

# RSC REGENSDORF



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

Liebe Vereinsmitglieder

Herzlich willkommen heissen wir David Portier, Marco Günther und Martin Brandenburger. Sie sind nach den Sommerferien zu uns gestossen.

Nach der grossen Hitze folgte der grosse Regen. Obwohl die Abkühlung nach diesem heissen Sommer gut tut, denken wir bereits mit Wehmut an die kälteren Tage. Vorerst geniessen wir allerdings noch die gemeinsamen Ausfahrten. Denkt bitte daran, dass die letzten offiziellen Touren bis Ende September stattfinden. Im Oktober werden wir aber sicher noch mit den Rennrädern unterwegs sein. Die Abfahrtszeiten verschieben sich dann allerdings am Mittwoch auf 17.00 Uhr und Sonntag auf 09.00 Uhr. Im November startet die MTB-Saison. Hier informieren wir euch wieder.

Es folgen die nächsten Anlässe: Rägi-Sportcamp, Spaghettiesen, Zeitungssammeln und Fondueplausch. Näheres findet ihr in dieser Ausgabe.

Mit dem Ende des Sommers geht auch eine langjährige, tolle Partnerschaft zu Ende. Anita und Hanspeter Meier haben das Furtbächli ihrer Tochter Sandra übergeben und sind in den wohlverdienten Ruhestand getreten. Unvergessen bleiben die gemeinsamen Gespräche, die winterliche Suppe, die kühlenden Eislappen, die Spaghettiesen, die köstlichen GV-Essen und vieles mehr. Es war eine tolle Zeit! Wir wurden richtig verwöhnt!! Danke!!! Und nun freuen wir uns auf die Zusammenarbeit mit Sandra.

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

### 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.

**Abfahrtszeiten ab Furtbächli:**

- Sonntag 8:30 Uhr, ab Oktober 8:30 Uhr  
Mittwoch 18:00 Uhr,  
(Gmüetli 17:50, Classic 18:00, Race 18:10)  
ab Oktober 17 Uhr eine Gruppe
- 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
<b>Sonntag</b>	03-Sep	Regensdorf - Wettingen - Windisch - Habsburg - Bözen - Sulz - Wil - Leibstadt - Felsenau - Döttingen - Lengnau - Regensdorf	96	1'250	<a href="#">Link</a>
<b>Mittwoch</b>	06-Sep	Regensdorf - Bülach - Eglisau - Buchberg - Flaach - Rorbas - Bülach - Niederglatt - Regensdorf	60	845	<a href="#">Link</a>
<b>Sonntag</b>	10-Sep	Regensdorf - Niederweningen - Wislikofen - Küssaberg - Wutöschingen - Hallau - Neuhausen - Flaach - Buchberg - Bülach - Oberglatt - Regensdorf	107	1'230	<a href="#">Link</a>
<b>Mittwoch</b>	13-Sep	Regensdorf - Regensberg - Wettingen - Freienwil - Lengnau - Böbikon - Wislikofen - Rümikon - Fisibach - Kaiserstuhl - Neerach - Regensdorf	55	830	<a href="#">Link</a>
<b>Sonntag</b>	17-Sep	Regensdorf - Opfikon - Effretikon - Weisslingen - Turbenthal - Bichelsee - Sitzberg - Saland -	94	1'130	<a href="#">Link</a>

## Tourenfahrten

		Pfäffikon - Uster - Dübendorf - Regensdorf			
<b>Mittwoch</b>	20-Sep	Regensdorf - Regensberg - Wettingen - Freienwil - Lengnau - Böbikon - Wislikofen - Rümikon - Fisibach - Kaiserstuhl - Neerach - Regensdorf	55	830	<a href="#">Link</a>
<b>Sonntag</b>	24-Sep	Regensdorf - Opfikon - Brüttsellen - Hegnau - Freudwil - Grut - Wofhausen - Stäfa - Wetzwil - Aesch - Fällanden - Seebach - Regensdorf	90	910	<a href="#">Link</a>
<b>Mittwoch</b>	27-Sep	Spaghetti_Tour (letzte offizielle Tour)	34	390	<a href="#">Link</a>
<b>Total</b>			<b>591</b>	<b>7419</b>	

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

## Einladung zum Fondue-Plausch



Alle RSCR'ler sind herzlich zum Fondueplausch eingeladen. Das Essen kostet nichts für diejenigen Clubmitglieder, welche bei einem RSC-Anlass mitgeholfen haben (Velobörse, Rägi-Sportcamp, Züri-Marathon, Zeitungssammeln, etc.). Alle anderen bezahlen einen bescheidenen Betrag. Gäste sind herzlich willkommen, bezahlen allerdings ebenfalls Speis und Trank selber.



Neu findet der Anlass auf der Lägern-Hochwacht statt. Das Restaurant erreicht man ab dem Lägernparkplatz zu fuss in ca. 40min oder in 20min mit dem Bike.

**Wann: Freitag, 17. November 2023**

**Wo: Restaurant Lägern-Hochwacht**  
**Treffpunkt: Parkplatz Linde an der**  
**Boppelserstrasse, Regensberg, 18.00 Uhr (Essen um 19 Uhr)**

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Abend.

Gemütlicher Gruss  
El presidente

Bitte meldet euch spätestens bis zum 1. November bei mir an.

Harry Huwyler  
Feldstrasse 28  
8180 Bülach  
Natel: 076 331 38 38  
E-Mail: [harry.huwyler@gmail.com](mailto:harry.huwyler@gmail.com)



**EXALACK**  
LACKIERWERK

Exalack GmbH Industriestr. 52 8112 Otelfingen

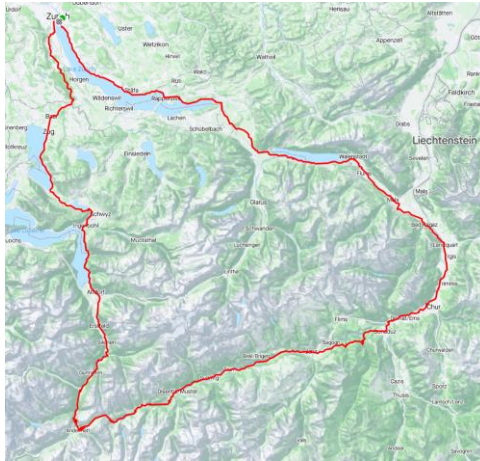
- Spritzlackierungen aller Art
- Pulverbeschichtungen
- Designlackierungen

**Industrie - Fahrzeugteile**  
**Velos - Motos**

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



### «Der längste Tag» - Ein persönlicher Erfahrungsbericht



Eigentlich war am Samstag, 17. Juni eine Gravelbike-Tour mit Toni (meinem Cycling-Instruktor) geplant, als Vorbereitung auf die Tortour Gravel200. Doch es kam anders als gewollt. Toni wurde kurzfristig eingeladen, den sportlichen Leiter des Teams Trek-Segafredo (Grégory Rast) während einer TdS-Etappe im Teamauto zu begleiten. Eine solches Angebot sollte man sich nicht entgehen lassen. War dies somit meine Vorherbestimmung und Chance, am «fast längsten Tag» des RSCR mitzufahren?

