

RSC REGENSDORF



RSC Helferteam am Züri Marathon 2023

Präsident	Harry Huwyler Feldstrasse 28 8180 Bülach	Tel. +76 331 38 38
Vizepräsident	Adi Pijnenburg Lährenbühlstrasse 18a 8112 Otelfingen	Tel. +44 845 19 89
Kassier	André Nellen Unterweg 74 8180 Bülach	Tel. +79 438 45 42
Aktuar	Oliver Schmid Florastrasse 24 5436 Würenlos	Tel. +44 870 32 90
Beisitzer/Material	Gabriel Wehle Wehntalerstrasse 123 8105 Regensdorf	Tel. +76 371 90 92
Beisitzer/Touren	Josef „Josi“ Kiafis Lettenstrasse 3 8156 Oberhasli	Tel. +79 636 78 24
Revisoren	Peter Widmer, Stefan Maag (Ersatz: Fabianne Albrecht)	
Redaktion	Lisa Hoelting lisa.hoelting@gmail.com	
Vereinsadresse	Radsportclub Regensdorf 8105 Regensdorf E-Mail: info@rsc-regensdorf.ch Internet: www.rsc-regensdorf.ch	

Liebe Vereinsmitglieder

Oh je...das liebe Wetter! Der verregnete Frühling sorgte für eine geringere Beteiligung bei unseren ersten Ausfahrten. Nun geht es aber aufwärts. Und siehe da...am letzten Sonntag waren es bereits 14 Teilnehmende und am Mittwoch 23. Dabei bewährt es sich sehr, dass wir am Mittwoch in drei Gruppen unterwegs sind. So findet jede und jeder die passende Gruppe. Am Berg zieht sich die Gruppe trotzdem auseinander. Das ist kein Problem, weil wir immer erst wieder losfahren, wenn wir vollzählig sind. Miteinander starten, miteinander ankommen. Und was macht man, falls für einmal das Tempo nicht stimmen sollte? Richtig, man spricht miteinander. Danke euch allen.

Nun folgen die Highlights Schlag auf Schlag. Ihr findet in dieser Ausgabe wieder spannende Touren, welche Josi für uns zusammen gestellt hat. Der Dank gehört auch Kurt, Fabianne, André, Harry, Markus und natürlich Josi, welche die Mittwochtouren mit Freude und Übersicht leiten.

Gute Besserung wünschen wir Gabriel und Enrico, welche verletzungsbedingt längere Zeit ausfallen. Wir hoffen, dass ihr bald wieder mitradeln könnt.

Herzlich willkommen heissen wir Laila Lüthi, Mena Suter, Achim van Brüssel, Holger Linge, Dirk Muench und Rafael Marques. Wir freuen uns, dass ihr bei uns seid.

Sportlicher Gruss
el presidente

Mulden, Mulden, Mulden *plus Service*

Deckelmulden/Muldengruben,
Muldenservice,
Pressmulden/Presscontainer



Bewegt und entsorgt

BADER
Transporte

044 840 22 33

Wiesackerstrasse 99, 8105 Regensdorf
www.bader-regensdorf.ch

Velobörse 2023

Es lief schon besser... aber auch schon schlechter. Das Wetter war nicht allzu gut und die Kauflaune der Besucher hielt sich dadurch in Grenzen. An der Organisation lag es nicht. Kurt und seine Helferinnen und Helfer machten einen super Job. Herzlichen Dank! Wir haben ca. 35 Räder verkauft.

Abfahrtszeiten ab Furtbächli:

- Sonntag 9:00 Uhr, ab 26. März 8:30 Uhr
Mittwoch 18:00 Uhr, ab 29. März 3 Gruppen
(Gmüetli 17:50, Classic 18:00, Race 18:10)
- Samstag 10:00 Uhr ab 3. April 9:00 Uhr

Gruppenleiter:

- Gmüetli (Ø ca. 25 km/h), Kurt (Interim)
- Classic (Ø ca. 28 km/h), Harry, André Nellen
- Race (Ø ca. 30 km/h), Josi, Markus

