



RBT news

Nr. 10 28.04.2012



Private Banking

Höchst- leistungen für Ihre Investitionen

Dominik Gubser,
Leiter Portfoliomanagement
und Hobby-Läufer



**Glarner
Kantonalbank**

3	Unser Vorstand
4	Jahresprogramm und Trainingsangebot 2012
4	Trainingsangebot
5	Vorstellung Vorstand
5	Präsident Martin Zopfi
6	Aktuarin Andrea Walt
7	Finanzen Marcel Villiger
7	Rennchef Denis Janezic
8	J&S-Coach Ueli Steinmann
8	Medienchef Leiter Bike und Rennrad Ueli Rhyner
9	Bekleidungswesen Heidi Elmer
9	Koordination Cornelia Elmer
10	Präsidenten-Ecke
11	Rangliste Jahresmeisterschaft
12	Güggelihögg 4.11.12
12	Impressum
14	Munggä-Run
16	Konzentration auf Velo-Saison
18	Alles Neu und Jung macht der Mai
20	Fuerteventura 2012
23	Schnappschüsse
27	Schneeschuhtour Fronalp
29	Meine Skisaison
30	Ein Training spezieller Art
31	44. Engadiner Skimarathon 11. März 2012
33	Wir danken folgenden Firmen für ihre grosszügige Unterstützung

INHALT

UNSER VORSTAND

Präsident

Martin Zopfi, Rufstrasse 21, 8762 Schwanden
078 739 4949, martin.zopfi@hotmail.com

J&S-Coach, Breitensport

Ueli Steinmann, In der Oele 4, 8867 Niederurnen
079 390 8763, ueli.steinmann@hotmail.com

Aktuarin

Andrea Walt, Bündt 7, 8772 Nidfurn
079 233 8333, awalt@bluewin.ch

Internet, Unterhalt, Homepage

Ueli Rhyner, Gerbiweg 3, 8867 Niederurnen
SMS-Service:079 586 9667,u.rhyner@bluewin.ch

Finanzen

Marcel Villiger, Landstrasse 72, 8754 Netstal
055 640 2067, brotmacher@bluewin.ch

Bekleidungswesen, Materialwesen

Heidi Elmer, Linth-Escherstrasse 35
8867 Niederurnen
055 610 2126, bruno.elmer@bluewin.ch

Rennsport, Strassentrainings

Denis Janezic, Federistrasse 4, 8718 Schänis
076 344 1145, denis.janezic@bluewin.ch

Koordination Jugend

Cornelia Elmer, Kerenzerbergstr. 48
8757 Filzbach
076 449 55 13, cornelia-92@hotmail.com

JAHRESPROGRAMM UND TRAININGSANGEBOT 2012

Nr	Wochentag	Datum	Event	Punkte
1	Freitag	09.03.2012	HV 2012	10
2	Samstag	28.04.2012	Rennradtour um den Zürichsee	10
Ren.	Dienstag	08.05.2012	NOK-Rennen, Niederurnen	
3	Sonntag	13.05.2012	Biketour im Glarnerland	10
4	Samstag	19.05.2012	Sponsorenevent Kleidervorstellung, Glarus Mitte	10
Ren.	Samstag	02.06.2012	Chlötzliparcours, Mollis	
Ren.	Mittwoch	06.06.2012	Kerenzerberg-Rennen, Mollis	
Ren.	Donnerstag	14.06.2012	Richisau-Rennen, Netstal	
5	Sonntag	17.06.2012	Rennradtour an die Tour de Suisse, Etappe Näfels - Sörenberg	10
6	Sonntag	24.06.2012	Tour Fridolin	10
7	Sonntag	12.08.2012	Biketour, Klöntal - Schwalp - Wägital, anschliessend bräuten im Gasi	10
Ren.	Mittwoch	15.08.2012	Talpalp-Rennen, Filzbach	
Ren.	Mittwoch	22.08.2012	Omnium, Filzbach	
8	Sonntag	09.09.2012	Biketour Murgtal - Widersteinerfurgel - Schwanden	10
9	Samstag	22.09.2012	Klausenpass autofrei	10
10	Samstag	29.09.2012	Saaten-Rennen, Diesbach	10
11	Sonntag	07.10.2012	Herbstwanderung, Arden	10
12	Freitag	02.11.2012	Güggeli und Prämienhöck, Niederurnen	10
13	Freitag	17.11.2012	Curlingabend, Glarus	10
14	Samstag	16.02.2013	Schneeschuhwanderung, Glarus Süd	10
15	Freitag	08.03.2013	HV 2013, Glarus	10

TRAININGSANGEBOT

Kids/Jugend | Biketraining Näfels Lintharena, Samstag, 09:15-11:30

Cornelia Elmer, Ueli Rhyner, Stefan Wirz, Samuel Schindler

Kids/Jugend | Biketraining Schwanden Feuerwehrplatz, Samstag, 09:15-11:30

Cornelia Elmer, Larissa Zimmermann

28.04.2012 – 23.06.2012 | Sommerferien | 18.08.2012 – 29.09.2012

(02.06.2012 Chlötzliparcours, Mollis | 29.09.2012 Saaten-Rennen, Diesbach)

Alle | Rennradtraining Näfels Lintharena, Montag, 18:15

Denis Janezic, Ueli Rhyner

16.04.2012 – 25.06.2012 | Sommerferien | 13.08.2012 – 24.09.2012

Alle | Biketraining Glarus Kasernenstrasse, Mittwoch, 18:15

Rölö Stüssi

18.04.2012 – 27.06.2012 | Sommerferien | 15.08.2012 – 26.09.2012

VORSTELLUNG VORSTAND

PRÄSIDENT MARTIN ZOPFI

36, Stier, Schwanden

Hobbies: Sport (Outdoor) und Natur, «Alles, was mit Bewegung zu tun hat.»

Liebster Ort im Kanton: Oberblegisee

Lieblingsessen: Glarner Netzbraten und Kartoffelstock

Lieblingsmusik: Dire Straits

Grösstes Anliegen: Gegenseitiger Respekt zwischen Menschen und Natur

«Ich fühle mich dort zuhause, wo es aufwärts geht», sagt Martin Zopfi, seit der Gründung des Vereins vor fünf Jahren Präsident des RAD.BIKE.TEAM GLARNER ENERGIE. Er hat selbst viele Jahre lang auf hohem Niveau trainiert und an so manchem Gigathlon und Marathon-Triathlon teilgenommen. «Ich rechne in Höhenmetern, nicht in Kilometern», lacht der passionierte Mountainbikefahrer.