In meinem Kopf begann es zu rattern. Überfordere ich mich nicht? Bin ich physisch und mental fit genug, um Distanz und Höhenmeter zu bewältigen? Ich gab mir einen Ruck. Rascher als gedacht gehörte ich zu den zwölf Wagemutigen; mit dabei war auch Frauenpower, was für die Truppe ein Glücksfall war, wie sich später herausstellte.

Am frühen Samstagmorgen, nach einem ausgiebigen Frühstück, reihte ich mich mit einem etwas mulmigen Bauchgefühl in den Furttaler RSCR-Express ein. Dass es einen wagemutigen RSCLer gibt, der fast im Stile eines Steher-Radrennfahrers mit 54 km/h durch die Zürcher Strassenlandschaft zum Startort rast, erfuhr ich in den ersten Minuten unserer Fahrt und währnte mich schon im falschen Film. Zumindest wir «Normalos» lenkten unsere Räder in gemächlicherem Tempo zum Steinwiesplatz, dem eigentlichen Treff- und Startpunkt aller Tourer/innen und der beiden Helfer im Begleitfahrzeug (Martin Brandenburger und Gabriel).



*Die zwölf Wagemutigen*

Nach einem kurzen Briefing von André mit den wichtigsten zu beachtenden Verhaltensregeln für die unerfahrenen «Gümmeler»

wie mich ging's los. Diese Regeln, insbesondere das Verpflegen während der Fahrt, waren für mich eine echte Herausforderung. Seit ich Rad fahre, trinke und esse ich nur, wenn der Körper mir signalisiert, dass er Energie benötigt. Heute also musste mich laufend verpflegen, um das Ziel zu erreichen. Immerhin, auf Andrés selbstgemachte Reischüechli und den feinen selbstgemachten Power-Kuchen von Elena freute ich mich, denn sie waren eine willkommene Abwechslung zu den Riegeln, zumal ich mich im Gegensatz zu den erfahrenen RSCR-Rennradler/innen nie mit Gels ernährte, und dies vorerst so beibehalten wollte.

Die Wetterbedingungen waren optimal. Wir pedalierten via Sihltal nach Zug, wo uns Absperrungen wegen eines Festanlasses zu einer kleinen «Detour» nötigten. Die Fahrt entlang dem Zugersee war flott und ich war bedacht, meine Kräfte zu schonen und mich regelmässig zu verpflegen. Auch hielt ich mich eher im hinteren Teil des kleinen Feldes auf, verrichtete aber auch etwas Führungsarbeit, möglichst kräfteschonend. Oberhalb Arth stoppten wir für eine erste Verpflegungs-/Biopause, bevor die Fahrt via Brunnen über die ungeliebte und verkehrsreiche Axenstrasse fortgesetzt wurde. In Altdorf machten wir einen weiteren Halt, um uns zu (ver)pflegen. Das Betreuungsteam mit Gabriel und Martin verwöhnte uns nach allen Regeln der Kunst, motivierte uns auch unterwegs und war aus meiner Sicht stets zur richtigen Zeit am richtigen Ort. An dieser Stelle danke ich den beiden für ihren grossen Einsatz, sicher im Namen aller Fahrer/innen.

Ab Erstfeld respektive dem Beginn der Steigung Richtung Andermatt und der Oberalp-Passhöhe entschied ich, mich den beiden erfahrenen Tourenguides André und Kurt anzuschliessen, um die Steigung möglichst ökonomisch zu fahren. Vor uns bildeten sich rasch verschiedene Grüppchen, jede/r fuhr schliesslich im eigenen

Tempo. Bald einmal waren die vor uns liegenden Fahrer/innen nicht mehr zu sehen und wir drei allein unterwegs. Die anderen kraxelten offenbar wesentlich schneller die ansteigende Strasse in dieser fantastischen Bergwelt hoch. André kannte die langanhaltende Steigung und wusste die Kräfte einzuteilen. Endlich erkannten wir vor uns wieder ein rotes Trikot und kamen ihm immer näher. Ich hatte gute Beine und fühlte mich hervorragend, hatte mich gemäss Anweisungen aber auch laufend verpflegt. Ab Göschenen verliessen wir die Hauptstrasse und konnten auf einen schönen und anspruchsvollen Radweg ausweichen. Auf einer Strassengalerie konnten wir jetzt auch weitere Kollegen erkennen, nur die Spitzengruppe setzte in Sachen Tempo eigene Massstäbe.

Dass wir an die vor uns liegenden Fahrer immer näher herankamen, motivierten Kurt und mich und wir erhöhten das Tempo. Wir fuhren durch Andermatt und sahen zu Beginn des Anstiegs zum Oberalppass weitere RSCR-Trikots. Nun konnte ich mich nicht mehr zurückhalten. Ich glaubte den Oberalppass zu kennen und war überzeugt, die in Sichtweite fahrenden Kollegen einholen zu können, was mir auch gelang. Da ich meine Trittfrequenz beibehalten wollte, fuhr ich unvermindert weiter, merkte allerdings, dass ich bis zur Passhöhe mehr Kraft benötigte als gedacht. Ich war glücklich, den höchsten Punkt unserer Monstertour erreicht zu haben.

Nach dem Fotoshooting auf der Passhöhe lag nicht nur eine grossartige Abfahrt vor uns, sondern bot sich auch eine herrliche Aussicht in die Talebene (Surselva).



*Kurt, Adi und Pepe auf dem Oberalppass*

In Rueras konnten wir bei Sonnenschein das Mittagessen (natürlich Pasta) im Vorgarten eines italienischen Restaurants genießen. Michi nutzte zudem die Mittagspause, um seinen Platten zu reparieren.

Danach setzte sich der RSCR-Express in Bewegung. Dank der Führungsarbeit unserer stärksten Fahrer (Johnny, Manu und Markus) bzw. Fahrerinnen (Elena) fuhren wir in hohem Tempo talwärts Richtung Disentis und Illanz und konnten so auch Kräfte sparen.

### **Carrosserie Ott + Co. GmbH**

VSCI Carrosserie



Alte Buchserstrasse 35

8106 Adlikon

· Telefon: 044 870 22 33

E-Mail: [kontakt@carrosserie-ott.ch](mailto:kontakt@carrosserie-ott.ch)

Ich freute mich nun auf das Teilstück ab Illanz über die Ruinaulta oder Rheinschlucht. Die Ruinaulta ist eine der spektakulärsten und vielfältigsten Landschaften der Alpen, mit einer imposanten Schlucht und einem wilden Fluss, weissen Kalkfelsen und weiten Wäldern. In Valendas wurden wir von Gabriel und Martin für einen weiteren Verpflegungshalt (mit Biopause) empfangen.





*Verpflegungshalt mit Biopause, Valendas*

Wiederum wurden wir bestens versorgt, z.B. mit Wasser, anderen Getränken oder Esswaren und hatten immer auch Zugang zu unserem persönlichen Gepäck. Die teilweise enge Strasse nach Versam und Bonaduz verläuft spektakulär den Felsformationen entlang und bietet immer wieder Aussicht auf eindrucksvolle Landschaftszüge, erfordert von den Radrennfahrern aber auch besondere Aufmerksamkeit, z.B. wegen des Steinschlags.