Info über die Durchführung der Touren:
RSC-Regensdorf Whats App Gruppe

Tag	Datum	Strecke	Km	Hm	Link
Sonntag	04-Jun	Regensdorf - Steinmaur - Fisibach - Küssaberg - Wutöschingen - Hallau - Bühl - Eglisau - Bülach - Regensdorf	92	1'093	Link
Mittwoch	07-Jun	Regensdorf - Glattfelden - Embrach - Mühlberg - Brütten - Bassersdorf - Glattbrugg - Rümlang - Regensdorf	55	768	Link
Sonntag	11-Jun	Sattelegg Start 7:30	128	1'418	Link
Mittwoch	14-Jun	Regensdorf - Glattfelden - Embrach - Mühlberg - Brütten - Bassersdorf - Glattbrugg - Rümlang - Regensdorf	55	768	Link
Samstag	17-Jun	Der längste Tag. Organisiert durch André Nellen.	333	3'000	Link
Sonntag	18-Jun	Regensdorf - Wettingen - Vogelsang - Effingen - Kaisten - Rheinsulz - Leibstadt - Döttingen - Endingen - Regensdorf	94	1'140	Link

Tourenfahrten

Mittwoch	21-Jun	Regensdorf - Bachs - Kaiserstuhl - Bergöschingen - Bühl - Eglisau - Bülach - Niederglatt - Watt - Regensdorf	56	731	Link
Sonntag	25-Jun	Regensdorf - Baden - Brugg - Zeihen - Herznach - Wölflinswil - Benkerjoch - Küttigen - Wildegg - Mellingen - Baden - Würenlos - Dällikon - Regensdorf	99	1'380	Link
Mittwoch	28-Jun	Regensdorf - Bachs - Kaiserstuhl - Bergöschingen - Bühl - Eglisau - Bülach - Niederglatt - Watt - Regensdorf	56	731	Link
Sonntag	02-Jul	Regensdorf - Bachenbülach - Flaach - Ossingen - Stammheim - Buch b. Frauenfeld - Rickenbach - Wiesendangen - Nürensdorf - Seebach - Regensdorf	95	1'140	Link
Mittwoch	05-Jul	Regensdorf - Würenlos - Spreitenbach - Heitersberg - Fislisbach - Birmenstorf - Baldegg - Ehrendingen - Dielsdorf - Regensdorf	56	780	Link
Freitag	07-Jul	RSCR-Reise Etappe 1 Lugano - Brusio	109	870	Link
Samstag	08-Jul	RSCR-Reise Etappe 2 Brusio - Parpan	136	3'820	Link
Sonntag	09-Jul	RSCR-Reise Etappe 3 Parpan - Regensdorf	146	990	Link
Sonntag	09-Jul	Regensdorf - Lengnau - Endingen - Döttingen - Gurtweil - Berau - Riedern - Berghaus - Lauchringen - Reckingen - Bachs - Regensdorf	98	1'170	Link
Mittwoch	12-Jul	Regensdorf - Würenlos - Spreitenbach - Heitersberg - Fislisbach - Birmenstorf - Baldegg - Ehrendingen - Dielsdorf - Regensdorf	56	780	Link
Sonntag	16-Jul	Regensdorf - Niederweningen - Reckingen - Wutöschingen - Hallau - Lottstetten - Buchberg - Bülach - Dielsdorf - Regensdorf	96	1'040	Link

Tourenfahrten

Mittwoch	19-Jul	Regensdorf - Neerach - Zweidlen - Eglisau - Buchberg - Flaach - Rorbas - Chli Chlausen - Bülach - Regensdorf	56	750	Link
Sonntag	23-Jul	Regensdorf - Seebach - Fällanden - Mönchaldorf - Bubikon - Girenbad - Bäretswil - Hittnau - Russikon - Ottikon - Bassersdorf - Glattbrugg - Regensdorf	95	990	Link
Mittwoch	26-Jul	Regensdorf - Neerach - Zweidlen - Eglisau - Buchberg - Flaach - Rorbas - Chli Chlausen - Bülach - Regensdorf	56	750	Link
Sonntag	30-Jul	Regensdorf - Neerach - Eglisau - Hüntwangen - Griessen - Rassbach - Untermettingen - Breitenfeld - Kadelburg - Reckingen - Siglistorf - Regensdorf	97	1'388	Link
Mittwoch	02-Aug	Regensdorf - Killwangen - Mellingen - Birnenstorf - Baden - Schleinikon - Regensdorf	57	860	Link
Sonntag	06-Aug	Regensdorf - Opfikon - Russikon - Saland - Sternenberg - Fischingen - Turbenthal - Nürensdorf - Rümlang - Regensdorf	107	1'400	Link
Mittwoch	09-Aug	Regensdorf - Killwangen - Mellingen - Birnenstorf - Baden - Schleinikon - Regensdorf	57	860	Link
Sonntag	13-Aug	Regensdorf - Wislikhofen - Zurzach - Tiengen - Berghaus - Ühlingen - Obermettingen - Eggingen - Hallau - Weissweil - Bühl - Kaiserstuhl - Bachs - Regensdorf	102	1'560	Link
Mittwoch	16-Aug	Regensdorf - Niederweningen - Endingen - Döttingen - Villigen - Untersiggenthal - Wettingen - Regensdorf	58	540	Link
Sonntag	20-Aug	Regensdorf - Oerlikon - Gutenswil - Hermatswil - Bauma - Gibswil - Hinwil - Uster - Schwerzenbach - Regensdorf	95	1'060	Link
Mittwoch	23-Aug	Regensdorf - Niederweningen - Endingen - Döttingen - Villigen -	58	540	Link