Sein erstes Bike kaufte sich Martin Zopfi als Jugendlicher vor rund 23 Jahren – vom ersten selbstverdienten Geld. 15 Gänge habe es gehabt und nicht 30 Gänge wie es der heutigen Norm entspricht. Natürlich ist Zopfi auch zuvor schon Velo gefahren. «Es war mein erstes richtiges Mountainbike, ein Sportgerät. Die anderen Velos waren Verkehrsmittel», erklärt er den Unterschied.

Nachwuchsförderung, Rennsport und Gesundheitssport

Doch Zopfi ist nicht nur aktiver Radsportler, er engagiert sich auch für den Nachwuchs. Als vor fünf Jahren der Verein RAD.BIKE.TEAM gegründet wurde, übernahm er die Präsidentschaft. «Zuvor gab es vier kleinere Vereine. Die Idee bei der Gründung des kantonalen Vereins war, Strukturen zu schaffen, damit Junge nachrücken und auch beim Verein bleiben können, wenn sie beispielsweise in den Profisport wechseln», erklärt Zopfi. «Vor allem der Teamgedanke und der Gesundheitsgedanke waren uns wichtig.»

Der Verein hat drei Standbeine: die Jugendförderung, den Rennsport und den Gesundheitssport. 145 Aktivmitglieder trainieren aktuell beim RBT. Aktuell habe man drei sehr gute internationale Fahrer. Es habe jedoch



schon Jahre gegeben, wo bis zu 30 Fahrer Rennen gefahren seien.

Vereinsarbeit unterstützt die persönliche Entwicklung

Dem Vereinspräsidenten ist es wichtig, dass junge Leute in verantwortliche Positionen nachrücken. Nur so könne ein Verein nachhaltig funktionieren. Deshalb will er sein Amt in zwei Jahren an jemand Jüngeres abgeben, seine Erfahrung und sein Wissen weitergeben. «Ein Verein ist heute nicht mehr so «sexy», wie zum Beispiel ein Fitness-Studio, wo Geld gegen Dienstleistung geboten wird», erklärt Zopfi. «Aber ein Verein ist eine Plattform, wo derjenige, der bereit ist sich einzubringen, viel lernen kann – zum Beispiel den Umgang mit Behörden oder ein Budget zu verwalten. Man lernt Verantwortung zu übernehmen.»

Velofahren ist ein Ventil

«Radfahren erfreut sich allgemein grosser Beliebtheit. Während früher wichtiger war, sich mit anderen zu messen, steht heute eher der Spass, das Erlebnis im Vordergrund», erklärt der Vereinspräsident. Für ihn persönlich ist Velofahren ein Ventil. «Das ist ein guter Ausgleichssport

zum Bürojob. Und gleichzeitig ist das Velofahren für mich eine Oase der Kreativität. Wenn ich auf einen Berg hochfahre habe ich oft gute Ideen für neue Projekte.» Diese fliessen dann in die Arbeit des studierten Wirtschaftsinformatikers bei den tbgS - Technischen Betrieben Glarus Süd ein. Am Bürotisch sei es viel schwieriger kreativ zu sein.

Den grössten Fahrspass hat Martin Zopfi jedoch beim Abwärtsfahren. Das ist für ihn das Wichtigste. Das Risiko sei kalkulierbar. «Auf der Strasse ist es gefährlicher, weil das Risiko verletzt zu werden fremdbestimmt ist», erklärt er. «Beim Mountainbiken kann ich selbst bestimmen, welches Risiko ich eingehe, entsprechend ist es für mich kalkulierbar.» Grössere Verletzungen hat der überzeugte Velofahrer bei seinem Sport nie davongetragen.

Zukunftspläne

«Gesundheit ist das höchste Gut», ist Zopfi überzeugt. Wichtig sei auch die Harmonie im Umfeld und dass man mit dem zufrieden ist, was das Leben einem bietet. «Das Streben nach immer mehr. Da verliert man den Sinn fürs Wesentliche, rennt etwas hinterher, was man gar nicht braucht.»

Deshalb wünscht sich Zopfi ein harmonisches, gesundes und langes Leben – natürlich nicht ohne ein Bike. Sein Traumbike sollte leicht sein, eine 20 Zentimeter Federung vorne und hinten haben sowie über eine vernünftige Bremsanlage und Bereifung verfügen. «Einen Elektroantrieb brauche ich nicht, noch nicht», lacht er. «Aber vielleicht später einmal. Schliesslich möchte ich auch mit 60 noch solche Touren machen.»

AKTUARIN ANDREA WALT



Wenn bei euch die Brieftauben einfliegen und Post mit dem schönen RBT-Logo bringen, kommt es meist von mir. Ich heisse Andrea Walt und bin inzwischen vermutlich eines der älteren Semester im Vorstand, wenn auch erst ein Jahr in der Funktion als Aktuarin tätig.

Eingeflogen ins Glarnerland bin ich selbst vor bald 20 Jahren. Inzwischen wohne ich mit meiner Familie in Nidfurn. Ursprünglich aber komme ich von da, wo man den Muskelkater „Wedegeente“ sagt, aber den hat man ja nicht, wenn man fleissig mit dem RBT mitfährt....! Vom Drei-Gang-Velo auf's Bike gebracht hat mich Severin (12), der jetzt die 5. Saison beim

Jugendtraining mitmacht. Auch Svenja (10) hat bei Rölä einige Erfahrungen gesammelt.

Wenn die Wege schmaler und das Terrain ruppig wird, fühle ich mich mit Bergschuhen oder Skis an den Füessen wesentlich wohler. Im Frühling sind wir so auch oft noch mit den Skis unterwegs, wenn andere schon in allen Herren Ländern am „Gümmelen“ sind.

Kochen, Lesen, Stricken sind die Gegenpole, die ich brauche. Und da ich mich im Alltag oft in der Welt der Zahlen bewege, ist es eine schöne Abwechslung fürs RBT mit Buchstaben zu jonglieren.

FINANZEN MARCEL VILLIGER

23.09.1976

Laut Zeitungsbericht des NOK-Rennens 2011 bin ich, euer Kassier, der "schnellste Bäcker des Kantons Glarus". Nein, Spass beiseite. Ich möchte mich kurz vorstellen:

Ich bin gelernter Bäcker-Konditor, dazu habe ich die Ausbildung als Technischer Kaufmann absolviert. 2006 habe ich die Bäckerei-Konditorei "villiger ihr brotmacher" in Netstal von meinen Eltern übernommen.

Ich bin verheiratet mit Patrizia und habe drei Kinder, Yanik, Sarina Mona und Cedric.