*Kurvenreiche Strasse*

Ich konnte meine Energiedepots wieder füllen und war bereit für die Fahrt Richtung Chur und Landquart, wo erneut ein Verpflegungshalt geplant war. Der letzte Verpflegungsstopp vor der Zielankunft war am Bahnhof in Ziegelbrücke. Dort konnten wir in einem grossen Bahnhofskiosk einkaufen, individuell nach Gusto. Je näher wir uns



dem Ziel näherten, umso mehr dampften und stampften unsere «Lokomotiven». Sie machten Tempo. Wir fuhren wie berauscht (und meist gemeinsam) dem Obersee entlang Richtung Rapperswil, und von dort auf der Seestrasse Richtung Zielort Zürich. Auf den letzten Kilometern begleitete uns Enrico lautstark aus dem Auto und feuerte den RSCR-Express hupend an (danke dir). Wir fuhren einen guten Rhythmus und benötigten für die 320km etwas mehr als 11 Stunden, bei einem beachtlichen Fahrzeit-Durchschnittstempo von unter 29Km/h.

Zugegeben, ich war stolz, diese Tour gesund beendet zu haben, bin mir aber bewusst, dass die Bewältigung der Tour vor allem auch eine Teamleistung ist. Wollt ihr wissen, was ich allein geschafft habe? Mich zu disziplinieren mit regelmässigem trinken und essen, und darauf bin ich ebenso stolz.



*Sich belohnen und ausruhen am Zürichsee*

Mein Dank geht an den umsichtigen Organisator der Tour, André Nellen, aber auch an alle Teilnehmenden der Tour und die beiden Helfer. Es war ein tolles Erlebnis mit euch allen und ich kann die Tour jedem/r RSCR-RR-Fahrer/in nur empfehlen.

Und noch etwas Gutes zum Schluss: Am Ende der Tour werden alle Teilnehmenden für die Anstrengungen des Tages verwöhnt, traditionsgemäss in der Pumpstation am Zürichsee, bei Wurst, Brot und Bier oder Pommes.

Zürich, im Juli 2023, Peter Widmer (Pepe)

### 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 2½ -Tagestour (Josi)
  
- 24. Sept. 2023 letzte Sonntagsausfahrt
- 27. Sept. 2023 letzte Mi-Ausfahrt (Spaghettienessen)
- 14. Okt. 2023 Zeitungssammeln (Elena)
- 17./18.10. 2023 Rägisport-Camp (Urs)
- 17. Nov. 2023 Fondueessen Lägern
- 26. Jan. 2024 GV

### RSC Regensdorf 3-Tagestour

#### Tag 1 von Markus:

Am Freitag Morgen Treffpunkt 7.00Uhr bei Gabriel. Der Kombi stand bereit, damit das ganze Gepäck verladen werden konnte und wir nur mit der Tagesration beladen die Radtour geniessen konnten. Hier schon mal ein riesen grosses Dankeschön an Gabriel und Martin, ohne Gepäcktransport, wäre eine solche Tour gar nicht möglich. Gemütliches einrollen Richtung Zürich Hauptbahnhof. Bei Kaffee und Gipfeli durften wir zusehen, wie Ramon den Platten von der Hinfahrt flicken musste.



Offensichtlich ein Highlight in der Bahnhofshalle, denn 1-2 Touristen gönnten sich ein Foto von der Reparatur. Bei der Zugfahrt verlief alles tiptop, die Fahrt nach Lugano verging wie im Fluge und auch die vermutete Überfüllung des Zuges an Radtouristen blieb aus und wir hatten genügend Platz im Zug für unsere Räder, dank der top Reservation für Rad und Mann (Frau) in verschiedenen Zugabteilungen von Josi. In Lugano angekommen, wie erwarte eine traumhaft südländische Atmosphäre. Natürlich durfte das Foto vor dem Start am See nicht fehlen. Endlich ging es dann los, wir waren top motiviert, was sich in einem schönen Tempo niederschlug. Gleichmässig, doch speditiv... 😊



Die Fahrt dem Luganer- und Gomersee entlang landschaftlich ein absoluter Leckerbissen, die Strasse und Verkehr zunehmend nervenaufreibend.

Das super Mittagessen direkt am See entschädigte dann wieder einiges. Obligatorisch ein Teller Spaghetti, damit die Beine wieder Energie auftanken konnten. Ende See bogen wir auf Nebenstrasse ab und konnten die Räder dank Rückenwind mal richtig rollen lassen.



Auf der Fahrt suchte Stefan noch nach einem Tages-Highlight, welche den Tag abrunden sollte. Diese lag auf der Hand, denn nicht weit vom Zielort entfernt startete der legendäre Mortirolo Pass. Schnell fand er 2 begeisterte Gefolgsleute. Bei Kilometer 95 beim Stop der Gruppe versuchten wir noch weitere Abenteuerlustige zu finden, leider ohne Erfolg. Da waren es nur Stefan, Ramon und Markus, welche es sich zutrauten die Zusatzrunde zu absolvieren. Zugegeben, die Fakten waren nicht von der Hand zu weisen, zusätzliche 90km, gespickt mit einem der schwersten Pässe beim Giro d'Italia mit 13km Länge und knackigen 1'300 Höhenmeter.



**\*\*\* 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](http://www.hirschen-regensdorf.ch)

Die Gruppe trennte sich. Gruppe Josi via eine 400hm Hügel Richtung Hotel, Gruppe Mortirolo weiter im Jetstream volle Lotte das Tal hoch Richtung Pass. Einige Kilometer vor dem Mortirolo noch einmal



Kräfte tanken für den Anstieg. Stefan nutzte die Möglichkeit die Mortirolo-Novizen über die Tücken des Anstieges zu informieren. Wobei viele Adjektive brauchte es dafür nicht: «brutal steil» und «lang». Danke, mehr brauchten wir nicht zu wissen, wir waren überaus motiviert aber auch ein wenig eingeschüchtert. Los ging es, nach der Stärkung noch eine kurze Anfahrt und schon standen wir vor der ersten 15% Rampe. Diese sollte uns auch gleich einige Kilometer beschäftigen. Hatten wir uns zu leichtgläubig der Euphorie des Vorschlages von Stefan hingeeben?



Ramon und Markus schlugen ein demütiges Tempo an, Stefan war schon im Element und fuhr leichtfüßig im Wiegetritt davon. Es galt den Berg gut einzuteilen. Nach 5km war aber eigentlich das Schlimmste überstanden. Natürlich kamen immer wieder steile



Abschnitte, doch auch kurze verhältnismässig flachere Passagen, wo man kurz verschnauften konnte. In der Mitte des Anstiegs fuhr ich an einem Lagerhaus vorbei, die Kids standen am Strassenrand und feuerten mich schon fast in Giro-Manier an. Für einen kurzen Moment flog ich den Berg hoch wie Contador zu seinen besten Zeiten.

Als es wieder stiller wurde, kehrten die schweren Beine zurück. Der Pass ist hauptsächlich im Wald, was bei den warmen Temperaturen ein Vorteil war, gegen oben wurde er landschaftlicher immer schöner, als sich die Bäume lichteten. Alles in allem ein wunderschöner Pass, obwohl ich dies Anfang Anstieg nicht vermutet hätte. Kurzes verschnauften, abklatschen und weiter ging es. Speziell an diesem Pass war, auf der Passhöhe angekommen, fuhren wir auf



ein Panoramastrasse weiter und blieben noch ca. 20km auf dieser Höhe, wodurch wir noch lange die traumhafte Aussicht geniessen durften.

