Bräms Chlotz

Vereinsorgan des VeloClub Hittnau
erscheint 3x jährlich

VC Hittnau

seit 1919

Velo=Club
Hittnau.
Versammlung
Samstag den 13. Septbr.,
abends 8½ Uhr, im „Hirschen."
Neueintretende sind freundlich
willkommen.
8877 Der Vorstand.

Juli – November 2019 Nr. 127

VC Hittnau, Postfach 29, 8335 Hittnau

www.vchittnau.ch

Präsident	**Daniel Dieterich** 079 358 59 30	Burgwiesenstrasse 32, 8335 Hittnau praesident@vchittnau.ch
Vizepräsident	**Markus Rüegg** 044 955 03 62	Balmwiesenstrasse 23, 8322 Madetswil vizepraesident@vchittnau.ch
Finanzen	**Patrick Buschor** 079 600 17 15	Müllerwis 9, 8335 Hittnau kassier@vchittnau.ch
Aktuarin **Webmaster**	**Cristina Torresani** 076 326 06 00	Forchstrasse 75, 8132 Egg aktuar@vchittnau.ch
Koordinator **Rennbetrieb**	**Jan Ramsauer** 043 495 21 06	Weinbergstrasse 7, 8623 Wetzikon renngruppe@vchittnau.ch
Leiter **Radsportschule**	**Marcel Lattmann** 079 602 92 32	Kreuzackerstrasse 14, 8623 Wetzikon radsportschule@vchittnau.ch
Koordinator **Hobbygruppe**	**Martin Preisig** 076 386 15 86	Stockwisli 7a, 8493 Saland hobbygruppe@vchittnau
Presse **Brämschlotz**	**Christoph Boog** 077 455 67 43	Brunnenweg 21, 8335 Hittnau braemschlotz@vchittnau.ch

Leiter Renngruppe	**Pascal Dieterich** 078 627 75 79	Grütstrasse 13, 8645 Jona pascal.dieterich@bluewin.ch
Clubbekleidung	**Patrick Buschor** 079 600 17 15	Müllerwis 9, 8335 Hittnau bekleidung@vchittnau.ch
Clubbus	**Christoph Boog** 077 455 67 43	Brunnenweg 21, 8335 Hittnau clubbus@vchittnau.ch

Redaktion	Christoph Boog
Layout	BäreGrafik Bruno Dietrich, Bäretswil
Druck	acrossmedia GmbH, Hittnau
Auflage	300 Stück, 3 x pro Jahr (März, Juli und Dezember)
Titelbild	Zeitungsinserat von 1919: Einladung zu einer der allerersten Versammlungen des Veloclubs Hittnau.
Internetadresse	www.vchittnau.ch

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe Nr. 128: **Freitag, 15. November 2019**

Offizielles Organ und Clubheft des VC Hittnau

© 2019 VC Hittnau, 8335 Hittnau

Inhaltsverzeichnis

Seite

- Inhaltsverzeichnis 1
- BrämsStaub und Scheibenglühen 2
- Schnappschuss vom Präsi 3
- Aus dem Archiv des Veloclub Hittnau 6
- Wiedergeburt eines Vergessenen 8
- Jahresprogramm 2019 12
- Saison 2019 ist lanciert 13
- Epische Zeilen vom Cape Epic aus Didi's Feder 18
- Training Camp unter Spaniens Sonne 22
- Radsportschule mischte Oldie-Trainingslager auf 24
- Radsportschüler im Wettkampfeinsatz 26
- Trainingsprogramm Radsportschule 27
- Erlebnisweekend der Radsportschule in Lenzerheide 28
- Rangliste Clubrennen 09.05.2019 29
- Rangliste Clubrennen 25.05.2019 30
- Gesamtrangliste VCV Hittnau 2019 – Zwischenstand 32
- VCH KOM Challenge 2019 zeigt erste Konturen 33
- Nach der Feier ist vor dem Wettkampf 34
- Tiefgekühlt und eingesaut – und trotzdem geil! 36
- Wallis 2.0: Lötschental – Simplon – Crans Montana 38
- International erfolgreich, national dominant 40
- Zwei Strassencracks mit Medienpräsenz 42
- Pressespiegel 44
- Verkauf für VCH-Bekleidung neu organisiert 49

BrämsStaub und Scheibenglühen

In Gold präsentiert sich der aktuelle BrämsChlotz, und das aus gutem Grund: Ein 100-Jahr-Jubiläum gibt's nicht alle Tage zu feiern. So ist dieses Heft – mindestens teilweise – diesem runden Geburtstag gewidmet. Die ersten Seiten geben einen Einblick in die Gründerjahre des Veloclubs Hittnau und in die Zeit seiner „Wiederauferstehung" in den 1980er-Jahren.

Allerdings: Die Nachforschungen rund um das Jubiläum haben gezeigt, dass wir aus den Anfangsjahren unseres Vereins kaum etwas wissen. Einschlägige Dokumente gibt es nur sehr, sehr wenige. So ist nicht einmal das genaue Gründungsdatum bekannt. Doch immerhin wissen wir mit Sicherheit, dass es im Jahr 1919 gewesen sein muss. Die Einladung zur Versammlung vom 13. September 1919 auf der Titelseite ist das älteste vorhandene Dokument über den VC Hittnau. Da es offenbar bereits einen Vorstand gab, muss die Gründungsversammlung etwas vorher über die Bühne gegangen sein.

Die Golden Edition des BrämsChlotz deckt die Vereinsgeschichte in zeitlicher Hinsicht vollständig ab – aber nicht nur das. Sie zeigt auch das ganze Spektrum der aktuellen Vereinsaktivitäten. Und das ist doch sehr beachtlich. Es umfasst nämlich Angebote für zehnjährige Kinder ebenso wie solche für Senioren. Das Leistungsspektrum reicht von der plauschmässigen Gruppe-3-Mitradlerin am Dienstagabend über ambitionierte Hobby-Athleten (von denen einer im Frühling in Südafrika am Cape Epic am Start stand!) bis hin zu Cracks, welche die nationale Szene aufmischen und auch international Erfolge einheimsen. Auch disziplinenmässig ist der VCH breit aufgestellt: Strasse, Bike, Bahn – einzig E-Biker, die grundsätzlich auch willkommen wären, haben sich bislang noch keine blicken lassen.

Diese Mischung scheint's auszumachen. Es ist jedenfalls eindrücklich, dass unsere aktuellen rennsportlichen Leistungsträger Gian Friesecke und Lukas Rüegg im Interview unisono sagen: „Was mir am VC Hittnau besonders gefällt? Die Durchmischung von Alt und Jung!"

Das alles – und noch viel mehr – findest du in diesem Heft. Interessantes Schmökern in Texten und Bildern ist damit gewährleistet. Und mit Blick in die Zukunft kann es eigentlich nur heissen: Tragen wir der Vielfalt unseres Veloclubs Sorge! Das ist die beste Voraussetzung, dass unsere Nachfahren dereinst auch das 200-Jahr-Jubiläum feiern können.

Der BrämsChlotz-Redaktor: Christoph Boog

Schnappschuss vom Präsi

Seit Monaten grassierte in der Schweiz, wie in Grossteilen der Welt auch, die Spanische Grippe. Seit Juli starben in der Schweiz gemäss offizieller Statistik 24'500 Menschen an der Grippe. Das entspricht 0,62 Prozent der gesamten Bevölkerung. Mangels ärztlicher Meldepflicht geht man von einer grossen Dunkelziffer aus.

Jetzt ist der Präsi aber völlig von der Rolle, denkt Ihr sicherlich. Im Mai 1919 war dies die grosse Schlagzeile in den Zeitungen! Und genau in dieser harten Periode kurz nach dem ersten Weltkrieg entscheiden ein paar Radbegeisterte in Hittnau, einen Velo Club zu gründen. Christoph Boog geht in seinem Artikel in die neuere Geschichte des Clubs ein mit seinen Interviews. Ich versuche, ein wenig aus den Anfängen zu berichten. Doch leider wissen wir fast gar nichts aus den ersten Jahren unseres Clubs.

Die ersten Profi-Sportler waren Velofahrer
1903 wurde bereits die erste Tour de France veranstaltet. Man startete in Nationalteams. Schon in den 1910er Jahren fuhren sie in Firmenteams. Neben den Boxern waren die Radsportler die einzigen offiziellen Sportprofis. Dies zeigt die Differenz zur Entwicklung von jahrzehntelangen Amateursportarten wie Turnen, Fussball oder Leichtathletik. Die Rennevents auf der Radrennbahn in Oerlikon besuchten nach dem ersten Weltkrieg zehntausende Zuschauer.

Radfahrer
von Hittnau und Umgebung,
die an einer Fahrt nach Glarus eventuell Linthal teilzunehmen wünschen, werden zu einer Besprechung eingeladen auf nächsten **Sonntag den 1. Juli,** nachmittags 1 Uhr, in der „Sonne" in Unter-Hittnau.
Bei gutem Wetter kleine Ausfahrt nach den Verhandlungen.
Einige Radfahrer.

Doch die Velo Clubs zu der Zeit waren nicht sportlich ausgerichtet. Man traf sich nicht zum Trainieren, sondern samstags zu gemütlichen Ausfahrten, wie man den Chroniken anderer Clubs entnehmen kann. Auch in Hittnau scheint das so gewesen zu sein, und zwar bereits einige Zeit vor der Gründung des VC Hittnau. Das nebenstehende Zeitungsinserat stammt aus dem Jahr 1900! Ein Inserat war damals die einzige Möglichkeit, Interessierte zusammenzutrommeln. Social media war noch rund 100 Jahre weit weg – es gab in den allermeisten Haushaltungen noch nicht einmal ein Telefon!

Das Bild unten zeigt den VC Hittnau bei einer Tour nach Walenstadt im Jahr 1926. Es beweist: Zusammen Touren fahren stand im Vordergrund.

Wer ein Rennrad sein Eigen nennen konnte, war bis in die 40er Jahre ein Exot. Um unterwegs die Übersetzung zu ändern, musste man das Hinterrad mittels Flügelmuttern losschrauben, demontieren und drehen. Auf beiden Seiten war ein Ritzel montiert. Erst 1927 erfand Tullio Campagnolo den Schnellspanner, der ein schnelleres Lösen ermöglichte.

Nochmals rund 20 Jahre später, 1946, kam dann die Campagnolo Corsa auf den Markt. Eine Revolution, von der die Radsportler 1919 nicht mal zu träumen gewagt hatten. Unglaublich, die Übersetzung konnte während der Fahrt gewechselt werden! Mit einem Hebel wurde die Achse gelockert, mit einem zweiten Hebel wurde anschliessend geschaltet, wobei die Achse ein Stück nach vorne oder hinten rutschte, damit die Kette gespannt blieb.

Max Schellenberg, Aushängeschild des Clubs

Nach dem Zweiten Weltkrieg trafen sich die wettkampforientierten Mitglieder zu bewussten Trainingsfahrten. Ob auch Hobbyfahrer sich dazugesellten, entzieht sich meiner Kenntnis.

Der berühmteste Rennfahrer aus Hittnau in der ersten Phase unseres Clubs war Max Schellenberg. Er war von 1952 – 1960 Berufsfahrer. Achtmal startete er zur Tour de France und gewann unter anderem 1955 die Züri Metzgete.

Demonstrationsfahrt anlässlich der Einweihung der ersten Hittnauer Turnhalle 1945. Beim Fahrer ganz links könnte es sich um Max Schellenberg handeln.

Seit der Neulancierung des VC Hittnau in den 1980er Jahren darf sich unser Club rühmen, immer wieder erfolgreiche Rennfahrer in seinen Reihen zu wissen. Zuerst waren es Radquer- und Bike-Cracks. Mittlerweile feiern unsere Elitefahrer primär auf der Strasse und der Piste schöne Erfolge.

Es hat sich viel geändert. Aber eines bleibt seit 1919 gleich: Nur Dank euch, den engagierten Mitgliedern, bleibt der VC Hittnau lebendig und attraktiv. Ich möchte auch allen Gönnern, Sponsoren und der Gemeinde danken für den willkommenen Support. Nur so ist es uns möglich, die Bike- und Cross-Rennen zu organisieren und unsere erfolgreiche Nachwuchsarbeit zu finanzieren. Ich bin überzeugt, dass es uns auch weiter gelingt, den Club so zu gestalten, dass er lebendig bleibt und Radsportbegeisterte aus der Umgebung anzieht.

Ich hoffe nun auf zwei erfolgreiche und spannende Events im Juni. Ich bin gespannt, ob wir die 10‘000 Kilometer zusammenbringen bis am Sonntagabend am 100 x 100 Weekend. Beim EKZ Bike Cup freue ich mich auf die Kleinsten, die ohne Taktieren voll loslegen nach dem Startschuss.
Es läuft was im VC Hittnau!