Mein liebstes Hobby ist natürlich das Velofahren. In meiner Jugend war ich Mitglied des Veloclub Näfels und einer der ersten im damaligen RRT Glarnerland. Ich fuhr auch etwa drei Jahre Rennen bei den Anfängern und bei den Junioren. Ich habe dann aber wegen der Lehre das Rennfahren aufgegeben. Nach einigen Jahren mehr oder weniger ohne Velofahren habe ich 2005 wieder begonnen, regelmässig zu "gümmeln". Ich mache auch möglichst an allen RBT-Rennen mit, ganz unter dem Motto "dabei sein ist alles!". Mein Saison-Höhepunkt ist jeweils im August die Alpen-Challenge auf der Lenzerheide.

Neben dem Velofahren spiele ich auch noch Querflöte in der Harmoniemusik Netstal, bin im Fasnachts-OK und im Verkehrsverein von Netstal tätig und irgendwo steht auch noch eine Modellbahn-Anlage.



RENNCHEF DENIS JANEZIC

18.11.1985

Ziele: Als Vorbild vorangehen; Im RAD. BIKE. TEAM. GLARNER ENERGIE junge Radfahrer fürs Velofahren zu motivieren ob Bike oder Rennrad

Beruf: Gebäudetechnikplaner, Arbeiter im Tagebau / im Dunkeln bin ich zu müde

Hobbies: Rennvelofahren, Ferien, Reisen

Stärken: meistens positiv, zuverlässig, immer für einen Scherz zu haben

Schwächen: gibt es das?

Persönliche Motivation: „Sport hat die Macht, die Welt zu verändern und zu inspirieren. Sport hat die Kraft, Menschen in einer Weise zu vereinen. Sport kann Hoffnung wecken, wo es vorher nur Verzweiflung gab» NELSON MANDELA



05.01.1989

Ziele: Vereinsleben hochhalten

Beruf: gelernter Hochbauzeichner | zurzeit
Architekturstudium

Hobbies: Reisen | Mountainbiken | Rennrad-
fahren | Skitouren

Stärke: Gelassenheit

Schwäche: Entscheidungsschwierigkeiten

J&S-COACH UELI STEINMANN

MEDIENCHEF LEITER BIKE UND RENNRAD UELI RHYNER

24.09.1991

Ziele: Ich möchte dazu beitragen, dem RBT eine erfolgreiche Zukunft zu schaffen. Ebenso will ich neuen Leuten die Faszination Radsport etwas näherbringen und zeigen, was alles dahintersteckt.

Hobbies: Rennvelofahren, Biken, Skifahren, Ferien

Über mich: ich bin meist guter Dinge, motiviert und zuverlässig. Es muss nicht immer normal sein. Etwas Neues auszuprobieren macht es spannend und abwechslungsreich. Das RBT hat mir den Radsport näher gebracht. In den Samstags-Trainings hat es angefangen bis hin zum Leiter und Vorstandsmitglied.

Für mich ist der Radsport ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Er gibt mir einen guten Ausgleich zum Berufsalltag und motiviert die körperliche Fitness an ihre Grenzen zu treiben.



BEKLEIDUNGSWESEN HEIDI ELMER



Seit 2001 stehe ich schon im Dienste der kleinen und grossen Biker. Durch meine Rennfahrerfamilie bin ich da hineingerutscht. Am Anfang war es an den Piccolo-Cup-Rennen als Streckenposten und Fan. Dann half ich in drei Bikelagern als Küchenhilfe mit. Seit fünf Jahren bin ich für die Kleiderbestellungen verantwortlich. Auch als Streckenposten bin ich immer noch anzutreffen; also gehöre ich schon fast zum Inventar. Meine Tätigkeiten übe ich gerne aus, weil ich es schätze, wenn Junge und Junggebliebene Sport treiben.

Ich selbst fahre Bike und Inline, am liebsten wenn es am Zielort eine Bademöglichkeit gibt. Im Winter gehe ich Schneeschuhlaufen und auf kleinere Skitouren.

Sonstige Hobbies sind unser Rebberg und der Garten. Natürlich begleite ich auch immer gerne meine Familie zu den Wettkämpfen.

Nun freue ich mich auf die neuen Tricots und einen wunderschönen Sommer.

KOORDINATION CORNELIA ELMER

16. Januar 1992

Beruf: Serviceangestellte im Sportzentrum Filzbach. Nebenbei besuche ich eine Weiterbildung zur Ernährungstherapeutin

Hobbies: Triathlon, Biken, Natur, leiten im RBT, Fachzeitschriften lesen

Aufgaben im Vorstand: Hauptleiterin Jugendtraining (Samstag)

Ich bin schon lange Mitglied im RBT Glarner Oel-Hauser, resp. RAD. BIKE.TEAM GLARNER ENERGIE. Am Anfang war ich aktiv als Bikerin und konnte auch viele Erfolge feiern. Da ich nebenbei noch dreimal in der Woche ins Schwimmtraining ging, wo ich auch auf hohem Niveau trainierte, musste ich mich in eine Richtung entscheiden. Schlussendlich schlug ich eine andere Richtung ein und wechselte zum Triathlon. Nebenbei leitete ich einige Samstagtrainings im Glarner Unterland. Dies machte mir sehr viel Spass, sodass ich mich für einen J+S Kurs angemeldet habe.

Seit ca. 1 ½ Jahren gebe ich mein Wissen den BikerInnen vom Samstagtraining im Unterland weiter. Ich trainiere mit ihnen vor allem auf spielerische Art, wobei ich auch ab und zu ein Plausch-Wettkampf einbaue.

Nun freue ich mich auf eine neue Saison mit dir...

Hoffentlich darf ich auch dir mein Wissen weitergeben und dich fürs Biken noch mehr motivieren...



PRÄSIDENTEN-ECKE

Herzlich willkommen beim RAD.BIKE.TEAM
GLARNER ENERGIE

Das Projekt RBT neu, welches vor gut fünf Jahren gestartet wurde, geht jetzt in die zweite Sponsoring Periode. Mit sehr grossem Stolz schreibe ich nun die ersten Zeilen in unser Cluborgan, die „RBT NEWS“, welches bereits in der 10. Auflage erscheint! Trotz allen Unken-Rufen und Kaffeesatzlesern, welche das Ende des RBT's und des Glarner Radsportes prophezeit haben, haben wir es geschafft, aus den bestehenden Strukturen einen Verein zu gründen, welcher für die Zukunft gerüstet ist. Mit dem verjüngten Vorstand hat unsere Jugend am Tisch der Leitung Platz genommen! Dies wirkt sich bereits stark aus, so wird das RBT zur „kultigen“ Glarner Marke gemacht.

Mit der neuen Sponsoring Periode, welche wieder vier Jahre dauert, wird es auch eine komplett neue Bekleidungsline geben. Wir haben diverse Lieferanten geprüft und haben zum Schluss mit drei Lieferanten enge Verhandlungen geführt. Entschieden haben wir uns nun für die Schweizer Firma UGD. Sie wird unsere neue Kollektion zu sehr guten Preisen und mit einer sensationellen Qualität produzieren. Neu im Sortiment haben wir Bike Freeride- sowie Freizeit-Bekleidung.

