



# Club-Info

03/2023



gurnigel-panorama-classic.ch  
Thunstrasse 24a | 3600 Thun



## Infos I:

Herbst- Winterprogramm  
RRC 5-Jahresvision  
Kleider bestellen

## Infos II:

Berichte aus den Sommeraktivitäten  
Women's Ride

## Nächste Ausgabe:

Einladung 68. HV 2024

**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)

**b** bikecenter  
radsport

ist ein Sponsor der Clubkleider und des Nat. EZF

## Editorial

Liebe Mitglieder und Radfans, liebe Sponsoren

In diesem Jahr blicken wir auf eine Saison voller unvergesslicher Momente zurück, die wir auf unseren Velos erleben durften. Wir sind dankbar für die zahlreichen schönen Ausfahrten und Rennen, die uns zusammengeführt haben und uns die Freude am Radsport nähergebracht haben. Das Wetter meinte es größtenteils gut mit uns, und so konnten wir unsere Straßen in vollen Zügen genießen.

Leider gab es auch in dieser Saison Verletzte unter uns. Erfreulicherweise sind mittlerweile alle wieder genesen und zurück auf den Straßen unterwegs. Es hätte auch schlimmer kommen können.

Unsere Freude am Radsport hat uns nicht nur auf den Strecken, sondern auch im Vorstand zusammengeführt. Wir haben neue Vereinsziele und eine Vision für unseren Verein formuliert,

von der ihr weiter hinten im Clubheft noch mehr lesen werdet.

Ein besonderer Dank gebührt unserem engagierten Vorstand und all den fleißigen Helfern, die unseren Verein am Laufen halten. Ihr Einsatz und eure Leidenschaft für den Radsport sind die treibende Kraft hinter unserem Club.

Wir freuen uns bereits jetzt auf die kommende Saison und viele weitere unvergessliche Momente auf unseren Rädern. Besonders erfreut sind wir darüber, dass sich auch etliche neue Mitglieder unserem Club angeschlossen haben und bereits sehr aktiv am Clubleben teilnehmen.

Mit sportlichen Grüßen

Daniel Winkelmann  
Präsident Radrennclub Thun

## Inhalt Club-Info 03/23

Editorial - Clubpräsident .....	1
RRC-Infos & Winterprogramm .....	3
Vision 2024-2029 .....	3
Jetzt Clubkleider bestellen .....	3
Trainingslager Giverola .....	4
EZF 2023, Rückblick .....	7

Berichte	
RRC Thun Racing Group .....	9
Sommertätigkeiten .....	9
Women Ride .....	11
Agenda/Links/Hinweise .....	19
Vorstand .....	U3

Titelbild: Mit dem RRC Thun unterwegs, Sommer 2023

Impressum: Auflage: 400 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.**



**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](mailto:info@daellenbach.ch)  
[www.daellenbach.ch](http://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](http://www.kraehenbuehl-optik.ch), [info@k-optik.ch](mailto: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](http://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](mailto:info@walterzbinden.ch)



## Informationen

### Vision 2024 - 2029



Am 19.06.2023 traf sich der Vorstand des RRC Thun zu einer ausserordentlichen Sitzung. Zusammen analysierten wir die IST-Situation in unserem Verein und versuchten daraus eine Vision und drei Ziele für die nächste Zeit zu formulieren. Dies wird uns helfen unsere Angebote zukünftig noch mehr an diese Ziele auszurichten und gibt auch Aussenstehenden ein Bild, wer wir sind.

#### VISION 2024 - 2029

Gemeinsam schaffen wir unvergessliche Erlebnisse – Der RRC Thun verbindet Menschen mit derselben Leidenschaft und schafft eine Plattform für erstklassige Zeit auf dem Rad. Unabhängig von deiner Leistungsebene ermöglichen wir Sportlern aller Stufen, sich zu verbinden und bieten sowohl anspruchsvolle Velorennen für alle Altersgruppen als auch unvergessliche Radfahrerlebnisse.

#### ZIELE 2024 - 2029

**Mitglieder:** Das Ziel besteht darin, bis zum Jahr 2029 die Mitgliederzahl auf 200 zu erhöhen, um eine starke und aktive Gemeinschaft von Rennradfahrern im RRC Thun aufzubauen.