Euer Präsi
Daniel Dieterich

Aus dem Archiv des Veloclub Hittnau

Allzu viel aus den Anfangsjahren des VC Hittnau ist nicht mehr bekannt. Schriftliche Unterlagen aus jener Zeit sind beim Club keine mehr vorhanden. Eine Anfrage beim Archiv Hittnau förderte aber doch einige Fundstücke aus damaligen Zeitungen zutage, die hier lose präsentiert werden. Den BrämsChlotz-Leserinnen und –lesern viel Vergnügen! Und dem Archiv Hittnau ganz herzlichen Dank für die eindrücklichen Unterlagen aus unserer Vereinsgeschichte!

Abendunterhaltung 1923

Velo-Klub HITTNAU

Abendunterhaltung

Samstag den 24. November, im Saale z. „Hirschen" in Hittnau

PROGRAMM:

1. Marsch
2. **Vetter us Batavia**
oder: Es Gheimnis us em Niederdorf u. us der Schoffelgaß
Lustspiel in 2 Akten von U. Farner
3. **Die Unschuld vom Lande**
Dialekt-Lustspiel in 2 Aufzügen

II. Teil:

4. Achter-Begrüssungsreigen 5. Sechserreigen
6. **Radlerglück**
Lustspiel in einem Akt
7. Sechserreigen 8. Viererreigen
9. Verschiedene Einlagen

Nachher **TANZ** nur für Programminhaber

Kassaeröffnung 1/4 8 Uhr Anfang 8 1/4 Uhr Eintritt 1.50

Zu zahlreichem Besuche ladet freundlichst ein
Velo-Club Hittnau u. der Wirt J. Kuhn.

Samstag nachmittag 2 Uhr **Hauptprobe** mit Kindervorstellung. Eintritt 30 Rp.

Inserate 1923

Billige Velos!

6 gebrauchte, sehr gut erhaltene

Velos

zu Fr. 50.—, 60.—, 70.—, 80.— und 120.—, alle mit Freilauf.
Neue **Markenräder** von Fr. 150.— an. [1983³

F. Flachsmann, Hittnau (Zch.)

Als

Fest-Geschenke

empfehle

Neue Velos

erstklassiger Marken von Fr. 150.— an

Velolaternen aller Art / Ersatzteile und Zubehör

zu billigsten Preisen

Elektr. Taschen- u. Handlampen-Batterien
Feuerzeuge / Zündsteine

Flachsmann, Velohandlung
Hittnau

Einweihung der ersten Hittnauer Turnhalle 1945

Wiedergeburt eines Vergessenen

Man schrieb das Jahr 1980. Das Jahr also, für das die aktuelle VCH-Mitgliederliste die ersten Clubeintritte ausweist. Mit Ausnahme von Jack Maurer: Bei ihm ist 1968 aufgeführt. „Mit Velofahren hatte dies rein gar nichts zu tun“, erklärt Jack auf Nachfrage. „Beim Skifahren hatte mir ein Kollege einen Tipp gegeben: Werde Mitglied beim Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbund! Die Mitgliedschaft kostet 15 Franken, dafür bekommst du eine Nummer fürs Velo oder das Töffli gratis! Ein Töffli hatte ich selber zwar keines, aber meine Mutter. Die Nummer kostete 17 Franken – also hatten wir 2 Franken gespart!“

Doch zurück zum 1980. Rund ein Dutzend Hobby-Gümmeler im Alter zwischen 30 und 40 gümmelte ziemlich hingebungsvoll, wie sich Jack und Bruno Dietrich, ebenfalls Protagonist der ersten Stunden, erinnern: Zwei Ausfahrten unter der Woche sowie eine am Samstag. Dass anschliessend der eingefahrene Mineralstoffmangel in der „Lammet“ mit einer, zwei oder auch mehreren Flaschen einer isotonischen Hopfen-Malz-Gerstenzubereitung ausgeglichen wurde, gehörte einfach dazu.

Nur stillgelegt, nie aufgelöst

Die isotonische Hopfenkaltschale brachte offensichtlich nicht nur die Beine wieder in Schwung, sondern auch das Gehirn. Es wäre doch gut, man würde einen Veloclub gründen… „Ruedi Messmer gab in einer solchen Runde den Tipp, es gebe eigentlich noch einen Veloclub Hittnau,

Radsport der 80er-Jahre: Pässe fahren (links Jack Maurer, rechts Bruno Dietrich)….

man müsste ihn nur reaktivieren“, erzählt Bruno Dietrich. Dass er dabei gleich der Wiedergeburts-Präsident wurde, sei ein wenig Zufall gewesen: „Keiner hatte Zeit, aber irgendwer musste es ja machen“. Wertvolle Tipps konnte noch der letzte vormalige Präsident, Hans Gerber aus Pfäffikon, geben. Ein erster Vorstand war mit Präsi Bruno Dietrich, Silvio Engi, Ruedi Messmer, Bernhard Waespi und Hans Trachsler schnell auf die Beine gestellt – die Wiedergeburt des VC Hittnau war Tatsache.

Max Schellenberg auf Damenvelo der Schnellste

An die ersten Vereinsjahre erinnern sich Bruno und Jack noch gut und ge ben gerne das eine oder andere Müsterchen preis. „Max Schellenberg – ein ganz grosser Name im Radsport – kam zuweilen mit auf unsere Ausfahrten“, so Bruno. „Mit einem Damenvelo. Natürlich war er auch so immer noch der Stärkste!“ „Wir nahmen fleissig an all den Rundfahrten teil – Schwarzwald, Säntis, Bodensee und so weiter – die damals boomten“, erzählt Jack von den damaligen Aktivitäten. „Das gab sogar noch Punkte für die Clubmeisterschaft!“

Apropos Clubmeisterschaft: Spannend, die Rennformate der damaligen Zeit! Jack erinnert sich noch gut ans erste Clubrennen. „Wir starteten in der ‚Lammet‘. Dann ging’s über Dussnang und Sirnach nach Bäretswil“.

…oder im Renneinsatz beim Quer oder auf der Strasse.

Und zum Schluss wurde das taktische Verhalten wieder in der ‚Lammet' bei hinreichend isotonischem Getränk aus Bügelflaschen diskutiert. Gewinner des ersten Clubrennens war übrigens „Jönsel" Trachsler, obschon er zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht Mitglied des VCH war.

Clubkasse mit Einsatz am Autocross gefüllt
Spannend auch, dass in den Anfangsjahren das damalige Autocross die Haupteinnahmequelle des VC Hittnau war: Man führte dort – offenbar sehr lukrativ – Verpflegungsstände. Und nutzte die Kiesgrube, um im Winter dort selber ein clubinternes Quer durchzuführen.

Wie Bilder aus den 80er-Jahren zeigen, legte man schon damals Wert auf eine gepflegte Erscheinung während den Ausfahrten. Nach etlichen Diskussionen entschied man sich für ein schwarzes Club-Trikot, bestickt mit dem weissen Club-Logo, das der damalige Präsident Dietrich höchstpersönlich entworfen hatte. Alternative wäre ein weisses Trikot mit schwarzer Stickerei gewesen…

Boom Mitte der 80er-Jahre
Ein ganz entscheidendes Jahr, da sind sich die beiden VCH-Urgesteine einig, war 1985. Turi Manz und Beat Wabel stiessen von Wetzikon zum VH Hittnau – und Wabel glänzte postwendend mit dem Junioren-WM-Titel im Radquer. Das gab Schub. „Damit wurden die Vereinsaktivitäten rennmässiger ausgerichtet und professioneller", fasst Bruno den Effekt zusammen. Das führte dann auch mitgliedermässig zu einem deutlichen Zuwachs. Wobei zu diesem Zeitpunkt ganz klar Radquer im Vordergrund stand. „Wir besuchten regelmässig Quer-Rennen im Ausland, alle Weltmeisterschaften sowieso!" erinnert sich Bruno. Der Strassenrennsport beschränkte sich im Wesentlichen auf die RMVZOL-Verbandsrennen.

Etliche Schritte folgten und gaben dem VC Hittnau wesentliche Gesichtszüge, die er auch heute noch hat. So erschien etwa 1986 der erste BrämsChlotz, der gleich sechsmal jährlich den Weg in die Briefkästen der Vereinsmitglieder fand. In diese Zeit muss auch die Gründung der Radsportschule gefallen sein; der genaue Zeitpunkt dafür ist leider – wie vieles andere auch – nicht mehr übermittelt. „Auch die Drei-Tages-Tour wurde in dieser Epoche lanciert", erinnert sich Jack. „Vorerst allerdings nur für die Rennfahrer. Es dauerte aber nicht lange, bis dieses Virus auch auf die Hobbygruppe übergriff". Kein Wunder eigentlich, denn Jack wurde zu dieser Zeit erster offizieller Tourenleiter; vorher gab es diese Funktion nicht. Gleiches galt auch für das Trainingslager, das sich erst 2004 auch für „Normalos" und Radsportschule öffnete.

Aus den wilden frühen Jahren: Nach der Kollision mit einem Baum hat das Velo von Marco Merlo nicht mehr die ursprüngliche Form – der Fahrer hingegen schon, obschon wie damals üblich ohne Helm unterwegs.

Engagement und Zeit, welche die Verantwortlichen in den 80er-Jahren für den Veloclub investierten, scheinen fast unbegrenzt gewesen zu sein. Umfangreiches Winterplausch-Programm, Absenden mit Musik und Tanz, Organisation eines Duathlons, und, und, und… Man fragt sich heute: Woher haben sie die Zeit dafür genommen?

Zehn Jahre lang amtete Bruno Dietrich als „Wiedergeburts-Präsident“. „Ich hatte meine eigene Druckerei in Bäretswil und war beruflich stark gefordert“, erklärt Bruno dazu. „Ich hatte noch zu jenen gehört, die sehr viel selber machten, statt zu delegieren. Und nach zehn Jahren war auch grundsätzlich wieder etwas frischer Wind gefragt.“

Damit war Bruno’s Engagement für den VC Hittnau freilich noch nicht beendet. Noch zwei- oder dreimal wirkte er als OK-Präsident fürs Radquer. Und bis heute verantwortet er das Layout unseres Cluborgans.

Christoph Boog

Jahresprogramm 2019

• 100 Jahre VC Hittnau – 100 x 100 km	14. – 16.06.2019
• EKZ-Cup Hittnau	23.06.2019
• 4. Clubrennen (Donnerstagabend / Grüter)	04.07.2019, 18.30 h
• 5. Clubrennen (Samstagnachmittag, Bike, Isikon)	13.07.2019, 13.30h
• 100^{+}-Ausfahrt	20.07.2019
• 4. Tages-Biketour	17.08.2019
• 3-Tages-Biketour	23. – 25.08.2019
• 100^{+}-Ausfahrt	31.08.2019
• 5. Tages-Biketour	14.09.2019
• 100^{+}-Ausfahrt	28.09.2019
• Erlebnisweekend Radsportschule	14./15.09.2019
• 100^{+}-Ausfahrt	19.10.2019
• EKZ CrossTour, Vorbereiten	16.11.2019
• EKZ CrossTour	17.11.2019
• Helferessen, Medaillenfeier, Absenden	22.11.2019
• GV 2020 (Singsaal Hermetsbüel)	06.03.2020, 20.00h

Dies und das zu 100 Jahre VC Hittnau
Gefahren und beim Schützenhaus gefestet wird so:

- Freitag, 14. Juni
  15.00 Uhr Opening mit Ladies Ride
  17.00 Uhr Sunset Ride
  21.00 Uhr Start zur letzten Runde
  23.00 Uhr Betriebsende im Festzelt
- Samstag, 15. Juni
  06.45 Uhr Öffnung Festzelt
  07.00 Uhr Opening Ride
  13:30 Uhr Easy Ride
  17.00 Uhr 0833-Bar direkt an der Strecke (open end)
  individuelle Starts („Freinacht“)
- Sonntag, 16. Juni
  05.30 Uhr Early Bird Ride
  11.00 Uhr Apéro für Ehrengäste, Ehemalige und Rider
  15.00 Uhr Start zur letzten Runde
  17.00 Uhr Ende

Saison 2019 ist lanciert

Gemessen an unseren Schweisstropfen war die bisherige Saison 2019 im Trainingsbetrieb der Hobbygruppe doch eher unspektakulär. Dies liegt allerdings nicht an der Beteiligung der ersten 100+ Ausfahrten beziehungsweise den Dienstagstrainings in den Monaten April und Mai. Und am Einsatz der Teilnehmenden schon gar nicht. Vielmehr wurden wir bislang wettertechnisch nicht gerade verwöhnt. Die Tenuewahl kurz/kurz und Rändchen blieb bislang die Ausnahme, und so drehten wir unsere Runden bei kühlen Temperaturen, und auch Regentage war nicht gerade selten. Obwohl: Für die Leistungsabgabe idealer sind doch Temperaturen über 20° und Sonnenschein - bei den meisten von uns sehr viel beliebter.