Beachtet bitte, dass während den Clubanlässen und an den Wettkämpfen nur noch die neue Bekleidung getragen werden darf.

Die GLARNER ENERGIE als unser neuer Namenssponsor bildet das Dach über die drei Technischen Betriebe im Kanton Glarus. Wir sind sehr stolz, einen solch namhaften Betrieb als unser Namenssponsor präsentieren zu dürfen. Alle Sponsoring-Verträge konnten wir mit Glarner Firmen abschliessen! Ich bedanke mich bei allen unseren Sponsoren und Gönnern für das Vertrauen in das RBT.

Im Bereich Rennsport wird das RBT für den ganzen Kanton Glarus die Schnittstelle zu unserem Dachverband swiss cycling sein. Dies bedeutet, dass zum Beispiel Lizenzen nur noch durch das RBT beantragt werden können.

Nun wünsche ich allen frohe Momente beim Studium unseres Cluborgans. Es wird in der nächsten Saison genügend Gelegenheiten geben, um den Verein RBT leben zu lassen. Sei dies auf den Schneeschuhen, beim gemütlichen Bräteln, auf dem Velo, auf dem Bike oder sonst wo.

Mit sportlichen Grüssen
Martin Zopfi

RANGLISTE JAHRESMEISTERSCHAFT

Kategorie Damen

1. Hedy Eiholzer
2. Heidi Elmer
3. Andrea Walt
3. Alice Stüssi

Kategorie Herren -40

1. Björn Dehmke
2. Ueli Steinmann
3. Ueli Rhyner

Kategorie Herren 40+

1. Sebi Eiholzer
2. Bruno Elmer
3. Rolf Stüssi



linth sitz

sauber.
transparent.
zeitgemäss.

GÜGGELHÖGG 4.11.12

von Rölä Stüssi

Eigentlich war der Prämien- und Ehrenabend dieses Jahr viel mehr ein Ehrenabend. Dies, weil die Vergabe der Prämien auf später vertagt wurde.

Nach Präsis Einleitung wurden natürlich die aktiven und regelmässig rennfahrenden Sportler geehrt. So richtige Rennfahrer mit vielen, vielen Rennen – so um die 60 – sind im Jahr 2011 nur Colin Stüssi und Jan Freuler. Von Colin konnte man glücklich vermelden, dass der Oberschenkelbruch Ende 2010, nach einem leicht verspäteten Trainingsstart im 2011, scheinbar keine Auswirkungen auf die Leistung hatte. Und trotz eines Trainingssturzes mit gewiefeltem Kinn schienen keine psychologischen Barrieren (Ängste) gegen schnelles Fahren vorhanden zu sein. Eine internationale Junioren-Tour mit der Schweizer Nati, die Bahn-Junioren-WM in Moskau sowie viele Topplatzierungen waren die Highlights seiner guten Saison.

Jan, Quereinsteiger in seiner zweiten vollen Saison als Radrennfahrer, erbrachte ebenfalls Erstaunliches, musste er sich in der sehr kompetitiven und leistungsfordernen Juniorenklasse metzgen. Dies tat er ausgezeichnet – erreichte im Spätsommer die Elitequalifikation. Ebenfalls aufbauend arbeitete er auf der Bahn – um ebenfalls das 6-Tage-Rennen zu bestreiten.

Nadia Elmer ist unsere Xathletin: also Fisch, Gazelle und Radfahrerin in einem. Teilweise

erzielte sie dabei Topresultate, mal war es wieder nicht so glänzend. Aber wer immer Topleistung bei solch unterschiedlichen Betätigungen abrufen muss, braucht in jedem Anteil die ihm behagenden Bedingungen.

Nicht vergessen möchte der Sportchef eine weitere regelmässige Rennteilnehmerin, und zwar Hedy Eiholzer, sie ist zu Fuss und auf dem Rad unterwegs. Martin Rhyner startet auf seine alten Tage seine Xathlon-Karriere und beendet seine Rennen mit sehr guten Resultaten.

Da sind natürlich auch noch die Wintersportler zu erwähnen: bei Hiernickels fast die ganze Familie, Anja Marti, Marcel Ott, Janik Leuzinger, Bruno Elmer welche mit guten bis Top-Resultaten ihre Sportarten erfüllen.

Anschliessend an die Ehrungen wurden die Guggel gebracht. Wären diese nicht schon gekocht gewesen, sie hätten es kaum länger überlebt. Nein, ganz so ungesittet ging es dann doch nicht zu und her, aber mit viel Genuss und gut bewirbt von der Schützenstübli-Wirtin. Einmal mehr zeigte sich, dass dieser Anlass DER Meeting-point zwischen den aktiven Schichten des RBTs und der RBT-Jugend ist und nicht mehr wegzudenken ist. Vielleicht das nächste Mal mit noch mehr Beteiligung??

IMPRESSUM

RBT news – offizielles Organ vom Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE
Herausgeber Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE
Redaktionsadresse Rad.Bike.Team. GLARNER ENERGIE, Alice Stüssi,
Glärnischstr. 23, 8750 Glarus, e-mail r.stuessi@bluewin.ch
Redaktionsteam Alice Stüssi, Martin Zopfi, diverse Beiträge von Mitgliedern
Partnerbetreuung Martin Zopfi
Druckvorstufe SONBLU AG, Rain 1, 8753 Mollis
Druck Fridolin Druck und Medien, Walter Feldmann AG, Hauptstrasse 2,
8762 Schwanden, Auflage 350 Stück / erscheint 2x jährlich
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 20.09.2012

info@oelhauser.ch

Oel-Hauser

Ihr Lieferant im Glarnerland
für Heizöl, Diesel und Benzin



**Wir beraten Sie gerne,
rufen Sie uns an:**

055/ 640 16 66

www.oelhauser.ch - www.oillink.ch

MUNGGÄ-RUN

• von Martin Denzler

Am 28.01.2012 fand dieses Jahr der zweite Munggä-Run statt und bereits durfte das OK die stattliche Teilnehmerzahl von über 100 Teilnehmern begrüßen, bei winterlichen Temperaturen und übrigens bei ganz tollen Schneeverhältnissen mit bestens präparierter Rennspur. Natürlich, OK-Präsident war ja Martin Zopfi. Aber das alles nahm ich nur am Rande wahr, denn ich stand selbst mit Startnummer inmitten der Rennläufer, die da mehr oder weniger nervös herumstanden, sich teilweise gegenseitig mustern, und ich überlegte, welche Zeit ich eigentlich letztes Jahr auf dieser Strecke hatte. Die galt es nämlich zu schlagen, um jeden Preis und wenn ich am Schluss noch die Ski über die Ziellinie werfen müsste. Plötzlich sah ich zwei oder drei Rennläufer daherstapfen, im Startraum, dort bei den Sportbahnen Elm; Mann oh Mann, hatten die muskulöse Beine in ihren coolen Renndresses. Hoffentlich sieht das meine Frau nicht, sonst falle ich mit meinen Spagetti in ihrer Jahresweltbestenliste erbarmungslos zurück. Erstaunlich auch das Material, welches die heutigen Skitour-Rennläufer benutzen. Die Bindung ist kaum auszumachen, die Skis würden sogar bei einem Langlaufrennen nicht auffallen und die Schuhe?

