



Abschlussabend Tourenfahren 2015

Zum Abschluss des offiziellen Tourenfahrerprogrammes fand wie jedes Jahr der Abschlussabend 2015 im gemütlichen Rahmen statt. 50 Mitglieder hatten sich für den Abend angemeldet, zu welchem Antoine mittels Doodle eingeladen hatte. Wie in den letzten Jahren zuvor, durften wir hierfür wiederum die Räumlichkeiten der Chile Grütze benutzen - vielen Dank hierzu an Hansjörg Aemisegger, welcher für den RVW jeweils besonders grosszügige Benutzungsbedingungen ermöglicht.

Antoine hatte für diesen Abend einen Pizzabäcker bestellt, welcher vor Ort frische Pizzas kreierte, welche dann genüsslich verzehrt wurden. Salatbuffet voraus und Kaffee und Kuchen als Abschluss rundeten den kulinarischen Teil des Abends ab.

Mit Spannung wurde die Rangverkündigung der Punktesammler

des Tourenprogramms erwartet, welche jeweils zum Höhepunkt des Abends zählt.

Der neue Tourensieger ist zugleich der alte; was noch erstaunlicher ist, seine Ehefrau stand als Drittplatzierte ebenfalls auf dem Podest! Herzliche Gratulation Dani und Nicole! Eine Dame auf dem Podest gab es meines Wissens noch nie in der 133 jährigen Vereinsgeschichte. Herzliche Gratulation auch an den Zweitplatzierten, unseren Ehrenpräsidenten Sepp Bollhalder.

Ich möchte bei dieser Gelegenheit allen Helfern an diesem Abend herzlich danken, Antoine als Organisator, sowie Susanne und Lukki als fleissige Küchenhilfen. Besonderer Dank gilt unserem scheidenden Tourenobmann Peter Hoelzel; für ihn steht weiterhin die Suche eines Nachfolgers aus.

Dieter



Rangliste Tourenfahren 2015

1	Roth Daniel	1830
2	Bollhalder Sepp	1745
3	Roth Nicole	1520
4	Gasperi Flavio	1470
5	Perez Antonio	1395
6	Gasperi Andrea	1340
7	Berger Hermann	1290
8	Schelling Ueli	1215
9	Gehrig Urs	1160
10	Manser Nick	1140
11	Knöpfli Bruno	1115
12	Geitner Andreas	1090
13	Monstein Tobias	1020
14	Augugliaro Decio	990
15	Imboden Peter	935
16	Leuenberger Fredi	880
17	Berwert Sepp	770
18	Wullschlegler Max	725
18	Knöpfli Stefan	710
20	Schmidt Martin	705
21	Bischoff Stefan	675
22	Nötzli Karl	650
23	Schad Jörn	630
24	Truninger Thomas	610
25	Mühlebach Sandra	595
26	Wyss Roland	570
27	Jaggi Leo	545
28	Fehr Andreas	540
29	Rüdemann Ivo	530
29	Schwarz Charly	530
31	Duprés Stéphane	520
32	Gerosa Luciano	515
32	Fischer Philipp	510
34	Schefer Daniel	500

die ersten drei der jeweiligen Kategorie:

Frauen

1	Roth Nicole	1520
2	Mühlebach Sandra	595
3	Frei Esther	450

unter 50

1	Augugliaro Decio	990
2	Schmidt Martin	705
3	Bischoff Stefan	675

Gäste

1	Staub Ernst	240
2	Zweifel Albert	230
3	Gehrig Luzia	150

unter 60

1	Manser Nick	1140
2	Geitner Andreas	1090
3	Imboden Peter	935

Neumitglieder

1	Augugliaro Decio	990
2	Korrodi Stefan	260
3	Vicino Benjamin	190

unter 70

1	Gasperi Flavio	1470
2	Perez Antonio	1395
3	Berger Hermann	1290

unter 30

1	Korrodi Stefan	260
2	Schoch Karin	180
3	Signer Tobias	165

über 70

1	Bollhalder Sepp	1745
2	Schelling Ueli	1215
3	Berwert Sepp	770

unter 40

1	Roth Daniel	1830
2	Roth Nicole	1520
3	Gasperi Andrea	1340

Einen herzlichen Dank geht an Hermann Berger für das Zählen der Punkte.