Start der 100+ Touren über den Ricken

Bei der Planung der 100+ Ausfahrten visierte ich eine monatliche Ausfahrt in den Monaten März bis Oktober an. Aufgrund vom gedrängten Programm im Juni, insbesondere dem 100x100 Event, liess ich diesen Monat aus. So kam es, dass wir bereits am 30.03.2019, also erstmals schon vor dem Dienstagstraining, zur ersten längeren Runde am Start standen. Schön, dass trotz des frühen Termins 15 Teilnehmer die Runde über den Ricken auf sich nahmen. Trotz teilweise noch nicht sehr vielen Jahreskilometern auf dem Konto kamen alle rum. Namentlich nicht benannte Sportler fuhren gegen Ende der Tour aber etwas „auf dem Zahnfleisch“ und können so sogar von einem vergrösserten Trainingseffekt profitieren.

Rast auf dem Ricken.

Schon im April wagten wir uns an die 150km ran, was dank Mittagspasta und flacher Strecke an den Untersee auch allen gelang. Beziehungsweise fast allen, bei einem Teilnehmer war nach 120 km der Tank leer (und zwar richtig richtig leer).

Im Mai steht der Klassiker Sattelegg auf dem Programm. Allerdings sind die Prognosen schon die ganze Woche unsicher. Aus dieser Verunsicherung und mit Blick auf die falsche Wetterapp sagte ich die Tour schon am Freitagabend via Whatsapp ab. Schön, dass sich am Samstag gleichwohl eine Handvoll Gelbe in Richtung Innerschweiz aufmachten. Sorry, wird mir nicht mehr geschehen!

Dienstagstraining im bewährten Modus

Es freute ausserordentlich, dass sich alle bisherigen Trainingsleiter bereit erklärt haben, auch dieses Jahr die eine andere Tour zu planen. Zusätzlich konnte ich weitere der treuen Trainingsteilnehmer motivieren, ein Training zu planen. Da jeder seine eigenen Vorlieben bezüglich Streckenführung (z.B. lange, kurze, steile, flache oder keine Berge) und Trainingsgebiet (ich käme zum Beispiel wohl nie auf die Idee, Richtung Forch zu fahren) hat, kommen wir so zu noch mehr Abwechslung.

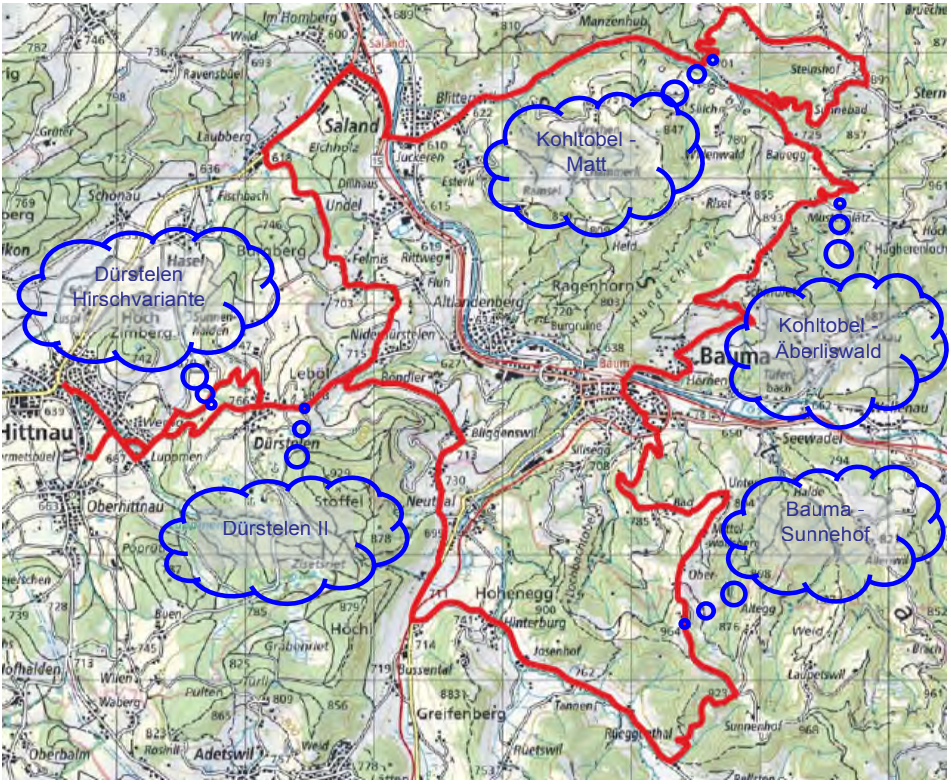
Eine erste Überraschung gelang dabei Didi B. am 14. Mai, als er es schaffte, nicht weniger als 1000 Höhenmeter auf ca. 30km zu planen und damit den Schnitt von Gruppe 1 auf 23km/ h zu drücken. Dem Vernehmen nach hegt Raphi K. Ambitionen in die entgegengesetzte Richtung. Eine Woche später folgte die Premiere vom Gabbaloop. Also die Absage des geleiteten Trainings wegen Regen und als Alternative dazu ein Knackig- und Kurzprogramm. An der Stelle sei erwähnt, dass mit heutiger Regenbekleidung eine kurze Runde bei zweistelligen Temperaturen objektiv betrachtet nicht unangenehmer ist als bei gutem Wetter. Es muss dabei nicht mal unbedingt Gabba sein …

In meiner Wahrnehmung kommt der Modus mit den drei Gruppen und den drei Strecken, so dass alle ähnlich lang unterwegs sind, immer noch an. Auch scheint die Gruppe 2 zu erstarken und ist teilweise trotz nur leicht entschärfter Streckenführung mit höherem Schnitt als Gruppe 1 unterwegs. Gleichwohl bin ich aber jederzeit für Feedback offen. Wir geben im Wesentlichen ja nur die Strecke vor, und welche Belastung rauskommt, bestimmen die Teilnehmer selber. Wäre mehr in Richtung Training anstelle reiner Ausfahrtsplanung gewünscht? Oder gibt es langsamere Fahrer oder Fahrerinnen, die auch lieber die grösseren Runden fahren möchten, und dafür einfach etwas länger unterwegs wären?

Gemessen an den Witterungsverhältnissen habe ich mich über die hohen Teilnehmerzahlen gefreut. Erfreulich auch, dass wir auch wieder neue Gesichter (und Waden) zu sehen bekommen. Schön, dass wir nicht nur beide Geschlechter und ein grosses Leistungsspektrum, sondern auch einen grossen Altersbereich abdecken. An der Stelle wünschte ich mir, dass die Dienstagsradler auch bei den Clubrennen am Start stehen würden.

Dienstag, 14.05.2019 – eine Fileanalyse

Ganz unscheinbar erreichte uns am 12.05.2019 die Mail von Didi B. mit der geplanten Tour vom 14.05.2019. Beim näher Reinschauen erfreute ich mich der guten Ortskenntnisse von ihm in meinem Sternenberger Trainingsrevier. Die Wahl fiel auf fünf steile und allesamt sehr unrhythmisch zu fahrende Steigungen mit total 1000 Höhenmeter auf 30km. Ich trug mich schon mit dem Gedanken, wie schon länger mal geplant in Gruppe 2 oder 3 mitzufahren, um ein Gefühl für die dortige Fahrweise zu kriegen bzw. für eine Messfahrt, da ich noch immer etwas unsicher in der Planung bin.



Schlussendlich reihte ich mich aber wieder in Gruppe 1 ein, allerdings erstmals in dieser Saison mit einem Wettkampfgetränk im Bidon. In der Abfahrt vom Sternenberg, also uns die Gruppen zwei und drei entgegen fuhren, merkte Manuel B. an, dass diesmal wohl kein Kilometer im Grundlagenbereich gefahren werde. Anlass genug, um mal die Daten genauer unter die Lupe zu nehmen.

34.9 km und Fahrzeit 1h 31min sind nicht so spektakulär und 206 Watt im Schnitt auch nicht (das wäre ja der Bereich Grundlage, wenn es viel Sinn machen würde diesen so zu benennen). Eine normalisierte Leistung (NP) von 271W (also etwa 3.5 W/kg) erklärt die Schmerzen schon eher. Die NP soll theoretisch die Leistung darstellen, welche konstant getreten den gleichen Stress verursachen würde. Bei einer gefühlten Schwelle (mache keine Leistungsdiagnose und kaum FTP-Tests und dergleichen) von 285W wären das schon 95%, also schon in der Gegend eines Wettkampfes in der Zeitdauer.

Wenn der Sauerstoff knapp wird…
Und wie kommt das zustande? Zum Start gibt's den Anstieg nach Dürstelen, ca. fünf Minuten im Bereich der Schwelle, aber nicht konstant. Sondern deutlich über Schwelle, wenn es steil ist und deutlich darunter, wenn es flächer ist, also so wie es sich für solche Hügel im VCH eingespielt hat. Dass ich immer weniger Kommunikation wahrnahm ist ein sicheres Zeichen, dass es für die anderen auch nicht ganz locker war. Die Wellen bis zur nächsten Steigung waren nicht reine Erholung, aber schon einiges lockerer. Nun also das erste Mal heute auf den Sternenberg und zwar via Kohltobel - Matt. Pascal und Manuel schufen schnell einen Vorsprung und die restlichen kamen einzeln oben an. Sechs Minuten bei 335 Watt bei mir gehen ja schon als hartes Intervall zur Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme durch. Die Steigung über Äberliswald dann wieder im bekannten Over-and-Under Modus, allerdings mit 500 Watt in den Rampen. Oben wartete Raphi auf uns, leider hatte ich nicht sehr viel Sauerstoff übrig, um mit ihm gross ins Gespräch zu kommen.

Und nun folgte mit dem Sunnehof der längste der heutigen Steigungen. Dass die Gruppe schon in den ersten Kehren zerlegt wurde zeigte, dass die Ermüdung nicht nur bei mir schon etwas fortgeschritten war. Trotz einer Viertelstunde im Schwellenbereich im Schnitt erreichte ich den Kulminationspunkt eher im Mittelfeld. Genau dort oben sind wir von einem der diesjährigen Kälteeinbrüche eingeholt worden. Mit kalten Händen und Füssen und zum Teil schlotternd ging es dann schon Richtung Hittnau zurück. Es sollte uns nur noch einmal der Anstieg nach Dürstelen im Wege stehen. Gleich zu Beginn der Steigung meldete sich Reto H.

mit einem Angriff zurück, den ich etwas übermütig konterte und gleich durchzog. Respektive versuchte durchzuziehen, denn schon in der Mitte pfeilte Pascal D. vorbei. Das entsprechende Segment auf Strava hat mal ein Spassvogel «Anstieg des gebrochenen Gliedes» benannt. Mir knickte zum Glück nur der Wille, an Pascal dran zu bleiben. Gerne nahm ich zur Kenntnis, dass seine Körpersprache verriet ,dass er alles geben musste, um den Vorsprung zu halten. Und nochmals 2 Minuten mit 420W im Finale sind auch nicht mal so übel.

Und was heisst das nun für die Trainingsbereiche respektive den Grundlagenanteil?

Zonenverteilung

Z1	Aktive Regeneration	1 - 159 W	34:45	38 %
Z2	Ausdauer	160 - 217 W	10:47	12 %
Z3	Tempo	218 - 261 W	9:37	10 %
Z4	Schwelle	262 - 304 W	9:41	11 %
Z5	VO2Max	305 - 348 W	13:01	14 %
Z6	Anaerob	349 - 435 W	10:08	11 %
Z7	Neuromuskulär	435+ W	3:55	4 %

Jeweils gut 10 min hat mein Powermeter Werte im Ausdauerbereich erfasst. Den grössten Anteil macht aktive Regeneration (oder überhaupt keine Leistung) aus, nämlich 38%. Dafür etwa eine halbe Stunde über der Schwelle und das meiste nicht unwesentlich, sondern sogar deutlich darüber. Neben dem Spass der Gruppenfahrt und der kleinen wettkampfähnlichen Situationen also ein sehr forderndes Training. Wenn man heute eine Radsportzeitschrift aufschlägt bekommt man ja leicht das Gefühl, dass auch für Hobbyfahrer das Training nur noch aus strukturierten Intervallen besteht. Obige Betrachtung zeigt mir aber, dass eine motivierte Gruppe einen ähnlichen Stimulus aus der Gruppendynamik heraus erzeugen kann. Irgendwie auch schön, oder? #VC-HIT

Martin Preisig

Epische Zeilen vom Cape Epic aus Didi's Feder

Cape Epic – ein Anlass mit magischem Zauber für jeden hartgesottenen Biker. *Das* Etappenrennen unter der Sonne Südafrikas – wer seine Saison Mitte März damit eröffnen will, ist gut beraten, im Winter fleissig Kondition zu büffeln. Didi Bosshard hat's vollbracht.