Der erste Teil der Abfahrt eine kleine Strasse ohne Verkehr und gutem Belag, einfach traumhaft. Ab Aprica fuhren wir auf einer breiten gut ausgebauten Hauptstrasse zu Tale. Wenig Verkehr, so dass

wir es rollen lassen konnten.

Im Tale angekommen einige Kilometer auf der stark befahrenen Strasse, nutzten wir den frühesten Abzweiger, um den letzten Anstieg zum Hotel in Angriff zu nehmen. Zuerst Nebenstrasse, dann Kiestrasse und zu guter Letzt im Zielort noch eine kaum endende Pavestrasse. Geschafft, das Hotel erreicht. Gruppe Josi war zwar bereits beim Nachtessen, doch offenbar kamen Sie nur wenige Stunden vor uns im Hotel an, da sie noch etliche «Verfahrer» eingebaut hatten. Eine schöne Tour mit der Krönung gegen Ende.



### Tag 2 von Pepe:

Auf der Anfahrt zum Hotel Albrici in Ponte in Valtellina (Italien) gerieten wir zwar auf Irrwege und so mancher mühselige Höhenmeter bei prallem Sonnenschein hätten wir uns ersparen können. Dafür wurden wir für die «Schinderei» belohnt, denn das Hotel war in jeder Beziehung ein Volltreffer. Es war innen stilvoll renoviert, und die Zimmer waren geschmackvoll und elegant eingerichtet, wir jedenfalls fühlten uns sofort wohl. Nach einem guten und gesunden Schlaf frühstückten wir morgens um 07.30 Uhr. Das Buffet bot alles, was Radler's Herz und Mund begehrt. So konnten wir für den heutigen zweiten Tag unsere Energiedepots füllen.

Für unsere drei Musketiere (Markus, Ramon und Stefan) war zweifellos bereits der erste Tag mit dem «Climb» auf den «Passo di Mortirolo» und der gefahrenen Tagesdistanz von über 200km der Höhepunkt ihrer diesjährigen Tour. Wir fast so kühnen «Krieger» arrangierten uns mit der Realität und liessen es sein, obschon der Mortirolo auch uns gereizt hätte. Die Vernunft obsiegte für einmal. Vielleicht bietet sich uns die Chance ein anderes Mal.

Die vor uns liegende zweite Etappe mit dem Bernina-Pass, dem Albula-Pass und dem Anstieg zur Lenzerheide schien uns zudem herausfordernd genug.

Am frühen Morgen des zweiten Tages war es trübe, es begann sogar leicht zu nieseln. Doch in unserer Fahrtrichtung lichtete sich der Himmel. So starteten wir mit kurzem Outfit, teilweise aber mit Regenjacke oder Gilet. Unsere treuen Begleiter (Gabriel und Martin) versicherten uns, das Begleitfahrzeug nahe Poschiavo zu parkieren, so dass wir uns je nach Wetterentwicklung notfalls für den Aufstieg

zur Bernina-Passhöhe zusätzlich ausrüsten konnten. Es blieb leicht bewölkt mit Sonnenschein.



Nach dem Fototermin startete das Gruppetto auf unebenem Untergrund hoch zur Hauptstrasse und dann in einem anhaltenden Aufstieg und einer rasanten Abfahrt Richtung Tirano. Bald war das ruhige Einfahren vorbei. Auf Radwegen, mehrheitlich jedoch auf der verkehrsreichen Passstrasse, kletterten wir – jede und jeder im eigenen Tempo – bergwärts. Die Positionen waren bald klar. Drei Fahrer aus dem Gruppetto setzten sich ab, wobei einer wegen einer Pinkelpause den Anschluss verlor. Dies war der Auftakt für den Ältesten, er hatte gute Beine und startete in seinem Tempo eine Aufholjagd. Und tatsächlich schaffte er den Anschluss, währenddessen sich die übrigen RSCR'ler dort einreihen, wo es für sie passte. Auf der Ebene Richtung Poschiavo wollte sich der Älteste

(Pepe) verpflegen, und verlor dabei prompt einen Riegel und ein Gel (sich während desfahrens zu verpflegen, hat der «Alte» nie gelernt, da trennt sich eben die Spreu vom Weizen!). Er fuhr zurück, steckte beides in sein Trikot und versuchte erneut, den Anschluss zum Duo wiederherzustellen, und schaffte es auch dieses Mal. Vor uns fuhr eine weitere grössere Radsportgruppe; Stefan hielt nun nichts mehr zurück; er verschärfte das Tempo, sprengte unser «Grüppchen» und Pepe war heilfroh, dass Markus nicht mitfuhr (danke, Markus). So biss ich mich an seinem Hinterrad fest und wir erreichten zu zweit die Passhöhe. Gabriel, Martin und der Überflieger Stefan empfingen uns. Der strengste Anstieg der heutigen Etappe war geschafft, oder doch nicht?

Die Abfahrt ins Engadin war ein Genuss. In Pontresina füllten wir unsere Bidons mit kühlem Quellwasser (so wenigstens schmeckte es). Danach pedalierten wir weiter nach Samedan, wo wir uns alle im «Laagers Restaurant und Café» trafen und etwas Feines assen.

Gestärkt radelten wir gemeinsam und in flottem Tempo (Malojawind sei Dank) Richtung La Punt. Dort bogen wir links ab auf die Passstrasse zur Albula-Passhöhe, der Aufstieg begann. Uns allen war sehr präsent, dass an der diesjährigen TdS auf eben dieser Passstrasse der junge Schweizer Gino Mäder tödlich verunfallte, in der Abfahrt Richtung nach La Punt. Währenddessen wir den Berg hochradelten und wir mit uns selbst beschäftigt waren, schoss eine professionelle Radsportgruppe in horrendem Tempo talwärts, die Geschwindigkeit dieser Fahrer war enorm hoch und wir konnten in diesem Augenblick nur erahnen, welche Kräfte wohl beim fatalen Sturz auf Gino Mäder einwirkten. Am Unfallort wollten wir unbedingt innehalten, jede und jeder von uns mit seinen eigenen Gedanken und Gefühlen.





*Ein kaum erkennbarer Fahrer (Ramon) im roten RSCR-Dress, kurz vor der Unfallstelle*

Bei der Gedenkstätte und oben auf der Passhöhe erwarteten uns Gabriel und Martin. Für die Abfahrt über Bergün, Filisur und Surava rüsteten wir uns mit den entsprechenden Kleidungsstücken, um den Körper warm zu halten. Unten im Tal war es spürbar wärmer und wir waren froh, alles Unnötige im Begleitfahrzeug deponieren zu können.

Von Tiefencastel pedalierten wir via Alvaschein und Zorten Richtung Lenzerheide mit letzten Steigungen, und die waren alles andere als angenehm. Vielleicht lag es auch an unserer Müdigkeit oder an der starken Sonneneinstrahlung. Jedenfalls kämpften wir uns auf den schönen Nebenstrassen die Rampen hoch, leider ohne Adi. Sein Rad

hatte defekt und an eine Weiterfahrt war nicht zu denken, zuerst musste ein neuer Pneu gekauft werden. So stieg er «schweren» Herzens ins Begleitfahrzeug ein und legte die letzten Höhenmeter notgedrungen auf bequemerem Weg zurück. Das Gruppetto hatte sich inzwischen gesplittet, an der Spitze die Schnellsten, dann die Kletterin Ursula, und auch unser Tourenchef radelte wie in Trance und kam mit jeder Umdrehung dem Ziel ein Wegstück näher.