die ersten 3



die ersten 3 Frauen



WINTERTHUR

NEWSLETTER

2015 6

3

35	Aemisegger Hansjörg	450	71	Gärtner Silvan	110	107	Furrer Hansjörg	20
36	Frei Esther	450	72	Hitz Oliver	105	107	Itel Patrick	20
36	Nobs Dieter	430	72	Isler Walter	100	107	Kern Peter	20
38	Jäger Hanspeter	415	74	Von Känel Roland	100	107	Rapp Hansueli	20
39	Manz Arthur	390	75	Wisler Andreas	95	107	Schefer Severin	20
40	Oes Jürg	360	75	Maschio Nicole	90	107	Schönenberger Christa	20
41	Brotzge Marcel	330	77	Schoch Karin	90	107	Gareis Roman	20
42	Laich Hansueli	320	78	Brändle Stefan	85	107	Gehrig Roger	20
43	Hauser Martin	285	78	Signer Tobias	85	107	Läderach Beat	20
44	Hodel René	280	78	Schönenberger Kurt	80	107	Patrick ?	20
45	Vos Antoine	275	78	t Gilde Ad	80	107	Schüeber Stefan	20
45	Däscher Martin	270	78	Hofmann Peter	80	118	Berger Roland	15
47	Korrodi Stefan	260	83	Thomann Myrtha	80	118	Frei Christa	15
47	Hoelzel Peter	255	84	Schefer Kurt	75	118	Kiehlmann Elke	15
47	Leuenberger Mägi	255	85	Müller Walter	70	118	Bonaconsa Rico	15
50	Gutknecht Ludi	250	86	Brotzge Mägi	60	118	Brassel Sebastian	15
51	Staub Ernst	240	86	Buess Walter	60	118	Heim Ronia	15
52	Schefer Susanne	235	86	Laich Willi	60	118	Kappeler Nicole	15
52	Stoll Ernst	230	86	Sauter Michael	60	118	Kiss Silvan	15
54	Zweifel Albert	230	86	Vicino Vera	60	118	Kunz Valentin	15
55	Ballmer Kurt	225	91	Kappeler Nicole	55	118	Rütsche Marcel	15
56	Hengartner Willi	210	91	Rütsche Marcel	55	118	Schaffhauser Daniel	15
57	Kopp Stefan	205	91	Wisler Andreas	55	118	Schmider Christa	15
57	Laich Beat	205	94	Rutz Markus	50	118	Wanner Martin	15
59	Manz Barbara	190	94	Zollinger Beat	50	118	Weibel Walter	15
59	Vicino Benjamin	190	96	Jansen Martin	45			
61	Schoch Karin	180	97	Frieden Heinz	40	136 Fahrer		
62	Wydenkeller Gaby	175	97	Zbinden Paul	40	35 Gäste		
63	Linder Markus	170	97	Fiess Priska B.	40			
63	Schrämmli Beat	170	97	Schwarzwälder Christian	40	116 Touren		
65	Signer Tobias	165	101	Diefenbacher Pascal	30	12 ausgefallen		
66	Gehrig Luzia	150	101	Giger Martin	30			
67	Knecht Raphael	135	101	Glowatz Florian	30	Top 3 Touren		
68	Betschart Hans	120	101	Knecht Raphael	30	39 Teilnehmer	Stammheim / 14.03.	
68	Korrodi Stefan	120	101	Rutz Markus	30	37 Teilnehmer	Nussbaumen / 12.05.	
70	Casellini Raoul	115	101	Wichmann Marlene	30	36 Teilnehmer	Steg / 23.05.	

★★★★★
Wohlfühlen deluxe.

KOPF

Wir sind gerne für Sie da.
Telefon: +41 (0)52 384 1000

Quality.
Our Passion.

expert Gabriel
HomeElectronics and more...
8400 Winterthur

SAMSUNG
LOEWE.
REVOX
Metz
SONOS™

RVW-Langlauftag 2016

Der RVW-Langlauftag wird am Samstag, 16. Januar 2016 in Studen stattfinden. Ihr werdet euch über einen Doodle anmelden können. Dieter Nobs wird die Einladung per Email versenden.