Es ist alles andere als alltäglich, dass ein VC Hittnau-Fahrer beim Cape Epic an der Startlinie steht. Fast live konnten Interessierte in der Schweiz mit dabei sein, als Didi im fernen Südafrika seinen Körper und das Material malträtierte. Per Whatsapp informierte er seine Fangemeinde täglich. Unglaublich, wie viel Energie Didi nach einem anstrengenden Renntag noch für die Berichterstattung mobilisieren konnte!

Epische Zeilen sind entstanden – sehr, sehr viele! Alles abzudrucken, würde den BrämsChlotz explodieren lassen. Die BrämsChlotz-Redaktion hat deshalb die markantesten Textstellen herausgefiltert – lassen wir Didi's Abenteuer nochmals aufleben!

Freitag, 15. März 2019 (erster und letzter Ruhetag)
Damit wir diesen Sonntag sicher vollständig erholt an den Start gehen können, entschieden wir, heute das Bike nicht anzufassen. (…) Auf dem Nachhauseweg kam uns die glorreiche Idee, am Samstag in einer Woche, also am Vorabend der letzten Etappe, eine kleine Grillparty mit einigen befreundeten Mitstreitern zu schmeissen. So kam es, dass wir nebst Tee und Müesli auch Fleisch und Wein einkauften. Da der zweitletzte Etappenort Stellenbosch sein wird, wo Rolis Wohnung steht, müssen wir die Gelegenheit schliesslich nutzen.

Samstag, 16. März 2019 (Streckenbesichtigung Prolog)
Das Race Village mit der Startnummernausgabe war bestens organisiert. Innert kürzester Zeit erhielten wir die Start-Nummer, unser persönlicher Koffer, den GPS Sender sowie diverses Werbezeugs von den zig Sponsoren. Da unser Start morgen um 10.24 Uhr sein wird, gingen wir heute extra zur ungefähr gleichen Zeit auf die Runde, um möglichst auch das Wetter eins zu eins zu spüren.

Sonntag, 17. März 2019 (Prolog in Kapstadt)
Punkt 10.24 Uhr schossen wir die kleine Startrampe runter, entlang den Zuschauermassen in Richtung dem ersten Anstieg. Ich reihte mich sogleich im Windschatten hinter Roli ein. Wow, mein Partner scheint in einer grossartigen Verfassung zu sein! Ich fühlte mich wie der Kutscher von der Gotthardpost. Vorne unzählige PS, die bergauf galoppieren

möchten, hinten ich, der mit kurzen und prägnanten Lauten meine Position und das mögliche Tempo diktierte.

Kurz nachdem wir in der Abfahrt waren, sprang meine Kette vorne vom grossen Kettenblatt, die Kette verdrehte sich (vermutlich weil ich nicht augenblicklich aufhörte zu trampen) und verklemmte den Wechsler. Leider war es nicht möglich, mein Bike komplett fahrtüchtig zu machen. Mehr schlecht als recht schafften wir es dann doch zurück ins Ziel. Danach gönnten wir uns ein hopfen- und malzhaltiges Regenerationsgetränk und assen brav unsere Pasta, damit wir morgen für die erste, „richtige“ Etappe bereit sind!

Montag, 18. September (1. Etappe: Hermanus - Hermanus)
Wie schon zig mal gemacht, nahm ich vor einer Kurve den Druck vom Pedal, legte mit meiner elektrischen Shimano XTR Di-2 Schaltung hinten einen grösseren Gang ein, wartete eine Millisekunde, bis die Kette auf dem richtigen Ritzel war, gab wieder Druck aufs Pedal – und merkte, wie ich ins Leere trat. Nicht schon wieder eine verklemmte Kette, schoss mir durch den Kopf. Ich sah, dass die Kette zum Glück nicht verklemmt war. Aber Spannung hatte sie keine mehr. Und der Wechsler hing lose in der Kette. Ich musste mir eine Träne verdrücken. All die Vorbereitungskilometer im Winter, zwischen Schneemauern auf der Hulftegg, morgens um fünf nach Klosters mit dem Rennvelo, um dort um 11 Uhr Langlaufen zu gehen, -zig mal das die Berge im Tösstal hoch und runter gefahren - alles für nichts. So schnell kann‘s gehen. Vermutlich war das Wechselauge durch den gestrigen Defekt geschwächt worden, so dass die kleinste Krafteinwirkung es nun brechen liess.

So kam es, dass ich mich zu Fuss auf den langen Weg zurück machte. Auf dem Weg zur Dusche kam mir ein langhaariger Typ entgegen, der ein Shirt mit der Aufschrift trug, „the harder you fall, the higher you raise.“

Dienstag, 19. März 2019 (2. Etappe: Hermanus - Oak Valley)
Aufgrund des gestrigen Defekts und der verlorengegangenen Zeit, mussten wir heute nochmals einen Block weiterhinten starten. Ich bin mit meiner blauen Nummer von weitem erkennbar als „Nicht-Dazugehörender“. Zudem erhielt Roli einem grossen Aufkleber mit den Buchstaben IF. IF steht glaub für individual finisher.

Mittwoch, 20. März 2019 (3. Etappe: Oak Valley)
Vorgestern nach meinem viel zu frühen Ausscheiden hatte ich mir die Zeit, bis Roli zurückkam, in der Fahrerlounge vertrieben. Dort plauderte ich mit einem der zahlreichen, schwarzen Helfer. In seinem afro-englisch brachte er etwas auf den Punkt, das ich zwar eigentlich schon wusste,

aber nun bleibt es mir definitiv für immer in Erinnerung. Es ging ums Rennen fahren.

„Wait - you have to wait. Wait until they get tired. Breathe - breath until your whole body feels the fresh air coming in (und dabei zeigte er es gleich vor). Look - Look at your enemies until you know, how the act. Dont rush. Wait. Breathe. Observe. And then: Attack! Attack like you have never attacked before. Attack until they get tired and cant follow you. Do it - and do it right at the right moment. You gonna do well, my friend! Good luck“

Donnerstag, 21. März 2019 (Etappe 4: Zeitfahren Oak Valley)
Auf den Pflastersteinen von Roubaix bin ich zwar nie gefahren, aber Blasen an den Händen habe ich auch gekriegt. Und zwar beim heutigen Zeitfahren.

Ich fühlte mich gut. Sehr gut sogar. Weil die Etappe heute nur 40km lang war und „nur“ 1000 Hm zu bewältigen waren, wagte ich es, meinen Puls höher zu treiben als gestern. Mit einem Herzschlag von 176 nahm ich den ersten Anstieg unter die Räder. Mit kleinen Gängen wirbelte ich auf dem sandigen Boden berghoch. Immer mehr Fahrer konnte ich ein und überholen. Ein Vorteil war sicher, dass ich die meisten Streckenabschnitte schon vom Training her kannte. Dadurch wusste ich auch ungefähr, wie die Kraft einzuteilen.

Freitag, 22. März 2019 (5. Etappe: Oak Valley - Stellenbosch)
Dank dem gestrigen, rasanten Zeitfahren durfte ich heute sogar wieder einen Startblock weiter vorne einstehen. Da heute die Königsetappe auf dem Programm stand, ging ich sehr defensiv an die Übung ran.

Trotz ausreichender Verpflegung musste ich leider schon bald feststellen, dass ich mich heute nicht so gut fühle. Das Gestell, vorwiegend der Rücken schmerzte mir, die Beine schienen kraftlos zu sein und wegen dem sandigen Staub musste ich des Öfteren husten. Gruppenweise wurde ich überholt und vermochte kein Hinterrad zu halten. Aber ja, auch das gehört zum Epic. Am einen Tag überholst du und keine 24 Stunden später wirst du von (zum Teil den gleichen Fahrer) überholt.

Beim Verpflegungsposten leerte ich meinen Trinkrucksack aus und liess mir isotonisches Getränk einfüllen. Mein Kohlenhydratzeugs, mit dem ich bis jetzt immer gefahren bin, läuft mir langsam zur Nase raus. Leider bringt auch das nicht viel. Im Ziel angekommen, musste ich mich zuerst auf einem der bereitstehenden Sitzsäcke hinsetzen. Mein Rücken, meine

Beine und vor allem meine Füsse schmerzten. Aber ich hab‘s geschafft, ohne Defekt die Königsetappe überstanden.

Samstag, 24. März 2019 (6. Etappe: Stellenbosch)
Als ich noch ein Kind war, verlangte ich jeweils von der Gwafföse eine Igelifrisur. Mittellang geschnitten und mit Gel in alle Richtungen aufgestellt. Die Silouhette davon sah ungefähr so aus, wie das heutige Streckenprofil. Die ganze Zeit hoch und runter.

Allgemein habe ich das Gefühl, dass die Stimmung unter den Fahrern nach den vergangenen Etappen geruhigt hat. Die anfängliche Nervosität der meisten hat sich unterdessen gelegt und jeder hat seinen Platz gefunden. Vielen Fahrern sieht man die Strapazen an. Ja, der eine oder andere freut sich vermutlich enorm auf die morgige Schlussetappe. Ich freue mich auch darauf. Obwohl es mir gesundheitlich gesehen gut geht, freue ich mich auf den Moment, wenn ich morgen am frühen Nachmittag in Val de Vie ins Ziel fahren darf. Auch wenn ich nicht gewertet werde, wird es doch ein einzigartiger Moment sein, wenn man die langersehnten Pforten von diesem Weingut endlich sehen wird.

Sonntag, 24. März 2019 (letzte Etappe: Stellenbosch - Val de Vie)
Endlich war Sie da. Die letzte Etappe von meinem ersten Cape Epic. Aufgrund unserer kleinen, aber lang ersehnten Grillparty gestern Abend fühlte sich nebst den Beinen, dem Rücken, dem Nacken, den Handgelenken und den Händen heute auch der Kopf schwer an.

Ein letztes Mal auf- und in die Velohosen stehen. Ein letztes Mal Sitz- und Velocreme einstreichen und ein letztes Mal die Brille aus dem Etui aus- und Stengel und Gel ins Trikot einpacken.

Die Zeit war mir heute irgendwie egal. Ich wollte einfach durchkommen und das Ziel in Val de Vie erreichen. Ja, irgendwie habe ich genug. Genug velogefahren, genug Stengel gegessen, genug mal geschaltet, genug mal das Streckenprofil, das ich mir jeweils auf den Rahmen klebte, studiert, genug von allem. Ich möchte nur noch ins Ziel.

Und irgendwann war sie da. Die letzte Kurve. Die letzte Gerade. Ich beschleunigte ein letztes Mal mein geliehenes Fahrrad und rollte unter dem Zielbogen hindurch. Erlöst. Nebst der unglaublichen Müdigkeit und Entlastung macht sich ein Glücksgefühl breit. Im Ziel empfing mich mein Partner Roli mit einem kühlen Bier. Wow, so gut hat es schon lange nicht mehr geschmeckt.

Didi Bosshard

Training Camp unter Spaniens Sonne

Wir machten grosse Augen! Nicht ein kleiner Shuttle Bus holte uns in Hittnau ab, um zum Einsteigeort Kemptthal zu gelangen. Nein, der doppelstöckige Car mit dem grossen Velo-Trailer kreuzte am Freitagabend vor dem Gemeindehaus auf. Ein Einparken auf den Werkhofplatz war nicht möglich. Das grosse Gefährt blockierte gleich ein wenig den Durchgangsverkehr, um die VC Hittnau-Delegation einsteigen zu lassen. Die 1'200 Kilometer lange Carfahrt verlief ruhig und ereignislos. Die Liegesitze sind scheinbar so bequem, dass einige sogar den Rasthalt in Frankreich verschliefen.

Die ganze Woche kurz – kurz unterwegs
Wir hatten grosses Wetterglück, denn mit unserer Ankunft am Samstagmorgen kehrten auch die Sonne und die warmen Temperaturen in Spanien wieder zurück. In der Vorwoche sei es regnerisch und bedeckt gewesen, berichteten uns die Guides. Eines vorweg, wir trainierten die ganze Woche in kurzen Hosen und Trikots. Nur am Freitag, da regnete es ein wenig. Die meisten von uns konnten ihre Zimmer kurz nach der Ankunft bereits beziehen. Das Hotel Estival Eldorado Resort ist sehr weitläufig. Man fühlt sich anfangs fast ein wenig verloren. Am Nachmittag trafen wir Hittnauer uns zu einem Prolog. Wir starteten gemeinsam ins schöne Hinterland Richtung Colldejou.

Es kam uns sehr entgegen, dass Eitzinger Sports sieben Trainingsgruppen anbot. Es hatte also für jedermann und -frau von uns das perfekte Leistungsniveau. Bis auf Gruppe 1, die teils leicht abkürzte und Gruppe 7

Passfahrt zu dritt: Von links Martin Preisig, Patrick Buschor und Daniel Dieterich.

die eine Schlaufe anhängte, machten alle dieselbe Touren. Man startete gestaffelt und traf sich mittags zu einem gemeinsamen Mittagshalt. Das Lunchpaket oder Wechselkleider konnte man vor der Abfahrt einem Busfahrer mitgeben. Der Service war perfekt.