Die sieht man ja kaum, zuerst dachte ich, der hat nur Socken an! Unauffällig und verstohlen schaue ich an mir herunter und versuche nachdem, was ich da sehe, die Tränen zurückzuhalten. Gut, einen Trumpf habe ich ja noch. Ich habe mich lediglich für den Volkslauf angemeldet, ca. 750 Höhenmeter, und meine Frau Brigitte versprach mir glaubwürdig, solange zu warten bis ich im Ziel einlaufe! Erleichtert atme ich auf. Erfreut sah ich, dass auch noch weitere RBT-ler am Rennen teilnahmen. Allen voran unser Präsident Martin Zopfi, sein Bruder Daniel und weitere Cracks, aber auch Patrick Gallati, welch eine Freude, ihn hier anzutreffen! Start 18.00 Uhr - Achtung fertig los! Zusammen mit allen anderen kämpfte ich mich nun den Berg hoch, während langsam die Dämmerung in die Nacht überwechselte...- Verpflegung aus dem Rucksack - ich kam dann doch noch an, im Ziel, ganz kurz vor Patrick Gallati - der hatte auf der längeren Strecke jedoch ein paar hundert Höhenmeter mehr zurückgelegt! Er war erleichtert, als ich ihm das sagte! Natürlich habe ich meine letztjährige Zeit unterboten, um wie viel ist mein Geheimnis! Jedenfalls komme ich wieder!





Hightech!

Wir sind stolz darauf, unsere
Küchengeräte inmitten der schönen
Glarner Bergwelt herzustellen.

Hier in Schwanden entstehen jährlich ca. 200 000 Küchengeräte, davon rund 40 Prozent für den Export.

- Kochherde und Backöfen, Elektro und Gas
- Steamer, Kombi- und Kompaktbacköfen
- Glaskeramik-Kochfelder mit Induktion
- Teppan Yaki-Flächengrills mit Induktion

Electrolux ist einer der grössten Arbeitgeber im Kanton Glarus und einziger Schweizer Hersteller von Induktions- und Glaskeramik-Kochfeldern für den Privathaushalt.

Electrolux Schwanden AG
Sernftalstrasse 34
8762 Schwanden GL
Tel. 055 647 81 11
Fax 055 647 82 10


ELECTROLUX SCHWANDEN AG

KONZENTRATION AUF VELO-SAISON

- von Bruno Stolz

Für den Reichenburger Radrennfahrer Jan Freuler ist die Zeit des Frierens und des Zitterns vorbei. Der Winter ist vorbei und die praktische Lehrabschlussprüfung war nicht wirklich eine Zitterpartie. Jetzt folgt die Zeit der Velorennen. Von Bruno Stolz In diesen Tagen brachte der 20-jährige Reichenburger die praktischen Abschlussprüfungen als Polymechniker hinter sich. Seine Erleichterung ist spürbar: «Jetzt habe ich wieder mehr Freiheit, um mich voll auf das Radrennfahren zu konzentrieren». Die theoretischen Prüfungen stehen erst im Juli an, und anschliessend muss Jan Freuler in die Rekrutenschule. Als Infanterie-Lastwagenfahrer hat er in Chur einzurücken. Doch bis dahin will er die Rennsaison als Radfahrer ohne motorisierten Untersatz voll geniessen. Der Winter war jedoch für ihn als Rennfahrer weniger von Genuss geprägt. Minustemperaturen bereiten keine Freude für Ausfahrten. Hinzu kommt noch der Fahrtwind. Der Windchill-Effekt sorgt dafür, dass Minus vier Grad sich wie Minus 15 Grad anfühlen. In den kommenden Tagen wird Freuler wieder angenehmere Temperaturen erleben. Kein Trainingslager Jan Freuler konnte es sich im Winter nicht leisten, auf der faulen Haut zu sitzen und Kekse zu essen. Er konnte sich auch kein Training in Mallorca leisten. Auch wegen der Lehrabschlussprüfung musste er zu Hause bleiben. Zum Glück gibt es die Freilaufrolle, die er den ganzen Winter über in seinem Schlafzimmer aufgestellt hatte. Sie erfordert etwas Geschick und verzeiht keine Fehler, ansonsten landet man unsanft auf dem Teppichboden oder im Wandschrank. So absolvierte Jan Freuler Trainingseinheiten, die bis drei Stunden dauerten. Der Obermärchler sagt: «Ich trainierte im niederen Pulsbereich. Das sind für mich 140 bis 150 Herzschläge pro Minute.» Das ist ein optimales Grundlagentempo, bei dem Freuler viel Schweiss verlor. «Am Ende war ich jeweils pflotschnass.» Um den Wasserhaushalt ausgegli-

chen zu halten, trank er während des Trainings rund dreieinhalb Liter Flüssigkeit. Hobby zum Beruf machen Auf der Rolle hatte Freuler Zeit für vieles. Neben dem Musikhören, DVDSchauen und Zeitung lesen konnte er auch etwas sinnieren und nachdenken. Jedoch kamen keine Gedanken wie: «warum tue ich mir das an?» auf. Zu gross ist die Motivation, eine gute Saison und darüber hinaus eine gute Radsportkarriere hinzulegen. «Ich möchte mein grosses Hobby zum Beruf machen. Ich muss es probieren.» Klar ist es, dass ein ambitionierter Fahrer wie der Reichenburger sich quälen muss und auch Temperaturen um den Gefrierpunkt nach draussen muss. Ansonsten hätte er es nicht auf 3000 Kilometer, davon etwa 1500 Kilometer auf der Rolle, gebracht. Erste Rennen liegen bereits hinter ihm. Die Winter-Rennserie in Brütten entschied Jan Freuler für sich. An der Bahn-SM in Aigle gewann er zwar keine Medaille, doch er sammelte wettkampfmässige und intensive Trainingskilometer. Traum statt Trauma Die Saison geht nun aber erst so richtig los. Die Kette ist geschmiert. Das Material und ein optimistischer Freuler sind parat. Mit dem GP-Osterhas, einem nationalen Radkriterium in Affoltern am Albis am Samstag, folgt bereits ein erstes Saisonhauptziel. «Um da zu gewinnen, musst du ein bisschen durchgeknallt sein», meint Freuler, der dieses Jahr neu für das Team GD Cycling Sports aus Rüti fährt. Entweder sei man top oder flop. Man müsse bei solchen Rundstreckenrennen die Ellbogen ausfahren. Vor zwei Jahren stürzte Freuler an diesem Rennen. Die Folgen waren mit Schädel-Hirntrauma sehr schmerzhaft. Doch Freuler hat kein Trauma, sondern ein Traum «Radprofi auf der Bahn zu werden». Und diesen möchte der ehrgeizige Reichenburger leben. «Ich bin auch bereit, Risiken und Einschränkungen einzugehen», sagt Jan Freuler, der sich als Draufgänger bezeichnet. «Auch wenn du keine Chance hast, du musst es versuchen.»