*Stefan am heutigen Tagesziel, der Grischalodge. Er hat sich anstelle einer Abkühlung im Pool für ein kühles Bier entschieden, bestimmt die bessere Wahl!*

Jede und jeder hatte einfach nur noch ein Ziel: die «Grischalodge – das einfache Hotel» in Parpan. Wobei «Lodge» eine etwas hoch gegriffene Bezeichnung war für die uns zugemutete Unterkunft.

Immerhin funktionierte die Dusche im «Kabäuschen. Zu unserem Leidwesen entsprachen auch die Matratzen nicht unserem gewohnten Standard (viel zu weich). Nun ja, eine Übernachtung mit «ämä tüüfä gsundä Schlaf» war in dieser Unterkunft zu schaffen und wird uns hoffentlich auch zu Erholung verhelfen, die wir für den letzten Tag benötigen.



*Alle sind erleichtert und geniessen den Moment. Es wurde immer angeregt diskutiert, gewitzelt, gelacht, gefachsimpelt etc.*

Es dauerte eine Weile, bis alle RSCR'ler den Weg in die «Grischalodge» geschafft und ihren wohl verdienten Drink geniessen konnten. Es tut immer gut, den «Esel» zu parkieren und sich noch Schönerem hinzugeben, einem kühlen Bier, einem Rivella oder was auch immer. Nach einer wohltuenden Dusche fühlten wir uns alle



schon viel besser. Im nahen Restaurant des Hotels Alpina freuten wir uns auf das Abendessen bei guter Stimmung.

### Tag 3 von Stefan:

Da das Hotel sich direkt an der Strasse nach Lenzerheide befindet, mussten wir uns auch noch in der Nacht von den Autos stören lassen. Nach einer guten Stärkung am Buffet ging es um 9h auf die letzte Etappe der 3-Tagestour. Wir stürzten uns in die schöne Abfahrt nach Chur hinunter, leider gab es aber mehrere Baustellen, die uns ausbremsten. In hohem Tempo ging es nun Richtung Bad-Ragaz, etwas zu schnell, so wurde Markus vom Gruppenchef 'Plombiert' und durfte keine Führungsarbeit mehr auf der Ebene leisten. Wohl eine gute Taktik.

Am Kerenzer wurde das Tempo an der Spitze hochgehalten, so dass die Gruppe in Ihre Bestandteile zerfiel. Am Ende Duellierten sich Markus und Stefan um die letzten Bergpreispunkte der Tour. Es zeigte sich, dass Markus die entscheidenden Körner auf der Ebene im Schlafwagen sparen konnte und er sich so den Bergpreissprint ergattern konnte. Nach dem etwas längeren Mittagshalt gings endgültig in den Backofen des Unterland und nach Zahlreichen Brunnenstops erreichten wir alle kaputt, dafür Sturzfrei und Gesund das Ziel im Furtbächli. Hans-Peter brachte uns Eiswasser, mit dem wir unsere Überhitzten Köpfe etwas herunterkühlen konnten.

Herzlichen Dank. Danke an Josi für die schöne, harte Tour, die wiederum viel Spass gemacht hat. Wo geht wohl die Reise hin im 2024?



### 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](mailto:regensdorf@axa.ch)  
[AXA.ch/regensdorf](https://www.axa.ch/regensdorf)

## Rägi-Camp



Liebe Leute

Am 17. Und 18. Oktober findet das Rägi-Camp statt. Unser Verein bietet dabei am Nachmittag ein Biketraining für Kinder an. Sie sollen den Plausch am Radfahren bekommen. Wir haben natürlich die Hoffnung, dass der eine oder andere einmal in unseren Club kommen wird. Urs Huber hat sich einmal mehr als Koordinator zur Verfügung gestellt.

Urs braucht Helfer!!! Bitte meldet euch bei ihm. Danke.

Urs Huber, Nat. 076 317 12 42 oder [moto\\_huber@bluewin.ch](mailto:moto_huber@bluewin.ch)

### Tortour Gravel200, 30.6./1.7.2023

Rennradfeeling auf Naturwegen, das ist Gravelbiken, und es ist trendy. Auch «Tortour» hat für Interessierte ein abenteuerliches Angebot – kein Radrennen, sondern eine Graveltour für Durchtrainierte mit einem Guide. Nebst den zwei RSCR-Oldies (Adi P. und Pepe W.) wollten es auch RSCR-Rennradfahrer (Cappo Christian) und ein Freund von Pepe (Toni M. aus Dällikon) genauer wissen. Sie alle meldeten sich an für die beinahe 200 km lange Graveltour.



*Vor dem Start in Adelboden*

Die Strecke führt von Adelboden im Kanton Bern nach Mellingen im Kanton Aargau, nicht nur, aber wo immer möglich, auf Gravelroads oder Singletrails, idealerweise abseits der stark befahrenen Strassen.

Als Vorbereitung auf das Event trafen sich Adi und Pepe wenige Male zum Gravelbiken, denn beide hatten grossen Respekt vor dieser Tortour von 200 km. Andererseits wussten sie, dass ihre physischen Grundlagen ausgezeichnet sind, was wiederum beruhigte.



Am Freitagmittag (30.6.) besammelte sich die Gravel Community in Mellingen-Heitersberg. Insgesamt 90 Gravelisti stellten sich der Challenge, die Tour war somit ausgebucht. An Anlässen wie diesem treffen sich auch die Freaks der noch jungen Szene. Mit Argusaugen inspizierten sie die ankommenden Bikes und ihre Eigentümer/innen.

Auch wurden Erfahrungen ausgetauscht. Endlich waren alle bereit; die Velos und das minimale Gepäck wurden in die bereitstehenden Busse verladen. Es war an diesem Freitagnachmittag eher verhangen und regnerisch. Wenn es am Samstag nur trocken ist, dachten wohl Viele.

Nach der Ankunft in Adelboden wurden die Gravelbikes in einem gesicherten Nebengebäude abgestellt, das persönliche Gepäck entgegengenommen und nach dem Check-in die Zimmer bezogen. Wir logierten in einem Hotel der Extraklasse; «The Cambrian» ist in Adelboden keine schlechte Adresse. Die Einzelzimmer sind erstklassig und auch die Sicht ins Tal wäre wunderschön, wenn nur der Nieselregen nicht wäre.



*Zimmer von Pepe*

Da uns bis zum Abendessen noch eineinhalb Stunden blieben, spazierten wir zu Dritt ins Zentrum von Adelboden und entdeckten eine Bäckerei. Wir assen eine Kleinigkeit und mutmassten, wie sich wohl das Wetter bis Samstagmorgen entwickeln wird.

Um 18 Uhr begrüßte der Organisator (Mario Klaus) die hungrigen Gravelisti und informierte über den Ablauf des Abends. Das Abendessen war klassisch, reichhaltig und gut: Suppe, Salat und Pasta, abschliessend noch ein Dessert. Einziger Wermutstropfen: Die Küche hatte völlig unterschätzt, welche Mengen an Pasta hungrige Gravelisti verspeisen und so mussten wir immer wieder auf Nachschub warten.