**Einzelzeitfahren:** Das Ziel besteht darin, das Einzelzeitfahren als regelmäßige Veranstaltung des RRC Thun aufrechtzuerhalten und die Teilnahme und Attraktivität des Events zu fördern.

**Wöchentliche Ausfahrten:** Das Ziel besteht darin, wöchentliche Ausfahrten in unterschiedlichen Leistungsgruppen anzubieten und aufrechtzuerhalten, um allen Mitgliedern des RRC Thun die Möglichkeit zu geben, in passenden Gruppen zu trainieren und gemeinsam zu fahren.

## Clubdress bestellen



Das Bestellportal bei CUORE ist **vom 8. September bis 31. Oktober 2023 geöffnet**. Die Preise sind unverändert, die Bezahlung erfolgt direkt bei der Bestellung (Kreditkarte oder Pay Pal). Die Verteilung der bestellten Kleider erfolgt an der HV 2024.

Das Clubsekretariat hat den Mitgliedern zu gegebener Zeit die Zugangsdaten per Mail zustellen.

Unterstützung bei der Bestellung leistet Thom, clubkleider@rrc-thun.ch oder 079 780 76 10, oder Georgette sekretariat@rrc-thun.ch, 079 486 53 27.

Übers Jahr: Neumitglieder erhalten jeweils einen Gutschein zum Beziehen des Clubdress.

## Trainingslager 2024

Angeblich wird in Giverola das Hauptgebäude umgebaut und ist somit erst im Juni 2024 wieder offen.

Die Verantwortlichen suchen aktuell intensiv nach Alternativen.

Der RRC Thun wird 2024 Möglichkeiten eines Trainingslager anbieten. Sobald konkrete Angebote vorliegen, wird der RRC Thun umgehend informieren.



### BEO-Timing - Ende

Die Suche nach Mitarbeitern zur Erneuerung der Zeitmessanlage blieb erfolglos. Deshalb haben die Betreiber, der RC Stefisburg und der RRC Thun, entschieden das Projekt zu beenden. 10 Jahre lief die Anlage auf verschiedenen Rennrad und

Bike-Strecken, während 3 Wintern sogar in Lauterbrunnen auf der Langlaufstrecke.

Die beiden Radsportvereine bedanken sich bei den treuen Sponsoren, der Betriebskommission für die Betreuung der Anlagen während deren Laufzeit und den über 500 Teilnehmenden für das Benutzen und das entgegengebrachte Vertrauen.

## 9. Juni 2024 (Sonntag) - 16. Nationales Einzelzeitfahren Thun



Das OK hat die Arbeiten für die Austragung 2024 aufgenommen. Die Rennstrecke befindet sich erneut auf der Panzerpiste des Waffenplatz Thun.

Bitte das **Datum vormerken**, um einen **Helfereinsatz** zu leisten.

[www.ezf-thun.ch](http://www.ezf-thun.ch).

## bleibgesund – Uetendorf \*)



Wie in den vergangenen Jahren offeriert bleibgesund in Uetendorf den RRC Thun Mitgliedern wiederum ein Spezialarrangement.

Ab 10 Teilnehmenden gibt es 20 % Rabatt.

Die Kosten für die Herbstkurse, 10 Wochen, betragen Fr. 184.- statt Fr. 230.-. Verpasste Lektionen können vor- oder nachgeholt werden. Schnuppertraining gratis, Anmeldung erwünscht.

Es stehen täglich mehrere Lektionen zur Auswahl. Diese dauern zwischen 50 (MittagsSpinning) und 75 Minuten. Den kompletten Stundenplan findest du auf [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch).

Das Kursangebot ist vielfältig, neue Angebote sind diesen Herbst dazugekommen.

Anmeldung: [sekretariat@rrc-thun.ch](mailto:sekretariat@rrc-thun.ch), 079 486 53 27 oder direkt bei bleibgesund.

\*) 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

---

## Herbst- & Winterprogramm

### Strassentrainings

Ausfahrten finden ab Samstag, 23. September statt, solange das Wetter mitmacht. Das Angebot spricht ambitionierte Fahrer an.