ALLES NEU UND JUNG MACHT DER MAI

Fotos von Frederik Jud





FUERTEVENTURA 2012

- von Ueli Rhyner



Wie bereits ein Jahr zuvor flogen wir auch dieses Jahr im Februar in den Süden. Ja genauer gesagt wieder an den südlichsten Punkt Europas, den Kanaren. Nachdem wir letztes Jahr auf Gran Canaria waren, entschieden wir uns dieses Jahr für die Insel Fuerteventura.



So trafen sich Denis Janezic, Colin und René Stüssi sowie Ueli Rhyner am 28. Januar am Flughafen in Zürich - jeder vollgepackt mit Koffer und Velo. Nach 4 Stunden Flug und einem kurzen Zwischenhalt in Madrid landeten wir schliesslich auf Fuerteventura. Jedoch war das Wetter nicht ganz wie wir es erhofft hatten. Schon kamen bei einigen die ersten Zweifel auf, ob wir auch wirklich die richtige Insel gewählt haben. (Auch der Koffer von Denis hat sich nämlich für Teneriffa entschieden). Nach einer rasenden Busfahrt ins Hotel und dem Zimmerbezug machten wir uns ans frischgemachte Buffet. Das Essen war ausgezeichnet und für alle ausreichend vorhanden.

Am nächsten Tag präsentierte sich die Sonne von ihrer besten Seite, sodass auch Denis's Koffer den Weg zu uns fand. Bis 30 Grad warm war es im Landesinnern - wie die Sonne so auch der Wind. Der Wind auf Fuerteventura begleitete uns während unserem ganzen Aufenthalt.

So fuhr man mit dem Velo manchmal lange Strecken gradeaus, in der Sitzposition wie in einer Kurve.

Wie auf Gran Canaria waren auch hier die Strassen ausgezeichnet. Auf dem neuen, glatten Belag machte das Fahren richtig Spass. Auf dieser, durch Vulkan entstandene, Insel gab es viele Hügel zu befahren. Nicht sehr hohe, aber am Ende der Tour waren es doch immerhin meistens über 1500hm.



So freuten wir uns nach jeder Tour auf das reichhaltige Buffet, bei welchem wir unseren Hunger wieder besänftigen konnten.

Und wenn wir nach dem Nachtessen noch mit den kurzen Hosen in unserer gemütlichen Hotellounge beim Kaffee saßen und in die Schweiz geschaut haben wie da bei -20 Grad gefroren wurde, wollte man eigentlich nicht schon bald wieder zurückfliegen.

So verbrachten wir 7, respektive 12 Tage auf Fuerteventura, um unsere Kondition wieder aufzubauen und uns auf die Saison 2012 vorzubereiten.

Nach einer Woche flogen Colin und René Stüssi wieder zurück. Denis und Ueli blieben noch bis Mittwoch. Am Mittwoch mussten leider auch wir wieder zurück in die kalte Schweiz. Obwohl Iberia es noch etwas hinausgezögert hatte, erreichten wir um Mitternacht doch noch Zürich.

Tja... und wieder waren ein paar Tage auf den Kanaren zu Ende. Doch wahrscheinlich wird es uns nächstes Jahr wieder in den Süden ziehen.



MACA
STRECKE
LOCA

SCOTT
cycling team

1. NEWSLETTER 2012

Colin Chris Stüssi

Neues Team, neue Kategorie



Colin Chris Stüssi
Altweg 40, 8752 Näfels
colin.stuessi@sunrise.ch
Handy: +41763844693
www.velosstuessi.ch



Im 2012 fahre ich das erste Mal in einem Team, "MACA LOCA Scott". Ich bleibe aber weiterhin als Vereinsmitglied im RBT Glarnerland, neu RadBikeTeam Glarner Energie. Teamleitung Roli Richner, Roberto Marchetti.

Trainingslager: Nach unserem ersten Team Zusammenzug konnten wir gemeinsam in Mallorca unsere Grundlage mit längeren Ausfahrten verbessern. In diesem Trainingslager lernten wir Fahrer uns auch besser kenne, auch wenn ich schon einige von früheren Jahren kannte. Mit Roli Thalmann kam zudem ein Fahrer in das Team der mit mir die Juniorenrennen bestritt und ebenfalls in der Strassen Nati war. Florian Suter kannte ich von den Talentsichtungen in Tenero. Beide Fahrer sind wie ich Jahrgang 93 und das erste Jahr Amateur. Dies wird auch unsere erste Aufgabe sein, in diesem Jahr die Qualifikation zum Elite zu schaffen. Ich versuche bereits bei den ersten Rennen dies zu erreichen, indem ich 3-mal versuch in die ersten 5 Ränge zu fahren, wo ich die Möglichkeit habe in die Elitekategorie aufzusteigen.



Ebenfalls im Team als Sportlicher Leiter und Mechaniker an den Rennen wird mein Vater sein, der auch wieder Fahrer und Betreuer von seiner Karriere traf und nun mit diesen zusammen das Team unterstützt.