Tourenfahrten

		Untersiggenthal - Wettingen - Regensdorf			
Sonntag	27-Aug	Regensdorf - Urdorf - Hedingen - Mettmenstetten - Baar - Zugerberg - Menzingen - Sihlbrugg - Stallikon - Regensdorf	106	1'750	Link
Mittwoch	30-Aug	Regensdorf - Bülach - Eglisau - Buchberg - Flaach - Rorbas - Bülach - Niederglatt - Regensdorf	60	845	Link
Total				2'764 28'092	

Josi freut sich über ein Feedback zur Organisation der Touren und Strecken.

Tourenleiter Gruppe «Gmüetli»

Wir suchen eine Tourenleiterin oder einen Tourenleiter. Du hast Spass die Gruppe Gmüetli am Mittwochabend zu führen und kennst dich ein bisschen in der Gegend aus? Falls du für einmal nicht kannst, springt Kurt für dich ein. Du kannst dich direkt bei Kurt oder Josi melden.





EXALACK
LACKIERWERK

Exalack GmbH Industriestr. 52 8112 Otelfingen

- Spritzlackierungen aller Art
- Pulverbeschichtungen
- Designlackierungen

Industrie - Fahrzeugteile
Velos - Motos

Tel. 044 734 03 83 Fax 044 734 03 83
Info@exalack.ch www.exalack.ch

Züri-Marathon 2023



Auch dieses Jahr haben wieder 10 RSC Fahrer und Fahrerinnen die Lauf-Weltelite auf dem Bike am Züri Marathon begleitet. Vielen Dank an das Helferteam!

RSC Tour «Der längste Tag»

Auf vielfachen Wunsch führen wir die Tour «Der längste Tag» dieses Jahr an einem Samstag durch und zwar am **17. Juni 2023**. Wir werden die Tour (320 Km) wie letztes Jahr im **Gegenuhrzeigersinn, d.h. via Innerschweiz – Oberalp – Chur – Walensee (mit Mittagessen in Disentis)** absolvieren. Starten werden wir um 06.00h in Zürich. Ziel ist ebenfalls in Zürich bei der Pumpstation am See, wo wir den Tag bei Wurst und Bier ausklingen lassen. Ich werde wiederum versuchen, ein Begleitfahrzeug zu organisieren.

Carrosserie Ott + Co. GmbH

VSCI Carrosserie



Alte Buchserstrasse 35

8106 Adlikon

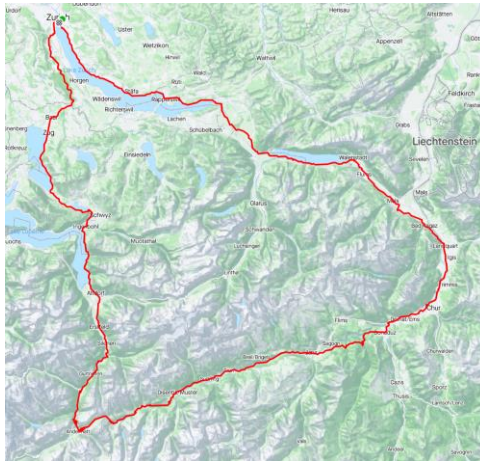
Telefon: 044 870 22 33

E-Mail: kontakt@carrosserie-ott.ch

VSCI Carrosserie



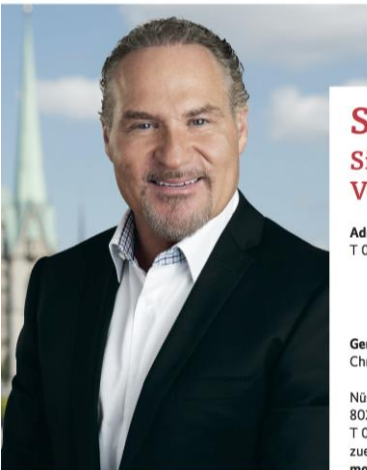
Wer sich interessiert an der Tour teilzunehmen, soll sich baldmöglichst bei mir per Mail melden. Ich werde dann eine WhatsApp Gruppe eröffnen, wo die weitere Kommunikation stattfinden wird.