- Eingeladen wird via Vereins-App
- Bitte nach Möglichkeit im Club-Dress fahren.
- 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.

---

### Womens Ride – by RRC Thun

Die letzte reguläre Ausfahrt fand Donnerstag, 28. September statt. Siehe den Saisonbericht auf Seite 11.

Im Oktober wird es eventuell spontane Ausfahrten geben. Informiert wird über Instagramm.

---

### Ab Mittwoch, 18. Oktober 2023 – Hallentraining

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Turnhalle I, Primarschule Schönau, Schönaustrasse 33, Thun

Leiter: Adi und weitere

Kosten: keine

Anmeldung: zur Koordination im Vereinsplaner erleichtert die Organisation

---

### Bahnfahren in Aigle – 2. Dezember (Samstag)

Die Rennbahn ist von 14-17 Uhr für den RRC Thun reserviert. Das Bahntraining findet mit einem Instruktor statt. «Bahnneulinge» werden vor Ort eingeführt, Grundlagen und Regeln werden vermittelt.

Ort/Treffpunkt: 13.30 Uhr beim UCI Velodrome, Aigle. Individuelle Anreise.



15. Nat. EZF 04.06.2023: Start, Unterwegs, die Tagessieger, [www.ezf-thun.ch](http://www.ezf-thun.ch)



- Mitbringen: Helm, Velokleidung. Das Bahnvelo und passende Schuhe werden zur Verfügung gestellt.
- Kosten: Clubmitglieder Fr. 30.-, Nichtmitglieder Fr. 50.-.  
Bitte vor Ort in bar bezahlen.
- Anmeldung: bis 20. November an sportchef@rrc-thun.ch oder 079 446 92 85

---

## 2024 Daten zum Vormerken:

Freitag, 26. Januar	68. Hauptversammlung
April	Trainingslager, Infos folgen
Sonntag, 9. Juni 2024	16. Nat. Einzelzeitfahren Thun (Waffenplatz)

---

## Hinweise

- In der Agenda ab Seite 19 findest du alle 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.

---

## Berichte

### Nationales Einzelzeitfahren Thun – Sonntag, 4. Juni 2023

Nach 2019 fand das Rennen zum zweiten Mal auf der Panzerpiste des Waffenplatz Thun statt. Mit einem grossen Unterschied: die Austragung erfolgte ausschliesslich auf der Panzerpiste ohne Abstecher auf öffentliche Strassen. Das Konzept hat sich bewährt, Rennstrecke und Start-/Zielort liessen keine Wünsche offen und der Sicherheitsdienst Wimmis regelte die Querung der Verbindungsstrasse Allmendingen-Thierachern souverän.

Wie geplant eröffneteten der Waffenplatzkommandant Hans Jörg Diener und der Thuner Stadtpräsident Raphael Lanz das Rennen auf den von E-Framer zur Verfügung gestellten Rädern und gaben ihr Bestes.

Das anschliessende Rennen verlief erfolgreich und unfallfrei. Gefahren wurde, je nach Kategorie 1 – 3 Runden. Tagessieger war Marcel Wyss vor Noah Bögli und Valere Thiébaud. Bei den Frauen Elite siegte überraschend

die Deutsche MTB-Fahrerin Janine Schneider vor Melanie Maurer und Anneleen Bosma. Die weiteren Platzierungen sind auf [www.ezf-thun.ch](http://www.ezf-thun.ch) nachzulesen. Das OK-EZF gratuliert allen Teilnehmenden zu ihren Leistungen!

#### Wechsel im OK 2024:

W. Leibundgut hat nach langjähriger Tätigkeit das OK verlassen, die Renn-Admin übernimmt Sandra Setz und Daria Haas übernimmt neu das Ressort Helfer. Streckenchef HU: Ramseier ist zurückgetreten.

#### **Dringend Gesucht werden:**

**Streckenchef**

**Materialchef**

**Sponsoring** - Unterstützung des OK-Präsidenten (Suche und Administration)

Auf dein Mail oder Telefon freuen sich: OK-Präsident EZF Martin Blaas oder das Clubsekretariat.