Wir treffen uns um 10Uhr beim neuen Langlaufzentrum (Nordic Hus). Über die aktuellen Loipenverhältnisse kannst Du Dich unter folgenden Link informieren: <http://www.studen-sz.ch>

Bei schlechten Bedingungen wird kurz vor dem Datum nochmals eine Mitteilung per e-Mail versandt betreffend Absage oder Verschiebedatum.

RVW auf Strava

Den meisten wird „Strava“ ein Begriff sein. Das Facebook für Radfahrer und Ausdauersportler. Ihr könnt dort eure GPS-Daten hochladen und die Aktivitäten eurer Freunde verfolgen. Auf einigen Streckenabschnitte (Segmente) werden die gefahrenen Zeiten sogar automatisch miteinander verglichen. Seit ca. einem Jahr haben wir eine Gruppe für alle RVW-Mitglieder eingerichtet, wo ihr euch einschreiben könnt. Bis heute sind 20 Mitglieder mit dieser Gruppe verbunden. Vielleicht sind es ja nächstes Jahr einige mehr. Im Clubbereich werden die besten in den Sparten Distanz, Anzahl Radfahrten, längste Ausfahrt, Höhenmeter und Schnitt der aktuellen und der letzten Woche verglichen. Fredi und Toni sind bei der Distanz fast immer ganz vorne mit dabei ;-)

<https://www.strava.com/clubs/rv-winterthur>

See you on strava, Stefan

RVW-Neumitglieder 2015

Wir heissen alle Neumitglieder herzlich willkommen.

Decio	Augugliaro	Christa	Schmider		
Mike	Steiner	Kyle	Henderson	Remo	Laich
Laurin	Volkart	Stefan	Korrodi	Marco	Wohlgensinger
Wendelin	Volkart	Karin	Schoch	Tim	Mühle
Florian	Glowatz-Frei	Raphael	Knecht	Khalid	Sidahmed
Wisler	Andreas	Myrtha	Thomann	Enrique	Dopico
Gaby	Wydenkeller	Tobias	Signer	Roland	von Känel
Patrick	Itel	Nicole	Kappeler		

Gesucht...

Wir suchen ab sofort einen / eine

Tourenobmann / Tourenobfrau

der / die den Tourenfahrenbetrieb organisiert. Der Tourenobmann / Die Tourenobfrau stellt den Tourenplan mit bestehenden und evtl. auch neuen Touren zusammen. Er sucht sich Organisatoren für eine 2-Tagestour, Überraschungstouren, eine Ferientour, den Saisonabschlussabend oder auch neue Events und koordiniert die Termine. Er / sie kann sich auch ein Leiterteam zusammenstellen, so dass zum Beispiel alle 3 Gruppen mit in die Leitung einbezogen werden und die Verantworten etwas verteilt wird. Der Tourenobmann / Die Tourenobfrau ist Vorstandsmitglied und nimmt an ca. 5 Vorstandssitzungen pro Jahr teil.

Wir suchen ab sofort einen / eine

Vermögensverwalter / Vermögensverwalterin

der / die unser Vereinsvermögen vertrauensvoll verwaltet. Der Vermögensverwalter / Die Vermögensverwalterin ist kein Vorstandsmitglied, bildet aber zusammen mit dem Präsidenten und dem Finanzchef die Anlagekommission.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich doch bitte bei Peter Imboden (079 671 84 74) oder bei einem Vorstandsmitglied.

Dunnstig-Höck, Urs Gehrig's Tipps, 17.12.2016

Am Donnerstag Abend gab Urs Gehrig ein paar interessante Hinweise zu gängigen Verletzungen und Beschwerden bei Radfahrer/-innen und wo man/frau besser zum Arzt geht. Auch seine Tipps zur Prävention und Heilung waren wertvoll.

Hier ein paar Tipps aus der sehr interessanten Präsentation: Beschwerden und ihre Vorbeugung / Heilung

Überlastungsschäden

Gegenmuskel trainieren, z.B. bei Rückenschmerzen die Bauchmuskulatur trainieren

Taubheit in den Händen

Handschuhe tragen kann die Taubheit in den Händen verhindern

Verhärtung des Fibulaköpfli (ist aussen am Knie)

Breitere Klickpedalen ausprobieren

Kniescheibensyndrom

Regelmässig die innere Oberschenkelmuskulatur trainieren, z.B. beim Warten auf den Bus oder beim Anstehen im Laden einbeinig das Knie biegen und wieder strecken.