Youngsters prächtig in Form
Ein Höhepunkt war sicherlich die Königsetappe mit 135 Kilometern und 2300 Höhenmetern. Die zwei Youngsters Henry und Nino schafften die Herausforderung bravourös. Einige Mitstreiter glaubten, dass die Jungen einbrechen würden, nachdem sie bereits bei den ersten Steigungen wie wilde, junge Pferde loslegten. Doch dem war nicht so. Am Schluss flogen die «Kritiker» von der Rolle. Nino und Henry hingegen hielten bis zum letzten Kilometer die Pace mit. Das war eine super Leistung von beiden.

Wie schon erwähnt, das Estival Eldorado Resort ist riesig. Es liegt perfekt direkt am Meer. Es hat mehrere Pools, ein Gym, ein Spa und modern eingerichtete grosse Zimmer. Das Frühstück und das abwechslungsreiche Diner Buffet liessen keine Wünsche übrig. Obwohl, die meisten holten sich die ganze Woche über fast die gleichen Speisen. Eigentlich ist das schade. Aber auch der Schreiberling musste sich zwingen, was Neues auszuprobieren. Pascal, der RSS-Coach während des Camps, versprach Waffeln und Eis nach dem Training am Folgetag, wenn die Jungs Schnecken versuchen. Im jugendlichen Übermut liessen sie sich hiermit «motivieren».

Cambrils – ein wahres Velo-Eldorado
Cristina wünschte, dass wir anstatt wieder nach Tossa del Mar nach Cambrils fahren sollten. Das ist zwar mit einer längeren Carfahrt verbunden, aber sie hat zurecht insistiert, das Trainingsgebiet ist abwechslungsreicher. Unzählige schöne Steigungen mit moderaten 6 bis 8 Prozent findet man vor. Es hat fast keine Autos im Priorat Gebiet. Kurz und bündig: Es ist ein richtiges Velo-Eldorado.

Am Samstag vor der Heimfahrt machten wir noch eine letzte Velorunde. Wir genossen die letzten Sonnenstrahlen, denn wir wussten, dass uns zuhause kalte Temperaturen und Schnee empfangen würden. Es war uns auch vergönnt, unsere von der Sonne gebräunten Beine beim nächsten Dienstagstraining unseren daheimgebliebenen Clubkollegen zu zeigen…

Daniel Dieterich

Radsportschule mischte Oldie-Trainingslager auf

Wenn in der Schweiz der Schnee dem Regen weicht, ist es Zeit für den VCH, die Sonne zu suchen. Wie letztes Jahr versuchten die Kilometerhungrigen aus Hittnau in Spanien ihr Glück. Genauer gesagt an der hügligen Küste im Ferienparadies Cambrils. Unter der Hittnauer Reisegruppe befand sich eine spezielle Klientel. Im Gepäck eine Playstation, Laptop, etwa 10 Mobiltelefone und etliche Süssigkeiten. Die Süssigkeiten bestimmt nicht für harte Zeiten auf dem Rad gedacht. Lebendig und aufgestellt mischten die Radsportschüler Nino, Henry und Jannis die doch etwas ältere Gruppe auf. Die Jungstars geben euch kleine Ausschnitte von kulinarischen Höhenflügen und harten Trainings im warmen Süden.

Pascal Dieterich

Training auf dem Rad und im etwas kühlen Schwimmbecken.

Reise an unsere Feriendestination (Janis Märki, 03.05.19)
Begonnen hat unsere Reise mit einer kleinen, aber feinen Überraschung. Der Car, welcher uns bis nach Cambrils brachte, fuhr bis nach Hittnau. Wer jetzt aber den Gemeindehausplatz kennt weiss, dass da kein Car mit Anhänger drauf geschweige denn runter fahren kann. Nun stand unser Car also auf der Strasse und wir erlebten die nächste positive Überraschung. Henry, Nino und ich (Janis), die einzigen drei Radsportschüler im Lager, hatten die vier Sitzplätze ganz hinten im Car.

Zuerst waren wir noch voll motiviert dabei uns einzurichten und begannen danach zu gamen. Wir assen und spielten im Wechsel und genossen die Fahrt bis an die französische Grenze mit Internet, danach ohne. Wir haben viel gequatscht und schliefen nur wenig auf der Fahrt. Als wir dann nach etlichen Stunden ankamen, kam die erste negative Botschaft. Unsere Zimmer seien nicht bereit, wir hatten solange noch kein WLAN um unseren Eltern zu schreiben, dass wir angekommen sind, und wir

konnten uns nicht gescheit umziehen, um auf die erste Radtour zu gehen.

Trotzdem fuhren wir rund 46km den Prolog. Nach rund 20km war es auch schon so weit, der erste Plattfuss - und wen traf es? Rhetorische Frage, natürlich wieder einmal mich. Also wechselte ich den Schlauch und machte dann beim Aufpumpen einige Oberarmübungen. Ich hoffte bereits da, dass es der einzige Defekt bleibt, was am ersten Tag auch noch geklappt hat. Als wir dann nach allen Strapazen zurückkamen, konnten wir unsere Zimmer beziehen und hörten einen Informations-Cocktail an, welcher von Eitzinger veranstaltet wurde. Danach hatten wir als einzigen Programmpunkt noch das Abendessen.

Hotelrezension und die kulinarische Vielfalt (Nino, 06.05.19)
Das Hotel fand ich nicht so toll wie letztes Jahr, da das Personal ein bisschen unfreundlich war, und das Hotel war riesengross, aber gerade am Strand!

Das Buffet war eigentlich immer abwechslungsreich beim Nachtessen, aber manchmal unappetitlich, da es sehr grosse Mengen waren. An einem Abend hatte es Schnecken gehabt und Pascal sagte, wenn man eine esse, bekommen wir eine Waffel. Darum assen Henry und Janis eine. Am nächsten Tag bekamen dann doch alle eine Waffel spendiert von Pascal. In dem ganzen Lager assen wir viel süsses wie Waffeln und Glace. Doch dafür mussten wir auch trainieren. Neben unserem Hotel hatte es gerade noch einen kleinen Supermercado, bei dem wir Radsportschüler auch ein paar Mal essen holten.

Typische Menuzusammenstellung: Donat, Pommes, Ketchup und Schnecken.

Radsportschüler im Wettkampfeinsatz

Die Radsportschüler. Von links: Til Leuenberger, Roy Claeys, Nino Fahrni, Cédric Wenzel, Johnny Long, Marek Claeys.

Während der VC Hittnau - darunter ein paar Schüler - die frühlingshaften Tage unter der Sonne Spaniens geniessen, beginnt für diejenigen Schüler, die nicht zur selben Zeit Frühlingsferien haben, die Saison unter widrigsten Bedienungen. In Schwändi war es nicht nur eiskalt, ein paar Tage zuvor hatte es noch geschneit. Cédric Wenzel und Roy Claeys machten bei den U13 den Anfang. Cédric klassierte sich auf dem siebten Rang und Roy schaffte es auf den 22. Roys jüngerer Bruder Marek belegte mit zwei Minuten Rückstand Rang 23. Eline Claeys klassierte sich in der Kategorie Soft Mädchen auf Rang 9.

Am ersten Strassenrennen in Luzern standen die Gebrüder Claeys am Start. Sie haben sich nebst ihrer kleinen Schwester Eline für sämtliche Rennen im 2019 angemeldet. Der fünf Kilometer lange Rundkurs lag Marek extrem gut und er konnte sich den zweiten Rang sichern. Roy fuhr in der Kategorie U13 auf Rang 13.

Am 26. Mai machte der EKZ CUP Halt in Wetzikon. Hier starteten auch die Schüler / Rennfahrer aus dem Trainingslager in die Saison. Nino Fahrni, der neu in bei den U17 an den Start muss, belegte den Rang 17. Henry Goerdten, der im zweiten Jahr bei den U15 mitfährt, platzierte sich auf Rang 19. Cédric Wenzel bewies sein Können auf dem Bike und sicherte sich Rang 4. Roy fuhr Rang 26 ein. Seine kleine Schwester Eline platzierte sich auf Rang 9 und sein Bruder Marek beendete das Rennen auf Rang 34.

Als nächstes im Terminkalender folgt das Rennen in Diessenhofen und der EKZ CUP in Hittnau. Am Heimrennen werden wir sechs der sieben Radsportschüler am Start begrüssen dürfen.

Samuel Hecht, Radsportschulleiter

Trainingsprogramm Radsportschule

Juli	Treffpunkt: Alte Turnhalle oder Kiesplatz Hittnau (sonst sep. Angabe)	
Mittwoch, 03.07.2019	17:30 Uhr	Strassentraining
Donnerstag, 04.07.2019	13:30 Uhr	Clubrennen TCS Parkplatz Isikon
Samstag, 06.07.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 10.07.2019	13:30 Uhr	Strassentraining
Samstag, 13.07.2019	13:30 Uhr	Clubrennen TCS Parkplatz Isikon

August	Treffpunkt: Alte Turnhalle oder Kiesplatz Hittnau (sonst sep. Angabe)	
Mittwoch, 21.08.2019	17:30 Uhr	Strassentraining
Samstag, 24.08.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Sonntag, 25.08.2019	-	EKZ CUP Eschenbach
Mittwoch, 28.08.2019	17:30 Uhr	Strassentraining
Samstag, 31.08.2019	13:30 Uhr	Biketraining

September	Treffpunkt: Alte Turnhalle oder Kiesplatz Hittnau (sonst sep. Angabe)	
Sonntag, 01.09.2019	-	EKZ CUP Uster
Mittwoch, 04.09.2019	17:30 Uhr	Strassentraining
Samstag, 07.09.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Sonntag, 08.09.2019	-	EKZ CUP Egg
Mittwoch, 11.09.2019	17:30 Uhr	Strassentraining
14.09.-15.09.2019	-	Erlebnisweekend
Mittwoch, 18.09.2019	17:30 Uhr	Strassentraining
Samstag, 21.09.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 25.09.2019	17:30 Uhr	Strassentraining
Samstag, 28.09.2019	13:30 Uhr	Biketraining

Oktober	Treffpunkt: Alte Turnhalle oder Kiesplatz Hittnau (sonst sep. Angabe)	
Mittwoch, 02.10.2019	17:30 Uhr	Strassentraining
Samstag, 05.10.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 23.10.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining
Samstag, 26.10.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 30.10.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining

November	Treffpunkt: Alte Turnhalle oder Kiesplatz Hittnau (sonst sep. Angabe)	
Samstag, 02.11.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 06.11.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining
Samstag, 09.11.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 13.11.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining
Samstag, 16.11.2019	13:30 Uhr	13.30Uhr Biketraining Treffp.: Schützenhaus / Quer Hittnau aufstelle
Sonntag, 17.11.2019	-	EKZ Crosstour Hittnau
Mittwoch, 20.11.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining
Samstag, 23.11.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 27.11.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining
Samstag, 30.11.2019	13:30 Uhr	Biketraining

Dezember	Treffpunkt: Alte Turnhalle oder Kiesplatz Hittnau (sonst sep. Angabe)	
Mittwoch, 04.12.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining
Samstag, 07.12.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 11.12.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining
Samstag, 14.12.2019	13:30 Uhr	Biketraining
Mittwoch, 18.12.2019	17:30 Uhr	Lauftraining und Hallentraining
Samstag, 21.12.2019	13:30 Uhr	Biketraining

Erlebnisweekend der Radsportschule in Lenzerheide

Das Erlebnisweekend 2019 der Radsportschule startet am Samstag, 14.09.2019 in Hittnau. Von dort aus werden wir mit dem Bus und Auto in die Lenzerheide fahren, wo wir eine Biketour unternehmen.

Der Sonntag steht im Zeichen der Berge. Wir werden in der Lenzerheide einen Foxtrail absolvieren (Schnitzeljagd) und uns an der Bergluft erholen. Am späteren Nachmittag führt uns dann unsere Reise wieder nach Hittnau zurück.

Zeitplan Samstag:
- 8.00h Besammlung in Hittnau ZH (beim grossen Parkplatz neben der Migros)
- Ca 10.15h Ankunft in der Lenzerheide. Anschliessend Biketour
- Ca. 12:00h Mittagessen unterwegs
- Übernachtung in der Jugendherberge Lenzerheide / Valbella

Zeitplan Sonntag:
- Ca 8.15h Morgenessen
- Ca 10.00h - 13.00h Foxtrail (Schnitzeljagd)
- Ca. 13:30h Mittagessen
- Ca 17.30h Ankunft in Hittnau

Kosten:
100.- pro Teilnehmer. Es muss am Reisetag bar bezahlt werden.