# Möbel Ryter

Möbel nach Mass



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)

## BOE Rennen Saison 2023

Hindelbank / GP Kiesen / EZF Langnau / Deisswil / Stettlen – Bantiger / EZF Thun / EZF Krauchthal / Mühlethurnen / Brienz – Axalp / Gunten – Schwanden / King of Elsigen das waren sie...

Ja liebe Radsportfreunde&freundinnen, mit etwas Wehmut schreibe ich die folgenden Zeilen. Die Tage werden kürzer, die Rennsaison neigt sich langsam dem Ende zu. Während 11 Rennen konnte Jeder und Jede das Beste geben um den ehrenvollen Titel BOE Strassenmeister seiner Kategorie.

Während im März in Hindelbank die unerbittliche Bise über die Felder zog wurde es von Rennen zu Rennen wärmer und wärmer.

Die Fahrer und Fahrerinnen des RRC Thun an den Rennen gute und starke Leistungen. Es wurde um Honig, Nussgipfel, Blumen und Ruhm & Ehre

gekämpft (Auszüge aus den Ranglisten lasse ich bewusst sein). Im worldwideweb sind diese zu finden.

Einige fragen sich nun nach dem Grund des meines Wehmutes?

Naja wir sind nicht nur Konkurrenten, es entstehen Kameradschaften, die Leidenschaft zum Radsport verbindet uns. Während einige noch weitere Rennen fahren, in die Radquersaison wechseln, zieht es andere schon fast auf die Skis.

Ä schöne Winter u häbets guet tönts am Schlussrennen King of Elsigen. Und so überwintert Jeder und Jede, bis es nächsten Frühling in Hindelbank wieder heisst:

«U ganz wichtig, nachem Ziel düre Windfang fahre»

Schön siter derbi gsi

Ivo Co-Sportchef



*Bergrennen Gunten – Schwanden, 9. September 2023*

*v.l.: Pädu, Nicu, Steffu, Andrea, Ivo, Sophia, Sandra*

## Monatsausfahrten 2023

Diese Saison boten wir das erste Mal 5 Monatsausfahrten jeweils am Samstag an.

Die Teilnehmerzahl in der Schnellen Gruppe bewegte sich zwischen 3 und 8 Fahrer was ich als positiv werten

würde. Ich konnte leider nur an 2 Ausfahrten teilnehmen.

An eine Ausfahrt kann ich mich besonders gut erinnern, damals ging es Richtung Simmental, über den Jaunpass, via Broc nach La Mouret, über Plaffeien und als Dessert über den Gurnigel.

Hatten wir teilweise Gegenwind?

Von Broc nach Le Mouret führen wir gegen einen brutalen Gegenwind. Obschon wir eine super funktionierende Gruppe waren und die Ablösung sehr gut funktionierte, waren wir auf der Fläche trotz Einsatz von 350 Watt (meinen Einsatz) nur mit 29 km/h unterwegs...

Ich versuchte die Stärke des Gegenwinds mithilfe von «ChatGPT-Künstlichen Intelligenz» zu ermitteln... Meine Eingabensvariablen waren bloss meine Wattzahl und, dass wir uns auf der Fläche befanden.

### Ergebnis

*Viel Text und folgende Formel:  
Luftwiderstand = 0,5 \* Luftdichte \*  
Geschwindigkeit<sup>2</sup> \* Stirnfläche \*  
Luftwiderstandsbeiwert*

«Chunt da no öper drus?»... lassen wir das, wir sind uns einig, der Gegenwind war stark.

Ein Fahrer wollte sich besonders in den Vordergrund stellen... da sein primäres Rennrad in der Werkstatt verweilte, borg er ein Rennrad aus dem Jahre 1985 aus. Stahlrahmen, Schalung unten am Rahmen usw... kann gut sein, dass ich mich mit dem Jahrgang des Rennrads ein bisschen verschätze, ich finde, es liest sich so ziemlich gut.