Ich hoffe auf eine rege Teilnahme.

André Nellen

andre.nellen@bluewin.ch



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

Adrian Theobald, Versicherungs- und Vorsorgeberater
T 044 217 99 90, adrian.theobald@mobiliar.ch

Generalagentur Zürich
Christian Schindler

Nüscherstrasse 45
8021 Zürich
T 044 217 99 11
zuerich@mobiliar.ch
mobiliar.ch



Aktivitäten 2023

- ✓ 5. März 2023 Start Tourenfahren
- ✓ 2.-9. April 2023 Trainingslager in Kalamata
- ✓ 23. April 2023 Mithilfe Züri Marathon (Oli)
- ✓ 13. Mai 2023 Velobörse (Kurt und Harry)

- 17. Juni 2023 längster Tag -> Nellen-Tour
- 23.-25.6. 2023 ½ -Tagestour (Josi)
- 24. Sept. 2023 letzte Sonntagsausfahrt
- 27. Sept. 2023 letzte Mi-Ausfahrt (Spaghettessen)
- 14. Okt. 2023 Zeitungssammeln (Elena)
- 17./18.10. 2023 Rägisport-Camp (Urs)
- 17. Nov. 2023 Fondueessen Lägern
- 26. Jan. 2024 GV

Ihr Treffpunkt

***** HOTEL
RESTAURANT
BAR**



Gasthof Hirschen

*Watterstrasse 9, CH-8105 Regensdorf
Tel. +41 44 843 22 22, Fax +41 44 843 22 33
www.hirschen-regensdorf.ch*



Vorsorgeberatung

Nach der Pensionierung verringert sich Ihr Einkommen. Die Vorsorgeberatung der AXA zeigt Ihnen, wie Sie diese Lücken schliessen und sich auf ein sorgenfreies Alter freuen können. [AXA.ch/vorsorge](https://www.axa.ch/vorsorge)

Altern ohne Sorgenfalten

AXA
Hauptagentur Robert Baumann
Watterstrasse 33
8105 Regensdorf
Telefon 044 840 50 44
regensdorf@axa.ch
[AXA.ch/regensdorf](https://www.axa.ch/regensdorf)

Portrait: Laila Lüthi



Wohnort: Zürich

Alter: 29

Beruf: Wissenschaftliche Assistenz an der ZHAW (Forschungsgruppe Ökotechnologie)

Interessen: Alles was man draussen machen kann. Vor allem natürlich Rennvelo und längere Veloreisen, aber auch Wandern, Joggen, Klettern...

Stärken: Meistens gut gelaunt, effizient und zielorientiert

Schwächen: Zum Teil etwas ungenau und zu pragmatisch

Jahreskilometer: +/- 12000

Ruhepuls: 45

Clubmitglied seit: diesem Monat



Bisher härteste Tour / Rennen: Mallorca 312 (312 km, 5050 hm)

Bevorzugte Verpflegung auf dem Rad: Am liebsten mache ich Pause in einem Beck ☺

Meine Radmarke: Canyon

Ich fahre Rad seit: Vor 9 Jahren habe ich als Kurierin gemerkt wie gerne ich Velo fahre. Seit 2018 habe ich dann begonnen Rennrad zu fahren.

Am Radfahren gefällt mir: Das Freiheitsgefühl welches ich auf dem Rennrad verspüre

Diese Radfahrerin ist mein Vorbild: Marlen Reusser



Das gefällt mir am RSC ganz besonders: Ich bin erst seit kurzen dabei, aber die Menschen sind super nett und unkompliziert!

Three white and blue buses are parked in a row. The buses have the Maag Busbetrieb AG logo on the front. The background is a grey building with large windows.

maag  **busbetrieb ag**

Unterwegs für unsere Fahrgäste im ZVV, im Auftrag der
VBG Verkehrsbetriebe Glattal AG
in Kloten, Glattbrugg, Wallisellen und Dübendorf.

Maag Busbetrieb AG, Schaffhauserstr 115, 8302 Kloten
Tel 044 814 20 80 www.maagbus.ch info@maagbus.ch

Portrait: Holger Linge



Wohnort: Wettingen / Aargau

Alter: 44 Jahre

Beruf: Maler

Interessen: Familie, Freunde, Velo, Kunst & Natur

Stärken: Ausdauer

Schwächen: Süsskram

Jahreskilometer: 7000

Ruhepuls: 50

Motto: den inneren Schweinehund einfach mal mitnehmen!