Anmeldung:
radsportschule@vchittnau.ch
Doodle Link: https://doodle.com/poll/b89z6nxqr6329fut

Besonderes
Es könnte je nach Wetter noch kurzfristige Änderungen bezüglich dem Tagesablauf geben. Sollte es Änderungen geben, werde ich diese spätestens zwei Tage vorher bekannt geben.

Wir freuen uns!
RSS VC Hittnau
Marcel Lattmann, Radsportschulleiter VC Hittnau

Rangliste Clubrennen 09.05.2019 / Hobby Rennfahrer

Rundstreckenrennen Gündisaurunde, 7 Runden, bewölkt 12°

Rang	Name	Jg.	Zeit
1	Lukas Rüegg	96	38.36
2	Gian Friesecke	94	38.38
3	Manuel Boog	94	38.42
4	Didi Bosshard	88	40.27
5	Marcel Lattmann	85	"
6	Patrick Buschor	68	41.00
7	Rik Claeys	67	41.21
8	Jan Ramsauer	75	"
9	Raphael Kocher	88	41.24
10	Markus Rüegg	64	41.29
11	Reto Hess	81	41.56
12	Daniel Dieterich	65	43.44
13	Martin Gautschi	61	"

Anfänger

Rundstreckenrennen Gündisaurunde, 4 Runden

Rang	Name	Jg.	Zeit
1	Nino Fahrni	04	**31.00**

Schüler 1

Rundstreckenrennen Gündisaurunde, 3 Runden

Rang	Name	Jg.	Zeit
1	Henry Goerdten	05	**21.45**
2	Cedric Wenzel	07	**"**

Schüler 2

Rundstreckenrennen Gündisaurunde, 2 Runden

Rang	Name	Jg.	Zeit
1	Roy Claeys	08	**14.52**
2	Marek Claeys	09	**"**

Rangliste Clubrennen 25.05.2019 / Hobby Rennfahrer

Rundstreckenrennen Gündisaurunde, 8 Runden, leichter Regen 15°

Rang	Name	Jg.	Zeit Rundstrecke
1	Lukas Rüegg	96	42.48
2	Pascal Dieterich	93	"
3	Manuel Boog	94	"
4	Gian Friesecke	94	"
5	Marcel Lattmann	85	44.39
6	Rik Claeys	67	44.42
7	Patrick Buschor	68	44.45
8	Martin Preisig	71	44.48
9	Jan Ramsauer	75	46.04
10	Raphael Kocher	88	46.06
11	Reto Hess	81	47.11
12	Daniel Dieterich	65	48.53
13	Markus Rüegg	64	1 Rd.
14	Amedeo Mantegani	66	1 Rd.

Zeitfahren Gündisau-Schür

Rang	Name	Jg.	Zeit ZF
1	Manuel Boog	94	9.25
2	Marcel Lattmann	85	9.35
3	Pascal Dieterich	93	9.44
4	Jan Ramsauer	75	9.49
5	Patrick Buschor	68	10.05
6	Markus Rüegg	64	10.12
7	Rik Claeys	67	10.26
8	Reto Hess	81	10.29
9	Raphael Kocher	88	10.35
9	Martin Preisig	71	10.35
11	Daniel Dieterich	65	10.47
12	Amedeo Mantegani	66	11.08

Anfänger

Rundstreckenrennen Gündisaurunde, 4 Runden

Rang	Name	Jg.	Zeit Rundstrecke
1	Nino Fahrni	04	**30.31**

Zeitfahren Gündisau-Schür

Rang	Name	Jg.	Zeit ZF
1	Nino Fahrni	04	**11.45**

Schüler 1

Rundstreckenrennen Gündisaurunde, 3 Runden

Rang	Name	Jg.	Zeit Rundstrecke
1	Henry Goerdten	05	**23.01**
2	Cedric Wenzel	07	**"**

Zeitfahren Gündisau-Schür 25,05,2019

Rang	Name	Jg.	Zeit ZF
1	Henry Goerdten	05	**12.50**
2	Cedric Wenzel	07	**14.24**

Schüler 2

Rundstreckenrennen Gündisaurunde, 2 Runden

Rang	Name	Jg.	Zeit Rundstrecke
1	Roy Claeys	08	**16.17**
2	Marek Claeys	09	**16.26**

Zeitfahren Gündisau-Schür

Rang	Name	Jg.	Zeit ZF
1	Roy Claeys	08	**12.44**
2	Marek Claeys	09	**14.44**

Gesamtrangliste VC Hittnau 2019 - Zwischenstand

				Rennen 1 - 5					
Rang	**Name**	**Kat.**	**Jg.**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Punkte**
1	Manuel Boog	Hobby 1	94	40	40	50			**130**
2	Mäse Lattmann	Lizenziert	85	34	34	45			**113**
3	Lukas Rüegg	Lizenziert	96	50	50				**100**
4	Patrick Buschor	Hobby 2	68	31	28	34			**93**
5	Rik Claeys	Hobby 2	67	28	31	28			**87**
6	Jan Ramsauer	Hobby 2	75	25	23	37			**85**
7	Pascal Dieterich	Hobby 1	93		45	40			**85**
8	Gian Friesecke	Lizenziert	94	45	37				**82**
9	Markus Rüegg	Hobby 2	64	21	18	31			**70**
10	Raphael Kocher	Hobby 1	88	23	21	23			**67**
11	Reto Hess	Hobby 1	81	20	20	25			**65**
12	Daniel Dieterich	Hobby 2	65	19	19	20			**58**
13	Martin Preisig	Hobby 2	71		25	23			**48**
14	Dieter Bosshard	Hobby 1	88	37					**37**
15	Amedeo Mantegani	Hobby 2	66		17	19			**36**
16	Martin Gautschi	Hobby 2	61	18					**18**
1	Nino Fahrni	Anfänger	07	50	50	50			**150**
1	Henry Goerdten	Schüler 1	05	50	50	50			**150**
2	Cedric Wenzel	Schüler 1	07	45	45	45			**135**
1	Roy Claeys	Schüler 2	08	50	50	50			**150**
2	Marek Claeys	Schüler 2	09	45	45	45			**135**

VCH KOM Challenge 2019 zeigt erste Konturen

Noch bis zum 13.10.2019 (eine Woche vor der Abschlussfahrt) läuft die erste VC Hittnau KOM Challenge! Wenn Ihr nicht Strava Mitglied seid, aber gleichwohl in der Rangliste erscheinen wollt, könnt Ihr mir eure Files bis am 13.10.2019 (eine Woche vor der Abschlussfahrt) per Mail zukommen lassen (martin.preisig@sun-rise.ch).

Die Zwischenrangliste ist noch relativ übersichtlich, so dass noch keine Kategorienwertungen gemacht wurden:

Rang	Name	Egg	Kyburg	Gentenegg	Musterplatz	Total
1	Didi Bosshard	50	50	50	45	195
2	Martin Preisig	40		45	40	125
3	Manuel Boog			37	50	87
4	Patrick Buschor	45			28	73
5	Amedeo Mantegani		40		31	71
6	Michael Senn			34	37	71
7	Raphael Kocher			31	25	56
8	Roli Züger			28	23	51
9	Fabian Obrist		45			45
10	Alex Dosedla			45		45
11	Tom Rieger				34	34
12	Hansruedi Kocher				21	21

Segmente für die VC Hittnau KOM Challenge 2019

Schaufelberger Egg von Hinwil: 4.66km, 388Hm
Da ist Ausdauer bzw. Schwellenleistung gefragt!
https://www.strava.com/segments/3644882 „Eggstrasse Full“

Kyburg von Sennhof (1.28km, 133 Hm)
Wer ist die härtesten VO2max Intervalle gefahren?
https://www.strava.com/segments/642576 „Kyburg (bridge to cobbles)“

Allenwinden Bergpreis (0.52km, 54Hm)
Richtig tief gehen …
https://www.strava.com/segments/9455302 „Gentenegg climb“

Musterplatz – Schindlet Sprint (0.41km, 16Hm)
Ein kurzer Bergsprint kann soo lange werden …
https://www.strava.com/segments/2515823 „Musterplatz Sprint“

Bewusst sind Bergaufsegmente gewählt worden. So wird Wind bzw. Windschatteneinfluss minimiert.

Nach der Feier ist vor dem Wettkampf

boo - Gleich zwei Juni-Wochenenden hintereinander stehen im Zeichen des VC Hittnau. Während dieser vom 14. bis 16. Juni sein 100-Jahr-Jubiläum feiert (s. separaten vorangehenden Bericht), geht am 23. Juni das traditionelle Bikerennen EKZ Cup über die Bühne, respektive über die bewährte Strecke rund um den Schlosshügel.

In den letzten rund 30 Jahren führte der VC Hittnau jährlich ein bis zwei Anlässe mit regionaler und nationaler, teilweise auch internationaler Ausstrahlung durch. Letzteres betrifft vor allem das Radquer, das in der Regel im Spätherbst ausgetragen wird und regelmässig etliche internationale Grössen dieser Disziplin anzieht.

Fokus beim Nachwuchs
Demgegenüber ist der Fokus beim Bikerennen klar auf den Nachwuchs ausgerichtet. Um die Jahrtausendwende übernahm der VC Hittnau eine Prüfung des damaligen ZO Bike-Cups, aus dem später der EKZ Cup hervorging. „Ein Lauf der EKZ Cross Tour im Winter und einer des EKZ Cup im Sommer ist eine ideale Kombination“, sagt OK-Präsident Raphi Kocher. „Beide Anlässe gehören zu den Höhepunkten im Vereinsleben. Mit dem Erlös finanzieren wir weitgehend die Nachwuchsarbeit unseres Veloclubs“. Und fügt an: „Ohne den Einsatz der vielen ehrenamtlichen Helfer aus unserem Verein wäre das nicht möglich. Gleiches gilt für die sehr kooperativen Landbesitzer, unsere Sponsoren, aber auch die Hittnauer Behörden. Ohne deren Wohlwollen und Unterstützung wäre es uns nicht möglich, zweimal jährlich einen Anlass in dieser Grössenordnung zu stemmen.“

Bewährtes Konzept
Nach Schwändi und Wetzikon ist Hittnau traditionell der dritte Austragungsort der insgesamt sechs Rennen umfassenden EKZ Cup-Serie. Konzept mit Rennzentrum beim Schützenhaus, Strecken und Tagesprogramm haben sich in den vergangenen Jahren bestens bewährt und können praktisch unverändert übernommen werden. Der erste Start erfolgt um 8.30 Uhr mit der Kategorie Hard (Jahrgänge 2003/04). Im Lauf des Vormittags werden die Fahrerinnen und Fahrer immer jünger, bis um 13.30 Uhr die Kleinsten, die „Pfüderi“, im Startblock stehen. Die abschliessenden Erwachsenen-Rennen sind auf 14.00 Uhr angesetzt. Damit bietet der Anlass Startgelegenheiten vom Vierjährigen über den Profi bis zum Hobby-Biker – ein Umstand, der den EKZ Cup vor allem für Familien äusserst attraktiv macht. Dazu trägt sicher auch das attraktive Rahmenprogramm bei, das für Gross und Klein etwas bietet, nicht zuletzt ein feines und günstiges Angebot der Festwirtschaft.

So wünscht es sich das OK des VC Hittnau auch für dieses Jahr: Kaiserwetter und gut besetzte Startfelder wie im 2018.

Anmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem Start möglich. Das detaillierte Rennprogramm sowie weitere Informationen zum Anlass sind unter www.ekz-cup.ch zu finden.

Spektakel für die Zuschauer

Auch alle weniger „bike-angefressenen“ Hittnauerinnen und Hittnauer sind herzlich eingeladen, am Sonntag, 23. Juni beim Schützenhaus vorbeizukommen, die tolle Atmosphäre zu geniessen und die hoffentlich zahlreichen Hittnauer Fahrerinnen und Fahrer anzufeuern. Die moderne Streckenführung ist nicht nur die Bikerinnen und Biker attraktiv, sondern auch für die Zuschauer. Dank der Konzeption der Rennstrecke in Form einer Acht können die Athletinnen und Athleten vom Zielgelände aus mehrmals pro Runde beobachtet werden.

Tiefgekühlt und eingesaut – und trotzdem geil!

Fünf Tages-Biketouren stehen im 2019 auf dem Programm, zwei davon wurden bis Redaktionsschluss absolviert. Der wettermässig nicht wirklich begeisternde Frühling zeigte sich beide Male von seiner garstigen Seite. So blieb die Teilnehmerzahl überschaubar – wer aber mitkam, hatte trotz Kälte und Matsch viel Spass!