Nach dem Abendessen folgte ein letztes Briefing des Organizers. Die Anwesenden wurden nochmals auf die Verhaltensregeln und weitere Details aufmerksam gemacht, die Guides kurz vorgestellt, das Sponsoring von Winforce und die Logierung zu Sonderkonditionen im «The Cambrian» verdankt, die Trikots anprobiert sowie die Bidons und Ernährungsprodukte von Winforce abgegeben. Auch konnten sich die Gravelisti in Listen mit den entsprechenden Guides eintragen. Es wurden insgesamt 6 Gruppen à 14 bis 16 Personen gebildet. Die Gruppenbezeichnung Espresso war gedacht für die «schnelleren Gravelisti», Café Crème für die «fast so schnellen». Adi, Pepe und Toni wählten Café Crème, was sich im Nachhinein eher hindernd auswirkte. Mit anderen Worten und nett geschrieben: Wir reihten uns in eine eher unglückliche Konstellation ein (Who cares?) Christian hatte vermutlich mehr Glück mit seiner Wahl.

Nach dem Abendessen machten wir noch einen Verdauungsspaziergang, nahmen einen Schlummertrunk und versuchten gut zu schlafen, denn am nächsten Morgen um 5 Uhr gab es schon Frühstück. Dieses war auf die Bedürfnisse der Sportler abgestimmt, reichhaltig, gesund und gut. Die Energiedepots für die bevorstehende Graveltour waren gefüllt.



Der Samstagmorgen präsentierte sich dann bedeckt mit restlicher Feuchtigkeit aus den Nebelschwaden. Ein Blick auf den Niederschlagsradar bestätigte glücklicherweise, dass die Wetteraussichten für die Tour zumindest unsere Gesichter erfreuten. Es war am frühen Morgen jedoch noch kühl, Handschuhe und Ärmlinge eigentlich ein Muss. Regenschutz oder Gilet? Unter den Gravelisti gab es alles zu sehen, vom Regenkombi mit langen Handschuhen bis zum absoluten Optimisten mit kurzen Hosen und Trikot ohne Handschuhe. Wir wählten eine Zwischenlösung.



Endlich- um zirka 6.45 Uhr fuhren wir talwärts, dann der erste Anstieg zum Aufwärmen und ein kurzes Durchatmen vor dem nächsten knackigen Aufstieg. Die ersten Eindrücke waren überwältigend, wir radelten auf kleinen Nebenstrassen hoch über dem Tal, allerdings auf asphaltierten Strassen, bis hinunter nach Frutigen. Entlang der Kander bis nach Aeschi hatten wir perfekte Gravelbedingungen. Wir radelten im Zickzack entlang des



malerischen Glütschbach nach Allmendingen (42 km). Hier war der erste Halt des Begleitfahrzeugs, für Zwischenverpflegung etc.



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





*Adi in Aktion: Er hat fast jede Art von unbefestigtem Untergrund im Griff. Die MTB-Erfahrung hilft enorm. Auf diesem Bild hat er leichtes Spiel.*

Von Allmendingen ging es weiter nach Wiggen (45 km). Auf diesem Abschnitt streiften wir Thun (nahe Waffenplatz) und radelten mitten durch Steffisburg Richtung Schallenberg. Die ersten km des Aufstiegs pedalierten wir auf der Hauptstrasse, gefolgt von weiteren Höhenmetern auf

Nebenstrassen bis hoch zur Schwarzenegg. Von dort rollten wir rauf und runter bis nach Eriz, wo wir auf einen schönen Singletrail entlang der Zulg einbogen. Die Route ab Innereriz bis nach Schangnau (Heimat von Beat Feuz) beinhaltete den Aufstieg auf das Dach der ganzen Tour (1200 m.ü.M) auf einer perfekten Schotterstrasse und über die Hochebene Rotmoos runter nach Schangnau. Dem Schonbach entlang pedalierten wir weiter bis zum nächsten Verpflegungsstopp in Wiggen (87 km hatten wir bis dahin zurückgelegt).



*Pepe in Aktion: Auf diesen breiteren Wegen fühlt er sich so richtig wohl, Singletrails der einfachen Art machten ihm aber auch grossen Spass*

Das nächste Teilstück führte von Wiggen nach Wolhusen (27 km). Zunächst navigierte uns die Route entlang des Äschlibachs und der Wiss Emme (auch Weissemme genannt) zur Kleinen Emme. Die Tour im Entlebuch nach Wolhusen war anspruchsvoll, gespickt mit kurzen Laufpassagen bis ans «Knie» der Kleinen Emme. Hier in Wolhusen war ein weiterer Zwischenhalt eingeplant. Bis hierher hatten wir 114 km zurückgelegt.

Der nächste Abschnitt führte von Wolhusen nach Root (31 km). Wir folgten der Kleinen Emme Richtung Luzern. Für die Strecke von Emmental

nach Root pedalierten wir auf idealen Gravelrouten im Reusstal bis zur Autobahnraststätte St. Katharina. Eigentlich wäre dort die Zwischenverpflegung durch das Team des Begleitfahrzeugs

eingepplant gewesen, doch wegen besonderen Umständen war dies nicht mehr möglich (siehe Nachtrag).



Pepe und Toni mit zwei Gravelisti, extra aus England für den Anlass angereist

So mussten wir uns zwangsläufig organisieren, was aber kein Problem darstellte, ausser das Kleingeld oder die Kreditkarte fehlte. Doch eine Verhaltensregel lautete: Helft einander! Wie immer gab es in unserer Gruppe auch «Überflieger», so z.B. Adi, der während der ganzen Tour mit einer Topleistung überzeugte, auch Toni hatte in den flachen Teilstücken sehr starke Phasen, und Pepe spielte seine Stärken vor allem in den Anstiegen aus. 145 km waren geschafft und die Beine fühlten sich deutlich schwerer an als beim Start.





*Diskussionen?  
Ruhepause? Chillen?  
What else?*

Das letzte Teilstück führte von Root nach Mellingen, dem Zielort (51 km). Erneut trafen wir entlang der Reuss auf perfekte Gravelbedingungen, und dass es kaum Höhenmeter zu bewältigen gab, kam den Rollern sehr entgegen. Wir pedaltten kräftig und Pepe musste alles

geben, um bei den Schnellsten mithalten zu können. Das Tempo auf dem Gravel war hoch, auch dank einer krassen «Lokomotive». Seine Motivation, am Zielort endlich anzukommen, musste gross sein. Im schönen Bremgarten füllten wir ein letztes Mal unsere Bidons mit Wasser. Die letzten Kilometer bis nach Mellingen waren dann eigentlich nur noch Formsache, doch die Beine waren schwer und einige hatten mit sich selbst zu kämpfen. Adi und Pepe aber auch Toni konnten sich jedoch auf ihre angezeichnete physische Verfassung verlassen. In Mellingen fuhren wir zum Restaurant Bahnhofli hoch, wo wir diese unvergessliche Tour mit einem Abschlussfoto festhielten und einander gratulierten.



*Die Lokomotive im gelben Trikot, rechts neben ihm Martin, unser Guide*

Toni und etliche andere fehlen leider auf dem Bild

Nachdem wir unser Handgepäck entgegengenommen hatten, fuhren Toni und Pepe mit Adi nicht mehr mit dem Gravelbike, sondern mit Adis Auto und dem ganzen Material nach Hause. Vielen Dank, lieber Adi, für das Fahren und die feine Kameradschaft während dieser Tortour Gravel200.