Clubmitglied seit: März 2023



Bisher härteste Tour/Rennen: Alpenbrevet/Goldtour, „ab und zu auch der tägliche Weg zur Arbeit, in den frühen Morgenstunden“



Bevorzugte Verpflegung auf dem Rad: Riegel, auch mal selbst gebacken.

Meine Radmarke: Cannondale und Ritchey Road Logic

Ich fahre Rad seit: Meiner Kindheit, sportiv seit 2017

Am Radfahren gefällt mir: Freiheit, Fitness u. Lebensgefühl, und um den Kopf frei zu bekommen.



Dieser Radfahrer ist mein Vorbild: Viele, von „Kannibale“ bis Jonas Deichmann.

Das gefällt mir am RSC ganz besonders: Easy-super-nette Leute und sehr schöne Touren.

Vier RSC Regensdörfler in Kalamata Griechenland

Bericht über die ersten 3 Ausfahrten in Kalamata von Stefan Maag

Sonntag 2.4.23 Anreise

Kalamata auf dem Griechischen Pelopones empfängt uns leider bei der Ankunft mit Regen, daher ist schnell klar, dass es heute keine noch so kleine Velorunde geben wird. Also können wir in Ruhe die Velos im Zimmer montieren und uns danach ein erstes Abendessen in einer Taverne gönnen. Dank Josi unserem griechischen Reiseleiter müssen wir uns nicht mit der Speisekarte abmühen und schon gar nicht verhungern. Ohne seine Griechisch Kenntnisse hätten wir nicht so viele von den Griechischen Spezialitäten kennengelernt.

Montag 3.4.23, 1. Tag Abfahrt im Trockenen, am Berg öffnet Jupiter seine Schleusen, 77 km, 600 Hm

Der Himmel sieht sehr bedrohlich aus, auch ist Regen gegen Mittag angesagt. Trotzdem wollen wir so rasch als möglich aufs Rennrad und die erste Ausfahrt unter die Räder nehmen. In einem längeren Aufstieg ist es dann so weit, der griechische Wettergott öffnet seine Schleusen und dreht zünftig am Windrad. Total durchfrozen aber glücklicherweise ohne Sturz auf den rutschigen und sehr löchrigen Strassen kommen wir zurück ins Hotel. Den Rest des Nachmittags verbringen wir mit duschen, das etwas länger dauert als sonst und zudem der Wasserdruck nicht gerade der Beste ist.

Dienstag 4.4.23, 2. Tag Im Sonnenschein nach Menthoni, mit Sprinttraining gegen die wilden Kötter, 153 km, 2'100 Hm

Nach der Reparatur eines platten Reifen auf einem stark verschmutzten Radweg, wohl der einzige, den es überhaupt gibt auf dem ganzen Penepoles, ging es rein in die erste Tagessteigung. In einem kleinen Dorf sonnten sich auch diverse Hunde auf der Strasse, drei davon attackierten uns heftig und meine Wattzahl stieg in selten erreichte Höhen. Stefan Amport hingegen fuhr ruhig wie ein Terminator an diesen vorbei und liess sich nicht einschüchtern. Bei einer feinen Pizza in Menthoni genossen wir die Wärmenden Sonnenstrahlen und die Ruhe auf dem Platz. Allerdings machten diverse Katzen, von denen es glaube Millionen gibt in Griechenland uns das Essen streitig. Bei der Rückfahrt über diverse Hügel lag die Pizza dann doch etwas schwer auf dem Magen.



Mittwoch, 5.4.23, 3. Tag Durch den Canyon in die Kälte auf 1'400 mü.M., Distanz 120km, 2'270 Hm



Heute geht es zuerst flach Richtung Norden ins Hinterland, bis dann ein kleines Strässchen jäh gegen den Himmel steigt. Nach den ersten recht steilen 300 Hm geht es nochmals etwas abwärts, bevor wir auf die Hauptstrasse kommen, die uns in den schönen Canyon führt. Auch auf dieser Strasse sind wir praktisch allein unterwegs, von anderen Velofahrern ganz zu schweigen. Nachdem wir

auf etwa 800 Meter Höhe angelangt sind, kommt zum Dessert nochmals ein langer Aufstieg in einem Nadelwald. Nach einer Abzweigung wird der Zustand der Strasse immer schlechter, so dass ich mich frage, ob wir hier noch richtig sind. Zum Glück ist unser griechischer Reiseführer Josi vor mir, und zusammen erreichen wir den höchsten Punkt von Heute. Hier oben ist es mit knapp 6 Grad A...kalt, so dass wir beim Warten auf die beiden Nachzügler ordentlich zu Schlottern beginnen. Da die Hauptstrasse in der Abfahrt aus unerfindlichen Gründen gesperrt ist, müssen wir auf eine schmale und ziemlich desolate Strasse ausweichen und so macht die Abfahrt mit noch dazu klammen Fingern nicht so recht Spass. Zurück in der Altstadt von Kalamata geniessen wir bei Bier und Hamburger die feinen 20 Grad bei Sonnenschein.