Neue Ausrüster. Was natürlich auch neu ist, sind die Ausrüster die uns grosszügiger weise mit sehr gutem Material unterstützen. So haben wir, angefangen von den Rennräder über die Bekleidung bis hin zum Getränk alles. Wer was Liefert bitte ich euch auf der neu Aufgeschalteten Homepages anzusehen: www.lzso.ch, oder www.velos.ch



GARTENRÄUME UND IDEEN VERWIRKLICHEN

Neuanlage, Änderungen, Gartenunterhalt,
Natursteine, Sitzplätze
www.sonblu.ch | 055 622 3611



SONBLU AG
Gartenbau | Naturwerkstatt



ALFAG Egerkingen AG



Erstes Rennen. Es war ein Trainingsrennen in Moos (D) am Bodensee, dass ich auf dem 3. Platz beendete. Wir waren mit dem Team anwesend um die ganzen Abläufe zu üben und so auch einen kleinen Formtest zu absolvieren. Da die Runde sehr kurz war, gab es auch keine Begleitfahrzeuge. Im ersten Drittel hatte ich an meinem Lenker einen Defekt, den ich beim Depot reparieren liess, worauf ich eine Runde später wieder ins Rennengeschehen eingriff. Zwei Fahrer waren an der Spitze des Rennens dahinter sprinteten wir nach 45 km um den dritten Platz, den ich sicher gewann. Der Sprintsieg gab mir Zuversicht, dass ich auf dem richtigen Weg war.

Omnium SM In Aigle bestritt ich noch die Omnium Schweizer Meisterschaften, dabei merkte ich, dass ich mit dem intensiven Training noch weit weg war, so konnte ich eigentlich nie ins Rennengeschehen eingreifen und belegte mit weiteren "Jahrgänger" die hintersten Plätze. Da wir mit dieser Entwicklung gerechnet hatten, waren wir auch nicht überrascht.

Krafttraining Ab diesem Jahr trainiere ich auch gezielt die "Kraft". Mit Gregor Hagmann habe ich einen versierten und sehr erfahrenen Trainer auf meiner Seite. Wie sich das nun weiter entwickelt, werden wir sehen. Es ist auch eine Arbeit für die Zukunft, auf der ich bereits im nächsten Jahr aufbauen kann.

Abschluss Bald steht die Abschlussprüfung an, die ich mit lernen nach den Trainings vorbereite. Leider fällt die schriftliche Prüfung auf das Datum der Schweizer Meisterschaft der U23. Nach kurzem Gespräch mit meinem Berufsschullehrer Herrn Kari Gmür, der Chefexperte sein wird, entschied dieser, ich könne die Prüfung einen Tag vorher absolvieren um dennoch an der U23 SM teilzunehmen. Ich möchte mich für das grosszügige Entgegenkommen bei Herrn Gmür recht herzlich bedanken.

Das erste Nationale Rennen. In Les Gevenez im Jura bestritt ich, zusammen mit meinen Teamkollegen mein erstes Strassenrennen als Amateur. Beim diesem Handicaprennen hatten wir einen Vorsprung von 8 Minuten auf die Elitefahrer. Zu Beginn verloren wir sehr viel Zeit, bis sich aus dem Amateurfeld ca. 14 Fahrer absetzen konnten. Da ich zu diesem Zeitpunkt zu weit hinten war musste ich zusammen mit meinem Nati Kollegen Stefan Kûng das Loch

Jugendversicherung clever Weg von zu Hause? Aber sicher!



glarnerSach
sichern & versichern

www.glarnersach.ch
Zwinglistrasse 6 - 8750 Glarus
Telefon 055 645 61 61



schliessen, was uns auch gelang. Von da an kamen die Elitefahrer immer näher. In der letzten Runde hatten wir immer noch über 1 Minute Vorsprung, da aber Küng in der Zwischenzeit alleine in Front lag wollte niemand mehr fahren, so dass uns 6 Elitefahrer und auch 3 Amateure wieder einholten. Im Schlusssaufstieg entwischten dann 4 Fahrer, so dass ich um den 5. Platz mit sprintete. Dabei kam ich auf den 10. Schlussrang.

Leider holte mich in Fully das Stürzen wieder ein. So konnte ich zwar einem Sturz, der vor mir Fahrenden ausweichen, nicht aber ihren Bidos, die ich beim Bremsen anfuhr und ich einen Sturz nicht mehr vermeiden konnte, dies schon nach 5 Kilometer.....

In unserer Mannschaft "Maca-Loca Scott" fuhren wir unter der Woche ein Zeitfahren über 23 Kilometer zu Testzwecken. Dabei erreichte ich die dritt beste Zeit! Ein Aufsteller, hatte ich doch zwei Tage vorher ein hartes Krafttraining und einen Tag vorher Intervalle trainiert und ging so natürlich ohne grosse Ambitionen, aber volle „Pulle“ an diesen Test.



An Ostern ging es National schon wieder besser. Zwar konnte ich beim "GP Osterhas" keine Elitepunkte "ergattern", aber mit meiner offensiven Fahrweise unterstrich ich die gute Form. Rang 11 war kein Top Ergebnis, aber ein super Training.

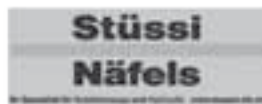
In Schwarzhäusern konnte ich ohne Probleme im Finale mit den Elite, die zuerst ein 3. Minuten Handicap gut machten, mithalten. Im Finale musste ich noch Löcher schliessen, so dass mir im Sprint die Kraft fehlte, dennoch 15. Rang, 6. Amateur und erneut Elitequali Punkte. Es fuhren an diesem Rennen von 131 gestarteten Fahrern lediglich deren 49 fertig! Schnitt des Rennens 44,618 über 100,8 Kilometer



Letzte News am Samstag fuhr ich bei 9 Grad teilweise Regen und viel Wind ein Rennen in Reverolle, wo ich mit dem 7. Rang erneut Elite Punkte sammelte, so dass noch ca. 11. Punkte, als min. einen 10. Rang brauche um die Elitepunkte zusammen zu haben.

Mit sportlichen Grüssen

Colin





SCHNEESCHUHTOUR FRONALP

• von Thomas Kistler

Herrliches Winterwetter! Ein Samstag zum draussen sein? Einige RBT-ler haben den Samstagvormittag schon beim Skifahren auf der Piste verbracht - andere bei Skitouren und stiebenden Abfahrten. Nochmals andere haben am Morgen Dinge erledigt, eingekauft, ausgeschlafen - in der Überzeugung, dass sie ja noch nach draussen gehen. So traf sich eine bunte Schar top motivierter RBT-ler kurz vor 16 Uhr am Bahnhof Näfels-Mollis, von wo uns der Bus ein Stück den Berg hochfuhr. Es wurde gewerweist, ob wir die letzten Sonnenstrahlen auch noch erhaschen würden.

An der Kreuzung vor Mullern stiegen wir aus und montierten die Schneeschuhe - einige mit mehr Mühe - andere routiniert. Durch den Chängelboden gings im Winterwald hoch. Die einen schon am Anschlag - die anderen noch am gemütlichen Plaudern. Der Weg führte steil über den Geissboden. Nun streckte sich die Gruppe. Die einen wie immer zügig voraus. Die anderen genossen die vorher noch so unsicheren Sonnenstrahlen. Jedenfalls verzauberte die flach einfallende Nachmittagssonne den Schnee

in eine leuchtende Kristalllandschaft. Während die einen Teilnehmer diese wunderschöne Stimmung und die Aussicht aufs grün-braune Unterland genossen und darum etwas länger hatten (und nur darum!), zogen die schnelleren schon beim Skilift vorbei weiter Richtung Naturfreundehaus und mittlere Fronalp. Nach diesem kurzen Abstecher waren dann aber der Hunger und die Lust am Einkehren grösser und es ging rennend die Piste runter ins Stockhaus zu Fränzi und Bruno Reich.