Nachtrag Zwischenfälle:

- ⇒ Wir hatten 5 Defekte (Platten, kleinere Reparaturen); das Beheben dauerte und dauerte ...
- ⇒ Der Garmin von Pepe löste sich aus der Halterung aufgrund der Erschütterungen, er verlor ihn beinahe
- ⇒ Ein Fahrer stürzte, während er mit dem Gravelrad einen kleinen Bach durchquerte, verletzte sich glücklicherweise aber nicht, musste aber doch kurz pausieren
- ⇒ Ein Fahrer verlor beim Überfahren einer schmalen Brücke mit unüblicher Fahrunterlage das Gleichgewicht und stiess nach der Brücke mit der Schulter gegen einen Baum, gute Besserung!
- ⇒ ... und da waren eben noch die weniger gut trainierten etwas unbeholfenen Fahrer in unserer Gruppe
- ⇒ ... und vielleicht gab es noch weitere Zwischenfälle, welche im Geheimen bleiben wollten (Who cares?)



## Norseman

### **ExtremeTriathlon World Championships 2023 - Ironman Distanz mit 4883 Höhenmeter**

Bestimmt ein unvergessliches Erlebnis!

Punkt 04:00 Uhr startete die Fähre mit den 300 Athletinnen und Athleten vom Hafen in Eidfjord. Von den zu dieser unmenschlichen Startzeit bereits anwesenden Zuschauern wurden wir mit Applaus und aufmunternden Zurufen verabschiedet.

Kurz vor der offiziellen Startzeit um 05:00 Uhr sprangen alle Teilnehmer aus einer Höhe von ca. 3 Meter in den Hardangerfjord. Fjorde sind mehrheitlich schmale Meereszungen die sich bis über 100 Kilometer weit ins Landesinnere ausweiten. Da diese sehr tief und sehr kalt sind (12 bis maximal 17 Grad) scheinen sie, vor allem in den frühen Morgenstunden, dunkelgrau bis nahezu schwarz und daher beinahe etwas gruselig. Kurz vor Erreichen der Startlinie ertönte die Schiffssirene und löste damit den Wettkampf aus. Widererwarten fühlte sich das Wasser nicht sehr kalt an, so konnte ich nach ca. 80 Minuten ohne jegliche Unterkühlung aus dem leicht salzigen Nass steigen.



Auch die Lufttemperaturen fühlten sich leider nicht der Jahreszeit entsprechend an. So zog ich mir für den anstehenden Radsplit richtig warme Kleider über. Die Radstrecke ist an sich wunderschön, wären die Strassen trocken und die Temperaturen um ein paar Grad höher gewesen. Die ersten ca. 15 km zeigten sich eher flach, bevor die Strecke dann während ungefähr 50 km stetig anstieg. Danach

durchfahren wir ein wunderschönes Hochplateau und ein Skigebiet Namens Geilo. Bei Kilometer 130, vor dem letzten Berg wurden die Wolken zunehmend dunkler und das Wetter richtig garstig. Es



schüttete von oben und spritzte von unten, bei gerade mal 9 Grad.

Kurz vor Kilometer 180 wurde mir bewusst, dass mich mein Begleitfahrzeug noch nicht überholt hatte. So kam es, dass ich in der Wechselzone meine Supporter vergebens suchte. Nach einer gefühlten Ewigkeit traf mein Team schnaubend ein. Es hatte sich etwas verkalkuliert und nicht mit dem grossen Verkehrsaufkommen vor der Wechselzone gerechnet.

Nach einem dringen notwendigen und vollständigen Kleiderwechsel, alles war tiefend nass, ging es einem weiteren Fjord entlang auf die Laufstrecke. Zu Beginn war die Strecke wiederum meist flach. Leider

suchte ich den gewünschten Flow vergebens. Jederzeit war mir bewusst, dass mich viele von euch von zu Hause aus verfolgten und damit unterstützten. So habe ich auch den gefürchteten Zombie Hill überwunden und es irgendwie bis Kilometer 37.5 geschafft.

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

**süßmann** AG  
Ich wünsche:  Dokumentation  Besuch / Beratung  
Moosackerstrasse 78 Tel. 044 377 60 50 info@suessmann.ch  
8105 Regensdorf Fax 044 377 60 59 www.suessmann.ch

Aus Sicherheitsgründen schreibt das Reglement vor, dass jeder Athlet die letzten fünf Laufkilometer mit Begleiter und Notpackung (Wärmedecke, Regenbekleidung, Stirnlampe usw.) zu absolvieren hat. Das alles wird von Referees streng kontrolliert. Ohne Supporter gibt es folglich kein Weiterlaufen. Bei diesem Checkpoint sollte Enrico als Begleiter bereitstehen. Leider haben wir die Parksituation und die Transportmöglichkeit unterschätzt. Enrico musste bei Kilometer 32.5 geduldig warten, bis er einen Platz im Shuttlebus ergattern konnte. Leicht verspätet, sichtlich gezeichnet und genervt stieg er aus dem Bus. Gemeinsam konnten wir dann die letzten Kilometer bis zum Ziel laufen. Unterwegs trafen wir auch Andrea

wieder und konnten so den Zieleinlauf doch noch gemeinsam erleben.



Mein primäres Ziel, das allseitig begehrte Black-Shirt zu ergattern, habe ich problemlos erreicht. Nur die ersten 150 Athletinnen/Athleten die den Checkpoint 37.5 erreichen erhalten das schwarze T-Shirt. Darum ist dieses Kleidungsstück eine begehrte Auszeichnung und wird am Tage der Ehrungen mit Stolz getragen. Insgesamt bin ich mit meiner Leistung zufrieden, auch wenn ich die Top Ten um einen Rang verpasst habe.

Die grossen Emotionen, wie ich sie z.B. auf Hawaii oder beim Zieleinlauf beim Swissman erfahren durfte, sind für einmal leider ausgeblieben. Beeindruckt hat mich hingegen die in einem Interview gemachten Aussagen vom ehemaligen Ironman-Weltmeister 2014, Sebastian Kienle. Er meinte nach dem Rennen, dass der Norseman der härteste Wettkampf seiner langen Karriere gewesen sei. Er wurde bei seinem letzten Langdistanztriathlon hinter dem Norweger Jon Saeveras Breivold zweiter.

Vielen Dank an alle, dich mich in irgendeiner Form unterstützt haben.  
Elena Cavallasca



## Letzte Mittwochausfahrt...sportlich kulinarisch

Am 27. September findet die letzte Mittwochausfahrt statt. Sandra führt die Tradition ihrer Eltern weiter und so gibt es nach dieser Ausfahrt ca. um 19.30 Uhr ein leckeres Spaghetti-Essen. Herzlichen Dank!

Wie bereits erwähnt, geht es inoffiziell im Oktober weiter. Je nach Wetter folgen dann bis Ende Oktober einige Ausfahrten, welche wir vor Ort bestimmen. Abfahrtszeit ist um 17 Uhr und wie immer treffen wir uns beim Furtbächli.