ÜBER
10'000
AUFZÜGE
SCHWEIZ-
WEIT

Ihr Familienbetrieb mit
Tradition und Kompetenz.

Lift AG, Querstrasse 37
8105 Regensdorf

Telefon 044 871 91 91
Telefax 044 871 91 20
info@liftag.ch | www.liftag.ch



Bericht über die Tage 4 und 5 von Stefan Amport

Donnerstag 6.4.23, 4. Tag Eine etwas kürzere Runde, 76 km, 960 Hm.

An diesem Tag wollten wir etwas später starten, das Wetter war unbeständig. Immer wieder musste der Start um eine Stunde verschoben werden, da der Regen ständig über Kalamata zog. Und nochmals im Regen fahren wie zuvor am Montag wollte wirklich niemand von uns! Dann endlich, um 13 Uhr konnten wir es wagen zu starten. Die Route führt in eine ähnliche Region wie am 1. Tag, ebenfalls wieder mit einem längeren Anstieg. Leider hatte Josi nach ca. 50 km einen Platten. Stefan und ich haben dann auf der Passhöhe auf die beiden gewartet. Die Abfahrt war dann ziemlich cool, wie eine Roller-Coaster führte uns die schmale Strasse durch ihr ständiges auf und ab bis nach unten an den Fuss des Berges. Dort warteten wir erneut auf Josi und Michael, leider fing Josi nochmals einen Platten

ein. Als die beiden dann bei uns eintrafen, begann es leicht zu regnen, konnte aber einem Schauer vorerst entkommen. Kurz vor dem Flughafen Kalamata holte uns aber leider die Regenfront ein und wir wurden ca. 5 min durchnässt. Die Wolken zogen aber schnell vorbei, sodass die letzten 5 km wieder im Sonnenschein gefahren werden konnten. Nachdem unsere Velos geputzt waren und wir weiter vorne in Kalamata ein Restaurant gefunden haben, stand die Lagebesprechung für die morgige Königsetappe an. Die Lichter standen auf «Go», das Wetter sollte perfekt werden.

Freitag 7.4.23, 5. Tag Königsetappe nach Sparta, 200 km, 3500 Hm.



Nun war es so weit, die längste Etappe dieser Woche stand an. Ich war froh, sind wir am Tag zuvor nicht ganz so lange gefahren, so konnten wir uns etwas regenerieren.

Wir frühstückten an diesem Tag eine halbe Stunde früher, da wir um Punkt 9 Uhr abfahren wollten. Die Velos wurden nochmals geprüft und dann ging es auch schon los. Zu Beginn mussten wir uns durch den Stadtverkehr kämpfen, was nach ca. 20 Minuten geschafft war. Dann begann der lange Anstieg auf

1400 mü.M. Es war dieselbe Passstrasse, welche wir zuvor am Mittwoch nach unten gefahren sind. Die Strasse führte wieder durch die kleinen Dörfer. Diesmal konnte ich die Szenerie aber deutlich

besser wahrnehmen, auch weil es deutlich wärmer war. Auf der Passhöhe angekommen begann die 20 km lange Abfahrt nach Sparta, wo wir alle wieder vor der Statue von Leonidas zusammengefunden haben.



Stefan Maag war der erste und konnte bis Josi, Michael und ich eintrafen ein paar Ruinen fotografieren. Danach führte uns die Hauptstrasse ca. 50 km von Sparta raus bis an die Küste von Neo Itilo, wo wir dann auch zu Mittag gegessen haben. Nach einem Teller

Spaghetti Bolognese ging es mit vollem Bauch in den nächsten Anstieg. Der Blick runter an die Küste von Neo Itilo war unglaublich schön! Als wir dann oben ankamen ging es wieder bergab an die Küste, welcher wir dann bis zum letzten Anstieg, ca. 40 km vor dem Ziel, folgten. Dieser zog sich gefühlt in die Ewigkeit. Oben angekommen waren noch ca. 30 km übrig bis Kalamata. Ohne Zwischenfälle gelangten wir alle zurück im Hotel und waren ziemlich erschöpft, putzten aber dennoch kurz unsere Velos. Danach gab es reichlich zu Essen und zu trinken.