Schürfungen

Kleine Schürfung > offen lassen, keine Salbe verwenden (Bakterien lieben feuchtes Milieu)

Grosse Schürfung > mit Wasser reinigen, verbinden, zum Arzt gehen > wann war die letzte Starkampf Impfung?

Blasen (z.B. Fussblasen) und Fieber

Sofort zum Arzt! Wenn eine Entzündung am Körper in Kombination mit Fieber auftritt, ist höchste Alarmstufe!

Handgelenk-Brüche oder Schmerzen im Handgelenk

Immer von einem Arzt untersuchen lassen, sonst kann es Langzeitschäden geben.

Training bei Erkältung

Immunsystem ist geschwächt

grosse Anstrengung macht keinen Sinn

Diese Liste ist sicherlich nicht vollständig, soll einfach ein paar wenige Aspekte bei Beschwerden aufnehmen.

Esther Frei, Marketing und Kommunikation

Organisierst du die 2-Tagestour 2016

Leider ist in den letzten 2 Jahren die beliebte 2-Tagestour ausgefallen. Gerne möchten wir das im nächsten Jahr ändern und frühzeitig einen Organisator finden. Hast du eine tolle Tourenidee? Nimm es in die Hand und melde dich bei Stefan Knöpfli (076 442 95 79).

Ferientour in Valdobbiadene definitiv am 9. bis 16. Juli 2016



Das Metzgerei-Fachgeschäft in der Winterthurer-Altstadt

Stadthausstrasse 123, 8400 Winterthur
Telefon 052 212 63 25, Fax 052 212 31 67

Haute Route 2015



Dieses Jahr startete ich zum dritten Mal in Folge an der Haute Route (<http://www.hauteroute.org>). Die Haute Route ist ein Mehretappenrennen über ca 900 km und 20'000 Hm an sieben aufeinanderfolgenden Tagen. Die Haute Route gibt es mittlerweile durch die Pyrenäen, Französichen Alpen und Schweizer Alpen/Dolomiten mit jeweils um die 600 Starter. Diese 3 Events könnten als „Triple Crown“ in ein 21 Tage Etappenrennen über 2700km und 60'000 Hm zusammengefasst werden. Diese Herausforderung hatten dieses Jahr 25 Fahrer angetreten. Das Rennen bezeichnet sich selbst als „the highest and toughest cyclosportive in the world“ und hat etwa 20% Non-Finisher, welche die vorgegebene Zeit nicht schaffen. Das Rennen gilt als „Tour de France“ der Amateure.

Nachdem ich die Französischen Alpen (Genf-Nizza) im 2013 und die Schweizer Alpen/Dolomiten (Venedig-Genf) im 2014 gefahren bin, war dieses Jahr wieder Haute Route „ALPS“ an der Reihe mit

Start in Nizza und Ziel in Genf. Die Strecke umfasst dieses Jahr 855 km und 22'150 Hm mit 22 Pässen oder Aufstiegen.

Wie 2014 startete ich wieder für den „Black Widows Cycling Club“ (<https://www.youtube.com/watch?v=Do5NM2jkJuQ>) aus England und hatte nach dem letztjährige 19. Gesamtplatz in der Einzelwertung die Captain Rolle. Der „BWCC“ ist kein „Racing Club“, sondern bekannt dafür in Rosa zu fahren und die 25 Teammitglieder wollen die vorgegebenen „Cut off“ Zeit schaffen, um zu finishen. Kameradschaft, die Freude an der Herausforderung und Natur prägen dem Teamspirit. Wir wurde von einem Betreuerbus mit 2 Pensionierten und passionierten Velofahrern begleitet und es gehört zum Ritual jeweils mit ihnen auf den Pässen einen Espresso aus der Kaffeemaschine im Bus zu trinken. Leider blieb mir diese Freude im vergangenen Jahr verwehrt, da ich damit zu kämpfen hatten in den Top 20 zu bleiben. Dieses Jahr sollte alles anders werden.





Ich hatte die Vorbereitung zur Haute Route Ende 2014 begonnen und wollte einen 3fachen Formaufbau machen. 1. Phase bis Ende Januar um den Winter zu überbrücken. 2. Phase Ende Mai mit viel Frühlingskilometer und 3. Phase mit finalem Aufbau bis Ende Juli in den Bergen.