Bei einem ausgezeichneten! Fondue genoss die RBT-Familie den gemütlichen Abend, noch lange schwärmend vom im Schnee glitzernen Sonnenlicht. Inzwischen war es dunkel, die Lichter aus dem Tal glitzerten jetzt nicht minder. Das Taxi hat uns dann zufrieden und müde wieder zum Bahnhof gebracht, wo wir uns fröhlich voneinander verabschiedet haben. Bald sehen wir uns ja wieder an der bevorstehenden HV. Und an dieser Stelle nochmals besten Dank an alle (und vor allem an Sebi) fürs Organisieren!



MEINE SKISAISON

- von Severin Walt

Mein Training begann schon früh auf dem Gletscher in Zermatt. Danach ging es in Elm mit der Renngruppe weiter. Die Rennsaison ist für mich dieses Jahr gut verlaufen. Vor allem die Slalomrennen haben mir riesig Spass gemacht.

In dieser Disziplin konnte ich anfangs Februar den grössten Erfolg feiern. Es war ein eiskalter Tag im Skigebiet Wangs-Pizol. Mein Vater hatte die Slalomskis super präpariert, das merkte ich schon beim Einfahren. Ich wusste am Start, dass ich im Slalom Chancen auf ein gutes Resultat hatte. Schon beim Aufwärmtraining sagten mir die zwei führenden Kaderläufer im Klassement, dass wir uns heute sicher noch auf dem Podest sehen würden. Ich lachte über ihren Scherz. Als ich dann endlich an der Reihe war merkte ich schon früh, dass mir der Lauf liegt. Trotz ein paar kleinen Fehlern kam ich gut ins Ziel. Als meine Kategorie dann endlich zu Ende war, sah ich erstaunt, dass ich nach dem 1. Lauf an dritter Stelle lag und genau hinter diesen zwei Kollegen. Als dann der 2. Lauf endlich gestartet war wurde ich ziemlich nervös, weil ich den 3. Platz unbedingt behalten wollte. Im Ziel dachte ich es würde mir nicht reichen, weil ich dieses Mal auch nicht fehlerlos durchkam. Doch nach einer kleinen Rechenstunde wurde mir klar, dass ich es tatsächlich geschafft habe. Ich konnte den 3. Rang behalten und freute mich riesig. Mit meinen guten Kollegen auf dem Podest zu stehen war ein tolles Gefühl. In Malbun reichte es auch im Slalom für den 5. Platz und am GP Migros in Wildhaus erreichte ich noch den 10. Rang im Riesenslalom. Insgesamt waren ein paar gute Rangierungen dabei. Jetzt kann ich die Saison zufrieden beenden und das Bike hervornehmen für das RBT Training.



EIN TRAINING SPEZIELLER ART



44. ENGADINER SKIMARATHON 11. MÄRZ 2012

• von Martin Rhyner

Was macht ein Velofahrer im Winter? – Er trainiert auf den Engadiner Skimarathon! Und einmal ist ja schliesslich das erste Mal. Als ich vor einem Jahr mit Langlaufen begonnen habe, hat es mich schon damals gejackt, einmal an diesem Grossevent teilzunehmen. Als Greenhorn bin ich dann auch nach St. Moritz gereist, voller Ungewissheit, was einen da erwartet. Mit Hansruedi Marti hatte ich dann aber einen versierten Insider, der mich mit vielerlei Tipps und Tricks versorgte und mich über Schanze, Stazerwald, Golanhöhen usw. aufklärte. Bei herrlichem Winterwetter verbrachten wir den Samstag nachmittag noch im Marathondörfli mit Fachsimpeln, bei Modeschauen und Kohlen-

hydraten reinschaufeln. Ein kleines Wellnessprogramm im Hotel und ein feines Nachtessen stimmten uns dann definitiv frohgelaunt für den Sonntag. Allzu früh mussten wir dann unser tolles Hotel (!) verlassen um rechtzeitig die Skis in Startposition legen zu können. Mit Aufwärmübungen, Riegel essen und Toilettengängen bekämpften wir Wartezeit und Nervosität, bis es dann unter antreibender Musik endlich los ging... Diese Riesenmenge Volk, die perfekte Organisation und der ganze Wettkampf mit Gleichgesinnten war wirklich sehr beeindruckend. Mein Ziel, das Ziel zu erreichen, habe ich glücklich erzielt und kann für nächstes Jahr ans Optimieren denken...






bikestopstation
bike · board · ski · telemark · climbing
ennenda · gl stations.ch

Sportartikel Börse

Clubrelevante Sportartikel
zu kaufen oder verkaufen?

siehe www.rbt.gl

Für zu verkaufende Artikel vollständiges Inserat an unseren
Medienchef Ueli Rhyner, u.rhyner@bluewin.ch

WIR DANKEN FOLGENDEN FIRMEN FÜR IHRE GROSS- ZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

Namenssponsor:

glarner energie, Näfels

Hauptsponsor:

Glarner Kantonalbank, Glarus

Electrolux AG, Schwanden

glarnerSach, Glarus

Fridolin Druck und Medien Walter Feldmann AG, Schwanden

Co-Sponsor:

Oel-Hauser AG, Wädenswil

Linth STZ AG, Schwanden

Tödi Sport AG, Glarus

bikestopstation, Ennenda

Berücksichtige bei deinen Einkäufen unsere Sponsoren und Gönner!



Ybriger Lauf 2012



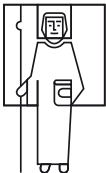
Arflina Lauf 2012

Alpstein Lauf 2012



Der **FRIDOLIN**
ist einer von euch!

Sportlich,
fair und
megastark!



Fridolin
Druck und Medien

Hauptstrasse 2 • 8762 Schwanden GL

Telefon 055 647 47 47 • Mail: fridolin@fridolin.ch • www.fridolin.ch

Technische Betriebe Glarus Süd – **tbgs**
Technische Betriebe Glarus – **tbg**
Technische Betriebe Glarus Nord – **tbgn**

glarner
energie!



Nachhaltige Energie auch aus dem Glarnerland

glarner energie

Büntgasse 2 · 8752 Näfels
info@glarnerenergie.ch

Telefon 058 611 90 09