Bauabdichtung
Ein dichtes Dach –
mehr Lebensqualität.
Wir lösen auch Ihr Problem.

Ich wünsche: Dokumentation Besuch / Beratung

SÜSSMANN AG
Moosackerstrasse 78
8105 Regensdorf

Tel. 044 377 60 50
Fax 044 377 60 59

info@suessmann.ch
www.suessmann.ch

Bericht über den 6. und 7. Tag von Michael Merz

Samstag 8.4.23, 6. Tag, 146 km, 1780 Hm

Früh am Morgen klingelte der Wecker für die leider schon letzte Etappe von unserer Griechenlandwoche. Nach einem feinen Frühstück in der schönen Hotelanlage, machten wir uns gestärkt aufs

Rad und nahmen die 146 km und 1'780 Hm mit etwas müden Beinen in Angriff. Doch schon bald, als wir am Flughafen bei Messini vorbei kamen, waren alle Strapazen vom Vortag vergessen. Wirklich alles vergessen! Auf einmal rollten wir dahin, sodass wir sogar den Abzweiger von der Küstenstrasse in den Aufstieg verpassten. Zurück auf der geplanten Route erwartete uns eine hüglige Landschaft, wo es wiederum wunderschöne Olivenplantagen und kleine Dörfer zu sehen gab. Nach einigen Auf- und Abfahrten trafen wir in Koroni ein, einem südlichen Fischerdörfchen mit einzigartiger Ausstrahlung. Das nutzten wir für eine Mittagspause in einer Tavernen in der Sonne am Meer. Velofahrerfreundliche Kohlenhydrate wurden uns serviert, dazu eine kühle Cola. Danach war die Heimfahrt an der Küstenstrasse entlang bis nach Kalamata, im Vergleich zur ganzen Tagestour, eine kurze und schnelle Sache. Am Ziel angekommen, gab es ein Bier an der Strandbar mit Sicht auf die grossen Schiffe, die vor Anker lagen. Eine geniale Woche ging zu Ende, die wir nach dieser finalen Tour noch einmal Revue passieren liessen.

Sonntag 9.4.23 Rückreise

Rückflug nach Kloten. Heute war keine Tour mehr geplant, da wir schon am Mittag für den Shuttle an den Flughafen parat sein mussten. Nach dem Morgenessen wurde gepackt und ein kurzer Besuch im Shoppingcenter für griechische Spezialitäten stand auf dem Programm. Souvenirs, damit wir noch lange an die schönen Tage zurückdenken können. Am Flughafen angekommen, durften wir als letzte für den Rückflug die Fahrräder aufgeben, der Vorteil in Kloten, unsere Koffer mit Sperrgut kamen ganz am Anfang auf dem Band zum Vorschein. Leider hatte aber der Flieger, der uns abholen sollte, bereits Verspätung, so musste noch eine Weile gewartet werden. Einmal im Flieger drin, ging es dann Ruck-Zuck wieder in die Heimat zurück.

Glücklich über die unfallfreie Woche und dass die Fahrräder unversehrt transportiert worden sind, haben wir uns in Kloten nach einem kurzen Flug verabschiedet.

Herzlichen Dank an den Organisator Josi, der uns mit perfektem Griechisch, Stolz und viel Herzblut diesen schönen Ort in Griechenland näherbrachte. Es hat riesig Spass gemacht!



qualität mit gips

Frankentalerstrasse 70

8049 Zürich

Telefon 044 371 85 80

www.gaba-ag.ch

Die einzige Tageszeitung mit umfassender Berichterstattung aus dem Zürcher Unterland!

Jetzt abonnieren:
Telefon 0842 00 82 82
abo@zuonline.ch




Eine für alle

L'etape Switzerland Bern 21.05.2023

Rennbericht von Johnathon Ackroyd

Als der Startschuss fiel, schoss mein Puls bereits in die Höhe, was zeigt, dass ich nicht genug von diesen Rennen habe.

Nach der Safety-Car-Phase gab es einen riesigen Schub an der Spitze und die Fahrer dahinter versuchten, mitzuhalten. So passierte das Unvermeidliche, als die Spitze etwas abbremsten und die

Hinteren mit einem lauten Knall  stürzten.