Mit der Unterlandstafette hatte ich ein erstes Rennen Ende Januar und ich war überrascht wie schnell ich war. So konnte ich einige namhafte Konkurrenten im flachen Zeitfahren hinter mir lassen. Der Januar Plan scheint zu funktionieren. Dann weiter im Februar nach Mallorca bei angenehmen 15 Grad, Kilometer fressen und leider auch ein Sturz, Donnerstag Abend zurück und direkt in den Jura zum Langlauf. Erste 200km Ausfahrt im Mai gemacht und Ende Mai bei über 4'500km in den Büchern. Die Wattzahlen zeigen Ende April an der Hultegg bereits schon bessere Werte als 2015. Der Mai Plan scheint zu funktionieren. Zur Schlussphase anfangs Juli gings in die Französischen Alpen und Ende Juli in die Dolomiten, wo ich mit dem RVW die sechs Tage am Giro delle Dolomiti absolvierte. Leider musste ich feststellen, dass ich mich nicht mehr steigern konnte, sodass die Motivation und auch die Form abnahm. In den letzten 3 Wochen vor der Haute Route wollte ich nun lieber mit meiner Familie Zeit verbringen, als zu trainieren. Die abfallende Form und viel Stress im Geschäft senkte meine Motivation grad nochmals.

Ich arbeitete bis morgens um 2 Uhr bevor ich mit 4 Stunden Schlaf nach Nizza zum Start anreiste. Eigentlich wollte ich auf dem Velo nur geniessen, die wunderbare Natur, die Leidenschaft fürs Rennrad und die Kameradschaft. Ich hatte keine Lust mehr mich 7 Tage jede Minute zu quälen und zu kämpfen.

Erster Tag - Nice – Auron (125km, 3,300m+)

Col de Nice, 493M, Col des Portes, 1,062M, Col St Martin, 1,500M, Auron, 1,568M

Am erste Tag ist das Feld sehr nervös und die Leute neigen dazu zu überzocken. Das Rennen dauert lange und heute ist ein vergleichbar einfacher Tag zu den restlichen Etappen. Aber es wird schnell werden!! Die Wetterprognosen sehen gut aus. Beste Bedingungen.

Neutralisiert verlassen 650 Starter Nizza und kurz vor dem ersten Aufstieg erfolgt der offizielle Start. Einige Meter nach dem Start fahre ich in ein Verkehrsteiler und kann nur mit viel Mühe einen Sturz verhindert. Die Führungsgruppe donnert diesen ersten Aufstieg rauf und ich schaffs nicht das Loch von 100 Meter zuzufahren. Somit wechsele ich in meine Pace und fahre den Aufstieg alleine hoch. Shit happens. Nach dem zweiten Aufstieg beginnt zu regnen und es wird kalt. Mittlerweilen bin ich wieder in einer Gruppe drin mit den Tempo Sport Fahrern Marcel Kamm, Rafael Wyss und Emma Pooley (Weltmeisterin). Diese kenn ich alle schon vom letzten Jahr, also wieder voll dabei. Es geht zum Schlussanstieg und in der Ebene gibt es immer wieder Ausreissversuche, sehr unregelmässig und intensiv wird gefahren. Es ist zuviel für meine unterkühlten Beine, ich bekomme Krämpfe und schaffe es nur noch knapp in der Gruppe zu bleiben. Am Fuss des Schlussanstiegs muss ich alle fahren lassen und schaffs nur im Grundlagentempo hoch ohne dass die Beine nicht komplett blockieren. Übler Tag. Aber trotz starkem Fahrerfeld ist es weiterhin realistisch unter die Top30 zu kommen, leider hab ich 6 Minuten verloren. Ich weiss aber, dass ich üblicherweise stärker werde, je länger das Rennen dauert.