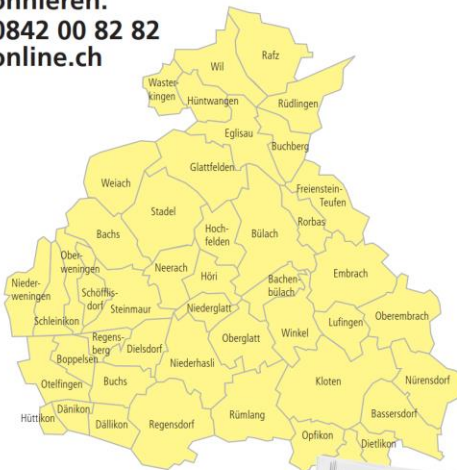


Wir freuen uns auf einen gemütlichen Abend.

Gemütlicher Gruss  
El presidente

# Die einzige Tageszeitung mit umfassender Berichterstattung aus dem Zürcher Unterland!

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



**Eine für alle**

## Zeitungssammeln

Am Samstag, 14. Oktober ist es erneut soweit. Starke Frauen und Männer sammeln Zeitungen für einen guten Zweck...und der heisst, Kohle in die Kasse RSC Regensdorf bringen. Elena freut sich über Helferinnen und Helfer.

Für Einzelheiten wendet ihr euch direkt an Elena (079 260 60 30).



qualität mit gips

Frankentalerstrasse 70  
8049 Zürich  
Telefon 044 371 85 80  
[www.gaba-ag.ch](http://www.gaba-ag.ch)

## Erlebnisbericht Kitzbüheler Radmarathon, 27. Aug. 2023, 216 km mit 4'300 Hm

Die Vorfreude auf den KRM 2023 (der Kitzbüheler Radmarathon) wurde eine Woche vor dem Start empfindlich getrübt durch die schlechten Wetteraussichten. Es wurde eine Kaltfront mit ergiebigen Niederschlägen, Gewittern und ein empfindlicher Temperaturrückgang genau auf Sonntag vorausgesagt.

Petra und ich fuhren bereits am Donnerstag nach Kitzbühel um das schöne und heisse Wetter noch zu geniessen. Johnny Ackroyd und Stefan Amport kamen am Freitagabend dazu. Der etwas schlecht gelaunte Johnny (Grund dafür war, dass er vom 3. Block starten musste), ging nach der Ankunft lieber spazieren als zusammen Abendessen.



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

Am Samstag fuhren Johnny und ich zum Einfahren den Pass Thurn und ein Stück das Kitzbüheler Horn hinauf. Stefan Amport musste leider verletzungsbedingt ohne Velo anreisen, er erklärte sich jedoch für den Streckensupport der beiden RSC Regensdorf Fahrer bereit, wofür wir Ihm herzlich danken.

Sonntagmorgen 04:30 Uhr beim Frühstück schaute ich zum x-ten Mal auf das Wetterradar, das leider nicht allzu verheissungsvoll aussah. Ich dachte beim Anblick der grossen blauen Regenzellen gar daran, wieder aufs Zimmer zu gehen und weiterzuschlafen. Als sich dann jedoch der Rest der Regensdorf Mannschaft zum Morgenessen einfand, verflogen diese Gedanken wieder. Kurz vor 06:00 verabschiedeten sich Johnny und ich von Petra und Stefan A., setzten uns entschlossen auf das Stoll S1 und fuhren im Regen nach Kitzbühel zum Start. Dort angekommen waren wir schon ziemlich durchnässt und konnten den Startschuss kaum erwarten. Wenigstens ging es schon bald den Pass Thurn hinauf, wenn auch nicht steil, dafür umso schneller.



Danach kam wie vor einem Jahr das grosse Schlottern auf langen 20km auf der nassen und leicht abfallenden Hauptstrasse zum Gerlospass. Der Einstieg zum Gerlos ist dafür so steil, dass die Beine zuerst einmal Ihre Arbeit fast verweigern, erst nach und nach fasse ich Tritt und bekomme allmählich warm. Auf 1'500müM, verschwinden wir im Nebel und pünktlich zur Abfahrt regnet es auch wieder stärker. Die recht technische Abfahrt wird bei nasser Strasse und schlechter Sicht zu einer schweren Herausforderung. Dazu kommen noch die vielen Dolendeckel, die sich immer genau auf der Ideallinie befinden (eine österreichische Eigenart...). So kommt es, dass einige Fahrer in meiner Gruppe im Zillertal angekommen, schon recht 'zerfleddert' aussehen. Am nächsten steilen Anstieg zum Kerschbaumer-Sattel stehen dann unsere beiden Betreuer und ich kann das Trikot wieder mit einigen Gels nachladen. Doch die Banane schaffe ich längste Zeit nicht einzustecken, da die Hände einfach zu klamm sind. Die Abfahrt danach ist schmal und mit tückischen Kurven gespickt. Schon in der ersten leichten Linkskurve hat sich ein Fahrer aus meiner Gruppe einen schlechten Ort zum Wegrutschen ausgesucht, er stürzt leider sehr unglücklich genau auf die Leitplanke. Und er ist bei weitem nicht der einzige, dem diese diffizile Abfahrt zum Verhängnis wird. Im Aufstieg ins Brandenberger Tal hört der Regen dann glücklicherweise auf und ab und zu drückt sogar die Sonne durch. So erreiche ich mit einer ca. 20 köpfigen Gruppe den Schlusssanstieg zum Kitzbüheler Horn bei trockenen Strassen. Nun heisst es den eigenen Rhythmus zu fahren, denn ein Überpacen bei einer Steigung von 18-20% und einer Länge von 7 km kann fatale Folgen haben. So lasse ich einstweilen den RTU Fahrer Carmelo Siragusano mich überholen. Doch ich ahne, dass dieser in der gleichen Altersklasse wie ich fährt, daher erhöhe ich das Tempo beim letzten Kilometer vor dem Ziel etwas, um zu Ihm aufzuschliessen. Meter um Meter nähere ich mich Ihm und kann Ihn ca. 400 m vor dem Ziel überholen und etwas distanzieren. Total erschöpft fahre ich



über die Ziellinie, wo mich Stefan Amport abfängt und mich nach meinen Wünschen fragt. 'Schiffe und Dusche' ist das einzige was ich erstmal will. Kaum eingetroffen ist auch Johnny schon im Ziel angekommen. Aus dem dritten Block gestartet, hat er sich wacker nach vorne gekämpft und kommt mit einer guten Zeit ins Ziel.



Ein grosser Dank geht an Petra Treibenreif und Stefan Amport, die uns beide super betreut haben auf den beschwerlichen Kilometern rund um Kitzbühel. Ich kann dieses Rennen jedem empfehlen, denn Streckenabsicherung und Verpflegung sind vorbildlich und auch die Strecke an sich wäre landschaftlich schön, wenn man dann mal etwas sähe ausser Regen und Nebel. Vielleicht im 2024, dann findet das Rennen im September statt.

Sportliche Grüsse

Stefan Maag

### Resultate

Rang	Name	Zeit	Kategorie	Rang
1.	Verbnjak Paul	6:33:10	M20	1
28.	Ackroyd Johnny	7:13:22	M40	6
34.	Stefan Maag	7:14:55	M50	1
582.	Fiala Zoltan	11:20:24	M40	138

Klassierte Fahrer KRM Klassik Total 582

## 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: Ende November 2023**



# 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](mailto:info@furtbaechli.ch) · [www.furtbaechli.ch](http://www.furtbaechli.ch)