Ich hielt mich aus dem Ärger heraus und war erleichtert, als ich die erste Steigung kurz vor Signau sah, die ich mit einem Durchschnitt von 318 Watt gut meisterte. Es kamen aber schon die ersten Krämpfe, die ich mit weiter Treten zu ignorieren versuchte.

Nun kam der Killeranstieg mit bis zu 22% Steigung, das macht mir nicht so viel trotzdem hat es ziemlich in den Beinen gebrannt.

Doch die folgenden schmalen Strassen hinunter liessen nicht das volle Risiko zu und ich beschloss, einen Gang zurückzuschalten.

Bis zum Aufstieg in Zäzwil fand ich eine Gruppe, in der ich bis Bern zusammen blieb. Das Tempo war zwischendurch nicht so hoch, weil alle ziemlich erschöpft waren und niemand vorne Tempo machen wollte, trotzdem gab es Momente, in denen sie versuchten, nach einer engen Kurve ein paar Fahrer abzuschütteln. Mein Ziel war es, einfach mitzuhalten und meine Energie zu sparen, damit ich im City Loop angreifen konnte. Außerdem wurde ich ständig von den Krämpfen begleitet.



**NEUER
ONLINESHOP** ▼
▼
▼
▼

V-SPORT.CH

Filiale Regensdorf
V-Sport AG
Althardstrasse 220
8105 Regensdorf
regensdorf@v-sport.ch
Tel. 044 840 07 00

Filiale Dietikon
V-Sport AG
Badenerstrasse 62
8953 Dietikon
dietikon@v-sport.ch
Tel. 044 740 19 19

Als wir im Mattenquartier mit ca. 50km/h über das Kopfsteinpflaster fahren, hatte ich Angst, dass ich den Lenker nicht mehr halten kann und das Fahrrad diese Belastung nicht aushielt.

Als der Sieger die erste Runde absolvierte, wussten wir, dass wir eine Stadtschleife weniger zu fahren hatten, was eine fantastische Nachricht war. Ich muss sagen, dass diese Stadtschleife fast kriminell

war, mit Fahrern, die in beide Richtungen auf sehr engen Straßen und diesem verdammten Pflaster fuhren. Ich dachte, hier könnte ich noch einmal alles aus mir herausholen, aber ich war wirklich am Ende, der City Loop in der Stadt Bern gab mir den Rest. Ich habe an keiner der Verpflegungsstellen angehalten, deshalb habe ich auch zu wenig getrunken und drohte zu dehydrieren.

Ich persönlich bevorzuge viel längere Fahrten und vor allem mehr Steigungen.



Endresultat: 68. Gesamtplatz von 859 und 14. in der Altersklasse. Die Durchschnittsleistung betrug 216 Watt, der NP 245 Watt und die durchschnittliche Herzfrequenz 175 Schläge pro Minute. Durchschnittliche Geschwindigkeit 34km/h - 128km und 1850hm, Rennzeit 3h 46min

Verhalten im Verkehr



Wir halten uns an die Verkehrsregeln, weil...

- ... wir lange leben wollen
- ... wir keine Bussen wollen
- ... wir bei Unfällen in keinen Rechtsstreit geraten wollen
- ... wir andere Verkehrsteilnehmer nicht ärgern wollen
- ... es sich gehört!

Aufruf der Redaktion

Ihr habt an einem spannenden Rennen teilgenommen oder seid eine schöne Tour gefahren und wollt das Erlebte gerne teilen? Dann sendet per E-Mail einen Bericht mit einigen Fotos ein.

Oder habt Ihr etwas rund ums Fahrrad zu verkaufen? Auch dann könnt Ihr eine E-Mail mit einem Foto des Gegenstandes und einer kurzen Beschreibung senden und es wird im nächsten Heft im „Marktplatz“ publiziert.

Redaktionsschluss für das nächste Heft: Sonntag, 27. August 2023



Daniel Graf
Maler- & Tapeziergeschäft
8052 Zürich
Natel 079 / 355 78 01

Post-Adresse
Zielstrasse 75
8105 Watt
Telefon 01 / 870 30 47



Furtbächli
RESTAURANT LOUNGE TAGUNGSSORT

Bei uns finden Sie für jede Gelegenheit den passenden Rahmen – ob zum leichten Mittagslunch oder einem gepflegten Nachtessen. Zudem erwartet Sie eine edle Smokers Lounge.

Restaurant Furtbächli · Wehntalerstrasse 202 · 8105 Regensdorf
Telefon 044 841 14 41 · info@furtbaechli.ch · www.furtbaechli.ch