Zweiter Tag – Auron – Briançon (150km, 3,950m+)
Col de la Bonette, 2,715M, Col de Vars, 2,109M, Col d'Izoard, 2,360M

Ich freue mich auf den Start, kenne und liebe alle drei Aufstiege. Es wird ein langer Tag, lange Aufstiege, widerige Bedingung und man kann viel Zeit gutmachen. Ich entscheide mich für die Winterjacke, da Regen und 3 Grad vorhergesagt sind. Rein in den Col de la Bonette, 1500 Hm klettern und ich fahr meine Pace ohne der Führungsgruppe folgen zu wollen. Die wird eh grad auseinander gerissen. Ich stelle meine Watt ein und fühl mich sehr gut. Denke mir ruhig bleiben, der Tag ist noch lang. Nun sehe ich jedoch, dass meine Herzfrequenz ungewöhnlich hoch ist und stetig steigt und steigt. Meine Beine werden schwer, ich kann die Pace bald nicht mehr fahren und die Herzfrequenz steigt weiter. Analysieren und reagieren. Was ist los, was soll ich tun? Ich versuche kurz Druck rauszunehmen mit der Hoffnung, dass die Herzfrequenz sinkt. Fehlanzeige, jetzt ist gar kein Druck mehr da und die Herzfrequenz immernoch kurz vor 180. Ich fühl mich definitiv Sch...Ich entscheide mich nicht weiter zu pushen, will gesund nach Hause kommen und fahr so gut es geht hoch. Nun kann ich den Stecker ziehen und den Rest des Rennen ohne Druck geniessen, denke

ich mir.

Später treffe ich Jutta Stienen von Tempo Sport (3. Platz der Frauen) und sie fühlt sich etwa gleich mies wie ich. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Ich fahre bis zum Gipfel mit ihr hoch.

Die lange Abfahrt gibt mir Zeit mich zu erholen und zu ernähren. Im Tal unten Richtung Col du Vars sind meine Beine wieder zurück. Ich überhole Fahrer um Fahrer und sie können mir nicht mal im Windschatten folgen. Meine Beine sind zurück. Cool. Ich habe Hoffnung, dass es wieder geht.

20 Kilometer später folgt der Aufstieg zum Col de Vars und meine Beine sind wieder wie ausgetauscht. Es geht nichts mehr, sobalds hoch geht. Anscheinend ist meine Muskulatur für die Berge von den Krämpfen des ersten Tages überlastet und im Flachen funktioniert sie noch. Ich schleich mich den Pass hoch und Jutta überholt mich wieder. Bin komplett am Ende.

Es geht wieder runter und das wunderbare Tal der Guil nach hinten Richtung Col d'Izoard. Es hat mittlerweile mit dem Regen begonnen und meine Beine laufen wieder super im Flachen. Ich kann auf grössere Gruppen aufschliessen und fahre diesen sogar davon mit dem Wissen, dass es wieder anders werden wird. Und so ist es auch. Im Aufstieg zum Col in der ersten Serpentine ist die

Bekleidung	 <p>Blattmann Winterthur Laufen · Biken · Walken Triathlon www.stopandgo.ch</p>	Laufanalyse	 <p>Di bis Fr 11-18 Sa 10-16</p> <p>Jeden ersten Do im Monat bis 20</p> <p>RVW`ler profitieren von 10% Direktrabatt!</p>	
Schuhe		Zubehör		
Velotuning		Neoprenanzüge		



WINTERTHUR

Kraft weg und ich wünschte die 1000Hm wären schon hinter mir. Es folgt ein Verpflegungsstand und ich halt nicht nur an, sondern steig sogar vom Rad. Was für eine Schei...!! Ich ess mal was und trinke, versuche mit flotten Sprüchen mich und die Anderen zu motivieren. Das Wetter wird immer übler. Gewitter auf 2'000m und noch 5 Grad. Nun kommt Jutta wieder und wir fahren gemeinsam hoch. Sie ist mittlerweile unterkühlt und sagt, dass sie nicht mehr runterfahren kann. Das offizielle Ende der Zeitnahme ist auf der Passhöhe. Wir sind oben. Habens geschafft. Wir fahren über die Zeitmessung.

Aber es sind noch ca. 30km bis nach Serre Chevalier und es ist kalt, sehr kalt und nass, sehr nass. Unsere beiden Black Widows Betreuer sind oben und ich nehm Jutta mit zum Bus für ein Kaffee, bevor wir zur Abfahrt aufbrechen. Die Bedingungen sind hart. Wir befinden uns in einem Gewitter, auf der Strasse hat es Bäche und wir sind nach diesem langen Tag schlotternd und unterkühlt, fast ohne Bremswirkung auf 2'400 müM. Jutta entscheidet sich zu stoppen und versucht ein Bus anzuhalten, weil sie einfach nicht mehr kann. Ich fahre weiter nach Serre Chevalier schaff es ins Ziel. Was für ein Tag...