13. April: Rheinufer-Trails
Von Eglisau nach Schaffhausen und wieder zurück: Das war der Plan für die Rheinufer-Tour. Versprochen waren Trail-Orgien: Anbremsen, Kurve surfen, ankicken, anbremsen, Kurve surfen, ankicken, …

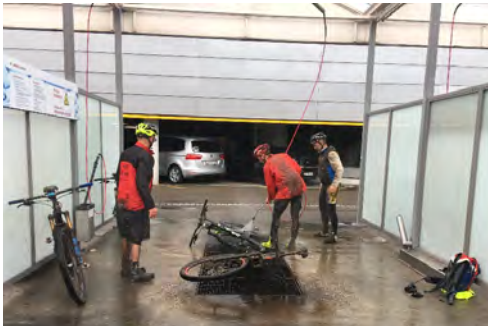
Leider wurde Tourenleiter Christoph am Vorabend von einer fiebrigen Infektion heimgesucht und musste passen. Dani übernahm die Führung präsidialerweise und machte damit in der club-internen Bike-Hierarchie einen markanten Sprung nach oben!

Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt machten sich Didi und Raphi In Dani's Schlepptau auf die Rheinufer-Trails – und fanden sie dank GPX-Route tatsächlich! Die Rückmeldung der drei war kurz und bündig: Top Trails!

Der Kälte getrotzt, Trails gefunden: Dani, Didi und Raphi am Ufer des Rheins.

11. Mai: Matsch Fun über die Lägern
Es hatte bereits ausgiebig geregnet, und die Prognose für den Samstag waren auch nicht durchgehend trocken. Trotzdem starteten Christoph, Romeo, Manuel und Didi mit Clubbus Fritz Richtung Lägern. Das Tenu war klar: Regenbekleidung von Kopf bis Fuss. Zwar goss es während der Tour nur einmal (und nicht stundenlang) wie aus Kübeln, aber was von untern heraufspritzte, war much Matsch… Seinen Höhepunkt fand der Dreckspass beim Abkärchern von Mann und Maschinen in einer Autowaschanlage in Regensdorf.

Manuel, Christoph, Romeo und Raphi geniessen die Aussicht.


Mann und Maschine eingesaut: Die Auto-Waschanlage schafft Abhilfe.

Und das kommt noch….! Save The Date!
Der dritte Tourensamstag lag zwischen Redaktionsschluss und Erscheinen dieses Hefts. Geplant: Tour von Biberbrugg über den Gottschalkenberg in den Grossraum Zürich.

17. August: Val Lumnezia
Der Bike Marathon Lumnezia-Obersaxen ist bekannt als überschaubarer, familiärer Anlass. Er verspricht Bike-Genuss auf 40 Kilometern und 1680 Höhenmetern – und bietet den Bikern nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern zusätzlich eine abwechslungsreiche Strecke in herrlicher Berglandschaft. Die Rundtour führt von Lumbrein über Obersaxen wieder zurück in die Val Lumnezia nach Lumbrein. Wir geniessen die Strecke im Touren- statt im Renn-Modus!

14. September: Fronalpstock
Für einmal heisst es: Nicht nur das Bike mitnehmen, sondern auch bergwandertaugliche Ausrüstung! Bike + Hike ist das Motto für die Tour auf den Fronalpstock. Von den total rund 1‘800 Höhenmetern entfallen 600 auf Fussmarsch in teilweise anspruchsvollem Gelände. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit (mindestens einigermassen…) werden vorausgesetzt. Der Blick vom Gipfel: Einfach fantastisch! Zurück geht’s über einen genialen Trail runter nach Glarus.

Wallis 2.0: Lötschental – Simplon – Crans Montana

Nachdem wir uns bereits vor wenigen Jahren von den staubig-flowigen Trails im Oberwallis begeistern liessen – Stichworte wie Saflisch, Nanztal oder Gemmipass – zieht es uns auch dieses Jahr für 3 Tage auf die teils historischen Pfade rund um Brig.

In Goppenstein links abbiegen…
Der Lötschberg ist vor allem für die schnelle Zugverbindung zwischen Berner Oberland und dem Wallis bekannt. Dass man dabei das Lötschental sprichwörtlich links liegen lässt ist jammerschade, denn dessen beide Talseiten bieten neben einer grandiosen Sicht auf das sehr schöne Tal einen ausgedehnten Bike-Trail. Die Gondel im kleinen Skigebiet Kippel bringt uns kurz nach der Ankunft in Goppenstein auf die nötige Höhe, um die flowige Talumrundung zu starten. Die finale Abfahrt via Gampel dürfte einigen Wallis-Insidern bereits bekannt sein und bietet ein fulminantes Schlussfeuerwerk.

Der Lötschentaler Höhenweg bietet ein Trailfeuerwerk vom Feinsten.

Simplon: Einmal Süden, einmal Norden
Am Samstag nehmen wir den historischen Stockalpertrail am Simplon unter die Stollen. Dieser ist in der Bike Szene mittlerweile so legendär wie die Geschichte des Stockalperpfads und verspricht Enduro Feeling pur. Die Eckpunkte des zweiten Tages sind damit schnell genannt: Einmal auf der Südseite runter vom Simplon Hospiz bis Gondo, einmal auf

der Nordseite von der Passhöhe bis Brig mit Ankunft vor dem imposanten Stockalperpalast. Dazwischen hilft uns die Passstrasse (per Bike, Clubbus oder Postauto), die nötigen Höhenmeter zu erklimmen.

Ins Skigebiet für Sommersport
Für den Sonntag werden wir eines der bekannten Skigebiete unter die Räder nehmen: Bettmeralp, Zermatt oder Crans Montana – das Auswahlverfahren läuft noch, aber Letzteres dürfte es wohl sein. An abwärts gerichteten Höhenmetern auf spektakulären Trails wird es auf jeden Fall nicht fehlen.

Unterwegs am Sustenpass.

Panorama-Trail oberhalb von Crans Montana.

Dies und Das
Datum: Freitag 23. August – Sonntag 25. August
Abfahrt ca. 7:00 Uhr in Hittnau
Kosten: CHF 400.- (inkl. Übernachtung, Mittag- und Nachtessen)
Übernachtung: Schlosshotel Art Furrer, Brig
Anmeldung: per Mail bis 31. Juli an: michael.senn@bluemail.ch

Happy Trails! *Michi Senn*

International erfolgreich, national dominant

Als bei uns alle noch im Schnee herumstapften und sich über ihre Skiausrüstung und die perfekten Wachsverhältnisse den Kopf zerbrachen, waren unsere Athleten bereits auf den Strassen aktiv. Lukas Rüegg startete bereits am 23. Januar an den New Zeland Cycling Classics in die Saison. Dass der endschelle Bahnspezialist bereits ab Kilometer Null der Saison zu überzeugen weiss, beweist er gleich mit zwei Top Ten Klassierungen in der dritten und fünften Etappe. Eingerollt mit den ersten 700 Rennkilometern, belegt er eine Woche später in Griechenland den 8. Rang am Grand Prix Rhodes. Die anschliessende Rhodes Rundfahrt soll sogar noch besser kommen. Auf allen drei Etappen sprintet er in die Top Ten, mit zwei vierten Plätzen sogar nur knapp am Podium vorbei.

Diese Konstanz wird nur noch durch seinen Teamkollegen Gian Friesecke getoppt. Bei seinem Saisonstart am Grand Prix Gazipasa in der Türkei katapultiert er sich im Sprint auf den sensationellen zweiten Rang. Was für ein Saisonstart unserer Fahrer in der Swiss Racing Acadamy!

Führung im Jahresklassement
In der Zwischenzeit hat Gian 2600 km an internationalen Rennen abgespult und Lukas sogar 3900 km. Da sind die Kilometer der nationalen Rennen nicht einmal mitgezählt.

In dieser Zeit gab es natürlich einige weiter Highlights. Die Tempohärte und trotz seiner Grösse guten Kletterfähigkeiten ermöglichten dem Fluchtspezialisten Gian, an der Tour d'Eure-et-Loir den Gewinn des Bergtrikots und einen fünften Gesamtrang. Wer international auf einem solchen Niveau top Resultate erreichen kann, ist bei nationalen Rennen natürlich noch besser bedient. Der Sieg am nationalen Zeitfahren in Thun und zwei weiter Podestplätze sind die Grundlage für seine aktuelle Führung im Jahresklassement.

Doppelsieg in Cham – wohl eine VCH-Premiere
Den grössten Coup aus Hittnauer Sicht landeten Gian und Lukas Ende Mai. Vermutlich ist dies sogar eine Premiere für den Veloclub Hittnau. Auf dem hügligen Rundkurs in Cham Hagendorn setzte sich Gian mit einer Fluchtgruppe ab. Etwas später nahm Lukas in der zweiten Gruppe die Verfolgung auf. Was schlussendlich resultierte, war eine Machtdemonstration sondergleichen. Die beiden Hittnauer setzten sich durch und feierten einen unglaublichen Doppelsieg.

Hittnauer Doppelsieg am GP Cham Hagendorn: Gian Friesecke vor Lukas Rüegg. (Foto: Pascal Linder)

Im Förderungsprogramm für die Rad-WM in Aigle 2020 und Zürich 2024 hat das Swiss Cycling Team eine Wildcard für die Tour de Suisse erhalten. Das Nationalteam wird aus sieben Fahrern, eine Mischung aus Bahn-, MTB- und Strassen-Spezialisten, bestehen. Geflüster in der Rennszene besagen, dass einer unserer Protagonisten mit etwas Glück auf dem Aufgebot stehen könnte. Eventuell haben wir nach Nico (2016) einen zweiten Hittnauer mit von der Partie am wichtigsten Radrennen der Schweiz.

Gian Friesecke in der Fluchtgruppe, Cham Hagendorn (Foto: Pascal Linder)

Zwei Strassencracks mit Medienpräsenz

Wenn in den Medien im Zusammenhang mit dem VC Hittnau berichtet wird, dann steht dies fast immer im Zusammenhang mit unseren Strassencracks Gian Friesecke und Lukas Rüegg (s. auch nachfolgenden Pressespiegel). Mit einem Steckbrief stellen sich die beiden vor.

Gian Friesecke

Name: Friesecke

Vorname: Gian

Im VCH seit: 2008 (bin mir nicht sicher)

Wie ich zum Radsport kam:
Durch meinen Onkel/Götti, der mit mir oft Radtouren unternahm. Dazu kam, dass ich jeden Tag mit dem Fahrrad zur Schule fahren musste und merkte, dass mir das Radfahren ganz gut liegt.

Speziell am Radsport finde ich:
Dass es so viele verschiedene Disziplinen gibt und nicht zwingend nur immer der Stärkste gewinnt.

Mein sportliches Highlight: Die anstehende Tour de Suisse-Teilnahme.

Was mir am VCH gefällt:
Die tolle Stimmung und die Durchmischung von Alt und Jung.

Mein Lebensmotto: Mit Spass kommt Erfolg.

Mein sportliches Ziel: Immer 100% geben.

Was ich unbedingt neben dem Radsport einmal erleben will:
Viele Abenteuer.

In 30 Jahren bin ich:
Wer weiss schon, was bis dahin noch alles passiert. Aber auf jeden Fall gesund und sportlich fit.

Wenn ich etwas im Leben ändern könnte, wäre das:
Ich bin ganz zufrieden so.

So sieht mein perfekter Tag aus:
Morgens ohne Wecker erwachen, frühstücken, dann eine Biketour mit Freunden und abends grillieren am See.

Lukas Rüegg

Name: Rüegg

Vorname: Lukas

Im VCH seit: ±2008

Wie ich zum Radsport kam:
Als kleiner „Bueb“ ging ich mit meiner Mutter mit auf eine Schulreise. Dort habe ich gehört, dass es in Hittnau eine Radsportschule gibt. Dies hat mich sehr beeindruckt und bald darauf meldete ich mich an.

Speziell am Radsport finde ich:
Eigentlich ist der Radsport als Einzelsportart bekannt. Dass man aber als Mannschaft zusammen viel mehr erreichen kann als alleine, das wissen viele nicht. Es gibt zwar immer nur einen Sieger, aber ohne die Unterstützung seiner Mannschaft sind die Siege nicht möglich.

Mein sportliches Highlight:
U23 Schweizermeister, WM Innsbruck.

Was mir am VCH gefällt:
Die Mischung zwischen „jung und alt“ finde ich sehr schön.

Mein Lebensmotto: Erfolg ist eine Treppe, und keine Tür.

Mein sportliches Ziel: Clubmeister 2019.

Was ich unbedingt neben dem Radsport einmal erleben will:
Längerer Auslandaufenthalt.

In 30 Jahren bin ich:
Sicher nicht mehr so schnell auf dem Fahrrad wie heute.

Wenn ich etwas im Leben ändern könnte, wäre das:
Manchmal wäre ich froh, wenn ich ein wenig mehr Geduld hätte.

So sieht mein perfekter Tag aus:
Gutes Frühstück, lange Radausfahrt (Klausenpass), gemütlicher Abend am Pfäffikersee mit Freunden.