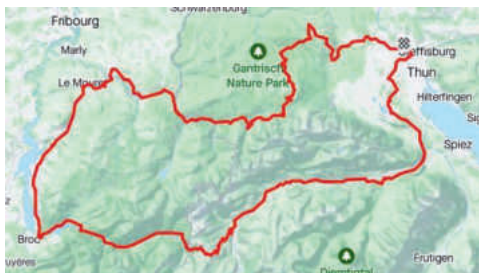
Trotz diesen schwierigen Bedingungen war sein Bikehandling wie immer graziös, sicher und souverän, und am Berg hatte ich wie immer keine Chance, «gäu» Robin.

Wir müssen also hoffen, dass sein Rennrad auch das nächste Jahr wieder defekt ist, und er uns mit einem noch antikerem Rennrad überraschen wird.

Das bedeutet, wir werden wohl auch nächste Saison wieder Monatsausfahrten anbieten und hoffen natürlich, dass sich die Teilnehmerzahl stetig erhöhen wird.

Ich werde so oft wie möglich wieder dabei sein stets ein Blick auf die Jahrgänge der Rennräder und die Windstärke haben.

Co-Sportchef Martin Finger



1. Monatstour 2023

152,65 km	5:34:44	2.449 m	277
Distanz	Bewegungszeit	Höhenmeter	Historische relative Leistung
253 w	4.471 kJ	604	101%
Gewichtete Leistung	Gesamtarbeit	Trainingsbelastung	Intensität
	Schnitt	Max	Mehr anzeigen
Geschwindigkeit	27,4 km/h	99,8 km/h	
Verstrichene Zeit	6:38:47		

Meine Daten (Martin)

## Womens Ride 2023



Der Womens Ride hat diesen Sommer regelmässig zweimal im Monat bei jedem Wetter stattgefunden. Die kleinste Beteiligung war von zwei mutigen Regenfahrerinnen, die übrigens mit einer unerwarteten trockenem, aber unvergesslichen Fahrt über den Belpberg belohnt wurden. Es kristallisierte sich rasch ein harter Kern von 3-4 Fahrerinnen heraus, welche, wenn ihnen möglich, teilnahmen. Mehrmals war die Gruppe 7-8 Fahrerinnen stark.

Highlight und zugleich auch Königinnen-Etappe war sicher die Fahrt übers Grön und zurück über die rechte Thunerseeseite. Die Fahrt war an einem perfekten Sommerabend und wir kamen mit den allerletzten Sonnenstrahlen müde, aber glücklich nach Hause. Zweimal war ich selbst verhindert und konnte nicht leiten. Jedoch wurde die Leitung des Ride's gleich von anderen Fahrerinnen übernommen.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an Daria, Nicole, Olivia und Sandra.

Alle Info's werden weiterhin auf der Insta Seite «rrc\_womens\_ride» publiziert. Also folgt dem Instagram Profil, um keine News zu verpassen.

Andrea

PS: Die letzte reguläre Ausfahrt fand Ende September statt.

## Club Tour Samstag, 26. August 2023



Am letzten Samstag im August war es soweit, die letzte Monatstour stand an. Der Wetterbericht wollte nicht so wie wir. Trotzdem waren beide Gruppen am Start.

Die Genussgruppe mit 7 Fahrer/innen nahm den Weg in Richtung Hasle

Rüegsau - Affoltern - Lueg und zurück in die Heimat in Angriff. Bis zum Mittagshalt im Hirschen Kaltacker, der sehr zu empfehlen ist, wars trocken. Die Heimfahrt verlief bis durchs Luterbachtäli halt doch noch im Dauerregen, das tat der guten Stimmung aber keinen Abbruch. Und ab Worb wurde es dann auch schon wieder besser. Auch die Aussicht auf eine warme Dusche half, die letzten km sicher zurückzulegen.

Die Schnelle Gruppe wollte eigentlich in den Kantonen Obwalden und Luzern Luft schnuppern. Der Regenradar liess uns umplanen. So fuhren wir zu dritt eine herrliche Kander-

talrunde von Fredu (Manfred). Nach einem kurzen Gravelabschnitt bei der Tellenburg, gabs in Frutigen eine

kleine Stärkung, bevor wir den Heimweg in Angriff nahmen.  
Ivo

## Einstand der Co-Sportchefs, Mittwoch, 23. August 2023

Am Mittwoch, 23.8. fuhren wir das bewährte RRC Training ausnahmsweise in einer Gruppe. So trafen um 18.00h statt 18.30h eine stattliche Anzahl Radsportbegeisterte beim Bahnhof Steffisburg ein. Zusammen gingen gemütlich Richtung Zäziwil-Grosshöchstetten-Schlosswil-Konolfingen nach Uttigen. Dort erwartete uns die perfekte Glut zum grillen im Garten des Maison Dängeli.

