Group	Bhf Steffisburg Station
8. April (Sa)	Monats-Tour	St'burg-Oberburg-Luterbachtal
6. Mai (Sa)	Monats-Tour	Dr Chappeler via Wynigen-Huttwil, Wasen, Lüderenalp
24. Juni (Sa)	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)
15. Juli (Sa)	Monats-Tour	Emmentaler Höger
22./23.Juli	Emmentalrundfahrt	Kirchberg BE
26. August (Sa)	Monats-Tour	Brünig- Glaubenbielen-Sörenberg
Ab 23. Sept. (Sa)	Samstagvormittag Training	Bhf Steffisburg Station
02. Dez. (Sa)	Bahntraining	Aigle
RRC Racing-Group		
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





# glaströsch

Unsere Leidenschaft gilt seit über  
einhundert Jahren dem Werkstoff Glas  
in seiner faszinierenden Vielfalt.

Glas Trösch AG  
Zweigniederlassung Steffisburg  
[www.glaströsch.com](http://www.glaströsch.com)

## 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](mailto:metamont@metamont.ch)  
[www.metamont.ch](http://www.metamont.ch)