RÜEGG AUF RHODOS AN DER SPITZE DABEI

RAD. Der Madetswiler Lukas Rüegg hat auf der griechischen Insel Rhodos in den letzten zwei Wochen beachtliche Resultate eingefahren. Sowohl am Eintagesrennen International Rhodes Grand Prix als auch an der über drei Etappen führenden «International Tour of Rhodes» belegte Rüegg Plätze in den Top Ten.

Der für das neue Schweizer Team Swiss Racing Academy fahrende 22-jährige Oberländer kam am Grand Prix, der über 186 Kilometer rund um die griechische Insel führte, mit dem Hauptfeld ins Ziel. Im von einem Serben gewonnenen Massensprint belegte Rüegg als bester Schweizer den achten Rang. Die Rundfahrt beendete Rüegg auf dem 7. Gesamtrang mit 16 Sekunden Rückstand auf den holländischen Sieger Martijn Budding. Auf das Podest fehlten dem Madetswiler gar nur sechs Sekunden. Zwei der drei Etappen endeten mit einem Massensprint, wobei für Rüegg die Ränge vier und sechs resultierten. Einzig in der zweiten Etappe kam das Feld nicht geschlossen ins Ziel. Rüegg beendete sie als Vierter mit der ersten Verfolgergruppe sechs Sekunden hinter einem Ausreisserduo. (14. März 2019)

RÜEGG UND FRIESECKE ZEITGLEICH

RAD. Der Madetswiler Lukas Rüegg hat am Wochenende sein viertes Strassenrennen der Saison bestritten. Der für das Team Swiss Racing Academy fahrende Oberländer klassierte sich beim portugiesischen Eintagesrennen Classcia da Arrabida auf dem 45. Rang. Rüegg verlor nach den 185 km von Palmela nach Sesimbra letztlich 5:59 Minuten auf den spanischen Sieger Jonathan Lastra. Rüeggs Teamkollege, der aus Schalchen stammende Gian Friesecke, kam zeitgleich ins Ziel. Friesecke rangierte an 57. Stelle. Erwähnenswert: 78 Fahrer und damit fast die Hälfte des gesamten Feldes beendete das Rennen der UCI Europe-Tour nicht. (21. März 2019)

STARKER AUFTRITT VON LUKAS RÜEGG

RAD. Der Madetswiler Lukas Rüegg hat nach seinem 8. Platz am Eintagesrennen International Rhodes Grand Prix und dem 7. Gesamtrang in der Rundfahrt International Tour of Rhodes ein weiteres gutes Resultat herausgefahren. Rüegg klassierte sich beim Eintagesrennen Grand Prix Cholet-Pays de la Loire in Frankreich auf dem 15. Rang. Rüegg war mit

seiner Platzierung nicht nur bester Fahrer seiner Mannschaft Swiss Racing Academy, sondern zugleich bester Schweizer Fahrer im Feld. Der aus Schalchen stammende Gian Friesecke – Teamkollege von Rüegg – wurde 69. (4. April 2019)

RADQUER-SM 2021 IN HITTNAU

RADQUER. Die Radquer-Spezialisten werden am 10. Januar 2021 in Hittnau um die nationalen Titel kämpfen. Bereits bekannt war, dass die kommenden Schweizer Meisterschaften am 12. Januar 2020 in Baden stattfinden. Die Rennen werden in die CrossTour integriert. (4. April 2019)

DIE CHANCE AUF DIE TOUR DE ROMANDIE

RAD. Vier Fahrer aus der Region dürfen sich Hoffnungen auf einen Start an der Tour de Romandie machen. Der Madetswiler Lukas Rüegg, Gian Friesecke (Wila), Patrick Müller (Uster) sowie Patrick Schelling (Rüti) figurieren auf der provisorischen Liste von elf Fahrern, die von Swiss Cycling als Nationalteam für die Westschweizer Rundfahrt gemeldet werden. Für die Tour de Romandie, die vom 30. April bis 5. Mai stattfindet, muss Nationaltrainer Danilo Hondo das Aufgebot noch um vier Fahrer reduzieren.

Das Schweizer Nationalteam ist eine Fördermassnahme im Hinblick auf die in der Schweiz stattfindenden Strassen-Weltmeisterschaften 2020 und 2024. Sie bietet Fahrern eine Chance, die nicht in World-Tour-Teams unter Vertrag stehen, aber auf diesem Niveau fahren können. Auch an der Tour de Suisse wird eine Nationalmannschaft am Start stehen. (11. April 2019)

EINMAL PRO WOCHE IM BAHNTRITT

RAD. Die offene Rennbahn in Oerlikon zieht von Mai bis September Woche für Woche Publikum und Athleten aus dem Oberland an. Für den Madetswiler Lukas Rüegg sind die Rennen eine willkommene Trainingsgelegenheit in gemütlicher Ambiance.

Es ist ein Ort, der dem Besucher das Gefühl geben kann, dass hier die Zeit stehengeblieben ist. Seit 1912 gibt es die offene Rennbahn in Oerli-

kon. Die 333,3 Meter lange Bahn hat glorreiche Zeiten erlebt, in jüngerer Vergangenheit drohte ihr aber bisweilen ein Schicksal als Parkplatz – oder gar der Abriss. Seit 2003 allerdings herrscht dank der IG Offene Rennbahn (IGOR) wieder regelmässig Rennbetrieb auf der historischen Sportstätte.

Für Lukas Rüegg gehören Starts am Dienstagabend ins Rennprogramm – wenn es sich einrichten lässt. Der 22-jährige Madetswiler ist neben Nico Selenati (Wolfhausen) einer von zwei Oberländern mit Bahn-Nationalmann-schaftsstatus. Mehrere Weltcup-Starts hat Rüegg schon hinter sich. Während der Sommermonate legt er den Fokus zwar eher auf die Strasse, wo er seit dieser Saison im Continental-Team Swiss Cycling Academy fährt. Für ihn sind die Starts auf der Bahn somit auch eine willkommene Abwechslung im Training. «So kann ich einmal pro Woche den Bahntritt mitnehmen, um ihn nicht zu verlieren. Es ist wie eine eher kürzere, dafür intensive Trainingseinheit. So geht die Spritzigkeit nicht verloren.» Auf Sieg fährt er im Betonoval nicht immer – «es ist eine gute Gelegenheit, um zu pröbeln». Wenn Schweizer Meisterschaften anstehen, zählt für ihn allerdings nur das Resultat.

Fitnesskur ohne Charmeverlust

Am nächsten Dienstag beginnt die neue Saison der Abendrennen – und diesmal wird auf der offenen Rennbahn einiges anders sein. In zwei Etappen wird die Anlage saniert, die ersten Arbeiten gingen über die Wintermonate über die Bühne. Insgesamt fünfeinhalb Millionen Franken lässt sich die Stadt Zürich das kosten, was IGOR-Präsident Alois Iten eine «Fitnesskur» nennt. Manche Arbeiten sind für den Zuschauer nicht ersichtlich. Andere wie neue sanitäre Anlagen, eine entrostete und mit neuen Holzbrettern versehene Sitzplatztribüne und neue Begrenzungsmauern schon.

Ihren Charme verliert die Rennbahn dadurch nicht – und das gefällt Rüegg. «Klar ist sie alt, aber sie hat einen eigenen Charakter. Und die Bahn selber ist super: Sie ist relativ schnell, und man hat viel Platz.» Der Madetswiler geniesst die Abendrennen als Fahrer. «An einem schönen Sommerabend sind viele Leute da, die Stimmung ist sehr friedlich – es macht Spass.» Vor allem von den langjährigen Besuchern kennt Rüegg schon einige. «Viele kommen nach den Rennen zu uns Fahrern, um Fragen zu stellen oder einfach zu plaudern. Es ist eine entspannte Atmosphäre.»

Die Zeit bleibt in Oerlikon also doch nicht stehen – und die Fronarbeiter von der IGOR hoffen, dass dank der Sanierung ein Abriss nun auf länge-

re Zeit kein Thema mehr ist. Zupass käme dies auch den Oberländer Bahnfahrern. Sie sind nicht nur an den traditionellen Dienstagabendrennen auf der Bahn vertreten; die Rennbahn ist seit letztem Jahr die Heimat des TSPZO, der vorher Trainingsstützpunkt Zürich Oberland hiess. Zwar steht das O nun für Oerlikon – Oberländer aber spielen weiterhin eine wichtige Rolle in der Nachwuchsausbildung. Hanspeter Keller (Egg) ist Gesamtleiter, dessen Sohn Jan Keller ist Sportlicher Leiter, die Hittnauer Brüder Silvan und Pascal Dieterich haben ebenfalls leitende Funktionen inne.

Lukas Rüegg hilft im TSPZO manchmal im Training aus. Für ihn hat die Bahn eigentlich nur einen Nachteil. «Es ist Beton. Wenn man da stürzt, ist es nicht so lustig.» Glücklicherweise ist ihm das aber noch nie passiert. (2. Mai 2019)

Florian Bolli

RÜEGG AN EUROPEAN GAMES IN MINSK DABEI

RAD. Swiss Olympic hat auf Vorschlag von Swiss Cycling insgesamt elf Radsportler für die European Games in der weissrussischen Hauptstadt Minsk selektioniert. Diese finden vom 21. bis am 30. Juni statt. Zum elfköpfigen Aufgebot von Swiss Cycling zählt auch der Madetswiler Lukas Rüegg. Der 22-jährige Oberländer wird sowohl auf der Strasse als auch auf der Bahn im Einsatz sein.

Der beim Continental-Team Swiss Racing Academy unter Vertrag stehende Rüegg fuhr zuletzt die Tour d'Eure-et-Loir in Frankreich. Er beendete das Mehretappen-Rennen auf dem 20. Platz. Damit war Rüegg drittbester Schweizer – oder besser gesagt, drittbester Oberländer. Der aus Schalchen (Gemeinde Wildberg) stammende Gian Friesecke belegte in der Gesamtwertung nämlich den starken 5. Platz. Nico Selenati aus Wolfhausen schloss das Rennen auf Platz 15 ab. Während Selenati wie Rüegg für die European Games selektioniert wurde, ging Friesecke leer aus. (23. Mai 2019)

Gian Friesecke gewinnt vor Lukas Rüegg

RAD. Der aus Schalchen stammende Gian Friesecke hat den über knapp 149 km führenden GP Cham-Hagendorn für sich entschieden. Friesecke setzte sich mit Matthias Reutimann und Tristan Marguet früh vom Feld ab. Die Gruppe wurde später grösser, Friesecke aber behaup-

tete sich und setzte sich vor seinem Teamkollegen Lukas Rüegg (Madetswil) durch. Dank seinem Sieg steht der 24-Jährige im PE-Cup – er besteht aus acht Rennen – schon vor der abschliessenden Veranstaltung als Gesamtsieger fest. (28. Mai 2019)

Auf die Plätze,
fertig, los.

Mehr unter **zkb.ch/sponsoring**

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

Verkauf für VCH-Bekleidung neu organisiert

Der Verkauf der VCH-Bekleidung wird neu via Vereinskassier, Patrick Buschor, abgewickelt (ab sofort: Kein Vereinsbekleidungsverkauf via Velolade mehr).

Neu werden Verkaufsabende organisiert. Diese werden auf der Homepage bekannt gemacht, und es folgt eine Erinnerung per E-Mail. Die Verkaufsabende werden im Velolade durchgeführt.

Wer genau weiss, welcher Artikel in welcher Grösse benötigt wird, kann die Bestellung per Email bekleidung@vchittnau.ch aufgeben (Achtung: Kein nachträglicher Umtausch). Die Bestellung kann dann, sofern der Artikel vorhanden ist, innert einer Woche bei Patrick Buschor an der Müllerwis 9, Hittnau, abgeholt werden.

Folgende Artikel sind zurzeit im Angebot:

Kleidung	Grösse	VP	VP RSS
		Fr.	Fr.
Tricot	kurzarm	70	50
	kA Damen	35	
	langarm	65/35	45/35
Hose	kurz	80/40	60/40
	Damen o Träger	40	
	3/4 mit Sitzpol.	80	60
	lang		
	lang mit Sitzp.	40	
Gilet	mit Tricottasche	85	65
Jacke	Softshell	60	
Winterjacke	Winterjacke	120	
Socken	Socken	2	2

SUBARU KIA DFSK le GARAGE

«Fahne hoch» dem
Veloclub Hittnau
zu 100 Jahre
aktivem Vereinsleben!

Für glückliche Autofahrer

Wir gratulieren
ganz herzlich zum
100-jährigen und
wünschen uns,
dass wir weiterhin
viele sportliche
Erfolge mit den
Rennfahrern des
VC Hittnau
feiern dürfen.

Garage **Glättli**
HITTNAU

VELO LADE
8335 HITTNAU
WWW.VELOLADE-HITTNAU.CH
043 / 288 84 80

ROLF BAUMER + GERDA EGLI