Tinu hatte diverse Leckereien vorbereitet die als Cateringservice von Fränzi geliefert wurden. Es war ein gemütlicher und geselliger Abend

(Tinu und mein Co-Sportchef Einstand).

Merci sit dir drbi gsi



## Club Tour Sonntag, 22. Juli 2023 Emmental Rundfahrt by RV Ersigen:



*vlnr. auf dem Gruppenfoto: David Zysset, Nicolas Wyler, Pädu Fankhauser, Ivo Dängeli, Marco Perez*

Bei idealem Velowetter trafen wir uns am Sonntagmorgen in Kirchberg zur 42. Emmental Rundfahrt. Nachdem

die administrativen Dinge erledigt waren gingen los.

Auf dem Programm stand die Plaintour mit 150km und rund 1900hm. Durch den Oberaargau und das hügelige Emmental, ging's von Verpflegungsstand zu Verpflegungsstand. Wunderbar was da zur Auswahl stand. Nach Sumiswald kehrten wir zu unseren Homeroads zurück und ab Ursellen war noch ein wenig Kopfarbeit zu bewältigen.

Zum Abschluss verlangte uns der Gegenwind ab Hindelbank nochmal ziemlich viel ab.

Unsere Ausfahrt rundeten wir, wie es sich gehört im RV Ersigen Beizli in Kirchberg ab.

Ivo

## Club-Tour Samstag, 15. Juli 2023

Bei schönem Wetter wurde um 8.30 Uhr in Steffisburg gestartet. Die Runde führte über den Schallenberg-Marbach-Schärli-Blapbach (Kaffeehalt)-Eggiwil-Jassbach, zurück nach Steffisburg. 90km, 1600hm.

## Erfahrungsbericht Chasing Cancellara:

### Bern – Andermatt 30. Juni 2023

10 Tage vor dem Event erhielt ich nichtsahnend von Les Cols De Berna eine Nachricht, dass ich in ihrem Gewinnspiel einen Startplatz für das Event "Chasing Cancellara Bern-Andermatt" (210km und 4800hm) gewonnen hätte. Etwas überrascht nutzte ich also die mir verbleibenden paar Tage um noch ein paar Höhenmeter als Training zu fahren. Für die letzten paar Tage vor dem Rennen war die Devise: "Beine hochlegen und erholen", um dann pünktlich zum Rennen frisch zu sein.

Am Freitag dem 30. Juni um 3:47 in der Früh gings los.

Abfahrt in Ittigen in der letzten Startgruppe, 17 Minuten nach den ersten. Zuerst noch in 4er Gruppen mit Windschattenerlaubnis. Ab Steffisburg gings dann in die erste Steigung Richtung Homberg und Schwanden. Dort konnte ich bereits sehr viel Boden gut machen und überholte den grössten Teil der Teilnehmer, sodass ich mit Position 5 in die Abfahrt nach Sigriswil - Gunten startete. Ab Gunten gings den Seen entlang nach Innertkirchen. Von dort kam der erste grosse Anstieg: Grimsel. Spätestens ab da wurde mir meine zuvor optimistische Fahrweise im Flachen zum Verhängnis. Er zog sich eine gefühlte Ewigkeit in die Länge. 😓 Danach gings für mich weiter ins Goms und von da an auf den Nufenen. Während der Auffahrt

hat dann leider auch das Wetter umgeschlagen. Es regnete in Strömen und die Temperatur stürzte in den Keller. Ich kämpfte nun nur noch darum, überhaupt auf den Pass hoch



zu kommen. Für den noch kommenden Gotthard hatte ich bereits sämtliche Hoffnungen aufgegeben. Nach einem kurzen Stopp auf dem Pass um mir mit Hilfe der Helfer meine Handschuhe anzuziehen, ging es ab in die Abfahrt. Es war der Horror. Ich schlotterte vor Kälte am ganzen Körper, die Augen brannten vom Dreck und dem Wasser der Strasse das mir in die Augen lief. 🤔 Auf einmal begann es auch noch zu hageln und ich wünschte mir nur noch, doch endlich in Airolo anzukommen, um wieder hoch zu fahren, damit ich zumindest ein bisschen warm bekäme. Irgendwie schaffte ich es dann mit Mühe und Not ins Tal und anschliessend die legendäre Tremola

hinauf. Im Ziel erfuhr ich, dass auch den anderen Teilnehmer das Wetter zu schaffen machte. Ich erreichte somit den 5. Schlussrang über alle Teilnehmer und den 1. Rang in der Kategorie U26. 🏆

Ich komme definitiv nochmals zurück um mich am Nufenen zu revanchieren. Dann für die 4800hm und 210km aber bitte kein Regen und Kälte, sondern Sonnenschein und Wärme ☀️

Nicolas

[www.chasingcancellara.com/bern-ander-matt](http://www.chasingcancellara.com/bern-ander-matt)

## Club-Tour Samstag, 24. Juni 2023

Steffisburg-Boltigen-Jaunpass-Greyerzersee-Sangernboden-Gurnigel-Steffisburg.  
Das Wetter hat Mitgespielt!



## Velotage Schwarzwald-Mini Ferien und Genuss pur

Bei unseren Trainings haben wir je auch mal Zeit in Erinnerungen zu schwelgen. Und ein grosses Erlebnis das immer mal wieder auftaucht ist unsere Tour über den Stelvio und

Bernina. Das muss sich doch irgendwie wiederholen lassen? Müssen ja nicht gerade wieder monumentale Alpenpässe sein.



Zusammen mit Straubhaar-Carreisen und self-fitness.ch konnte schlussendlich ein tolles Programm mit 3 Tagen Schwarzwald zusammengestellt werden. Was als aktives-Erholungswochenende geplant war, wurde genau das. Quasi ein kleiner Mini-Urlaub, bei dem das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund stand.

### **Freitag 16. Juni**

Mit dem bequemen Car geht es Richtung Schwarzwald. Platz haben wir genug, da es leider nicht so viele Anmeldungen hat wie erhofft.

Wir sind alle wie Rennpferde im Stall und können es kaum erwarten endlich unsere Räder zu satteln. In Bräunlingen ist es dann soweit, ausladen, aufpumpen, losradeln, anhalten, Platten beheben, weiterfahren.

Auf guten Radwegen legen wir die rund 80km zum Hotel in Loosburg zurück. Dort kommt der nächste uns genauso wichtige Teil des Wochenendes, der kulinarische. Und Essen tut man richtig gut im Schwarzwald. Genuss pur.

### **Samstag, 17. Juni**

Heute ist die Königsetappe dran, rund 100km und 1'300 Höhenmeter, im Gebiet vom Nationalpark Schwarzwald. Es lockt die Schwarzwälder Hochstrasse, die uns zwar im Aufstieg einige Schweisstropfen abverlangt, aber der Ausblick vom Schliffkopf entschädigt für alles.

In Freudenstadt kehren wir noch kurz in einer Eisdielen ein. Die Kalorien können wir heute ertragen.

Zurück im Hotel entspannen wir die Muskeln im Whirlpool oder der Sauna, bevor uns wieder leckeres Essen serviert wird. Herz was willst du mehr?

### **Sonntag 18. Juni**

Entspanntes Ausrollen ist heute angesagt. Auf dem Kinzigtaler Radweg geht es rund 75km nach Offenburg, meistens mit ein wenig Gefälle.

Unterwegs machen wir halt in wunderschönen Städtchen wie Haslach und Gengenbach. Die Fachwerkhäuser zeugen von perfekter Handwerkskunst.

Beim Mittagshalt erleben wir pure Gastfreundschaft. Wir sind die ersten Gäste nach den Betriesberferien, und die Küchenmannschaft muss erst wieder üben und den Ofen «kalibrieren». Und so werden plötzlich Pizzas und Desserts aufgetischt, die wir gar nicht bestellt hatten. Kostenlos übrigens.

So frisch gestärkt sind denn auch die letzten km ein Kinderspiel, bis uns der Car in Offenburg wieder auflädt, und uns sicher und bequem nach Hause bringt.

Es war einfach nur schön, und erstaunlich wie viel Urlaubsstimmung in einem 3-Tage-Trip aufkommen kann.

Tolle Truppe, tolle Ausfahrten und perfekte Betreuung durch Straubhaar Carreisen. Die TeilnehmerInnen sind sich einig, das muss unbedingt wiederholt werden.

Thom Rychard

### **Special-Thanks to:**

- ✓ Urs Marti fürs organisieren
- ✓ Bruno Müller fürs guiden und navigieren
- ✓ Stephan Straubhaar fürs chauffieren durch alle Umleitungen
- ✓ self-fitness.ch für die Mitarbeit und Werbung
- ✓ Straubhaar Carreisen für die administrative Arbeit.



*Zwischenhalt auf der Schwarzwaldtour*

## L'étape Switzerland – 21. Mai 2023

Eine Gruppe RRC'ler nahm an diesem Anlass teil und belegte gute Ränge. Herzliche Gratulation, insbesondere Andrea für den 2. Schlussrang Damen.

<https://switzerland.letapebytourdefrance.com/>



## Club-Tour Samstag, 6. Mai 2023



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 durch-

zuführen), weiter zum Kappeler Bergpreis.

Nach einigen Kilometer flach (Steffu flog fast im Windschatten des Trucks), war Huttwil erreicht. In der Bäckerei Lienhart fanden wir neue Kräfte für die Weiterfahrt Richtung Eriswil - Fritzenfluh. Schade, dass bei der Abfahrt in Wasen ein Töff ein kleines Hindernis war.

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.

Ivo

## Club-Tour Samstag, 8. April 2023

Am Ostersonntag 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 Foto-Stop 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

Ivo





energie thun  
da wo du bist

# Heiss gekocht?

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



CUORE  
OF SWITZERLAND

## Individuelle Sportbekleidung in deinem Design



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

## Agenda 2023

Clubanlässe		
Datum	Anlass	Ort
ab 23. Sept. (Sa)	Samstagsvormittag Trainings (ambitioniert)	Bhf Steffisburg Station
14. Okt. (Sa)	Club- und Helferfest	Strättligburg
Ab 18. Okt. (Mi)	Hallentraining, Turnhalle I	Schule Schönau <b>Thun</b>
02. Dez. (Sa)	Bahntraining	Aigle
<b>26. Januar 24</b>	<b>68. Hauptversammlung</b>	<b>Rössli Dürrenast, Thun</b>
April 2024	Trainingslager	
Ab April 2024	Trainingsfahrten (Genuss)	Bhf Steffisburg Station
Ab April 2024	Women's Ride	Bhf Steffisburg
RRC Racing-Group		
März 2024	Frühlingsrennen	Hindelbank



RRC Thun @King of Elsigen

Spezielle Angebote		
Datum	Anlass	Ort
ab Mitte Oktober	Spinning-Angebot von	bleibgesund, Uetendorf
Bis 30. Okt. 2023	Kleiderbestellen im Bestellportal	bei CUORE
self-fitness.ch	Mit Abonnement	Trainings an 6 Standorten <a href="http://www.self-fitness.ch">www.self-fitness.ch</a>
BOE-Strassenmeisterschaft	Rennkalender unter	<a href="http://www.swiss-cycling-boe.ch">www.swiss-cycling-boe.ch</a>
BEO-Timing 2023 – siehe Seite 4		
Chat-Gruppen und Links		
Vereinsplaner: Club-Kommunikationsmittel für Mitteilungen, Aufrufe und Chats zwischen den Clubmitgliedern		
Women's Ride: instagramm – rrc_womens_ride		
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>	
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>	

## 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>
<b>Webseiten:</b>	<i>www.rrc-thun.ch   www.ezf-thun.ch   www.gurnigel-panorama-classic.ch   www.beo-timing.ch</i>	
<b>IBAN:</b>	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.



15. Nat. Zeitfahren: Tagessieger Marcel Wyss in der Abfahrt

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