Dritter Tag - Einzelzeitfahren Serre Chevalier – Col du Granon (12km, 1,050m+)

Ruhetag! 12km und 1000 Hm von Serre Chevalier zum Col du Granon. Ich bin trotz des vergangenen Tags noch auf dem 75. Platz der Gesamtwertung. Für mein Geschmack, zu weit vorne um Ferien zu machen. Im Zeifahren kann man nicht wirklich Zeit verlieren, aber die Beine kaputt machen für den nächsten Tag. Gestartet wird das Einzelzeitfahren von einer Startrampe wie an der Tour de France, ganz edel. Ich stelle mich auf 90% Leistung der Schwelle ein und fahr hoch. Geht einigermassen vernünftig für einen Ruhetag.

Vierter Tag - Serre Chevalier – Les Deux Alpes (168km, 4,200m+) Col du Lautaret, 2,058M - Col du Galibier, 2,645M - Col du Télégraphe, 1,566M - Col de la Croix de Fer, 2,067M - Les Deux Alpes, 1,655M

Was soll ich nun tun? Ich zweifle an mir und habe Respekt vor dem heutigen Tag. Wir fahren neutralisiert ein paar Kilometer von Serre Chevalier raus und dann gehts los. Eine Attacke folgt der Nächsten. Ich bleib dran und die Gruppe wird kleiner Richtung Lautaret, bis ich dann auch abreissen lassen muss. Ich entscheide mich nun definitiv Ferien zu machen und zu geniessen. Wobei der Galibier noch zu bezwingen wäre, bevors in die neutralisierte Abfahrt geht. Und so fahre ich „gemütlich“ aber geknickt hoch, um oben auf meine Teamkollegen zu warten. Sie sind doch etwas überrascht mich auf dem Galibier beim Verpflegungsposten zu sehen und ich bin in der Zwischenzeit ziemlich satt gegessen. Neutralisiert gehts nun in die Abfahrt bevor es ab Valloire wieder gezeitet Richtung Telegraphe geht. Ich bin der Stärkste in der Gruppe, da meine Teamkollegen um den 150. Platz fahren. Es macht Spass, vorne zu fahren und mal andere Leiden zu sehen. Wir halten am Telegraphe beim Begleitfahrzeug von Dick und Bill

für ein Kaffee, bevors den Telegraphe runter geht in Richtung Col de la Croix de Fer. Der Col de la Croix de Fer ist sehr lang und ich fahr den gesamten Aufstieg mit 5 meiner Teamkollegen. Kurz vor dem Gipfel sagte mir dann einer, dass es jetzt besser wäre nicht immer zu reden, es gibt welche, die leiden und so hab ich dann den Moment auch mit Schweigen genossen. Runter gings nach Bourg d'Oisans und dann der finale Aufstieg nach Les Deux Alpes, wo ich mich entscheide, nochmal zu drücken. Ich hatte mich durch den Tag gut erholt und konnte so den 35. Platz in dieser Sektion fahren.

Fünfter Tag - Les Deux Alpes – La Toussuire (115km, 3,550m+) Col de Sarenne, 1999m, Col de la Croix de Fer, 2067m, Ascent of La Toussuire, 1738m

Es geht neutralisiert runter von Les Deux Alps, als unverhofft einem Teamkollegen der Vorderreifen platzt und er in einer Kurve auf den Boden knallt. Er bleibt regungslos liegen und einige Teamkollegen gehen zurück, um sich um ihn zu kümmern. Wir haben 5 Ärzte in unserem Team, die mitfahren und so ist er gut betreut bis er in die Ambulanz verladen wird. Mit der Ungewissheit über den Gesundheitszustand des Teamkollegen starten wir in den wunderschönen Col de Sarenne und fahren via Vieux Huez runter nach Allmond und danach wieder rauf auf den Col de la Croix de Fer. Auf der Passhöhe erfahre ich, dass der Teamkollege einen Schlüsselbein und 2 Rippenbrüche erlitten hat. Die Abfahrt geht neutralisiert und mit der nötigen Vorsicht runter. In der Abfahrt überhol ich meinen Teamkollegen Steve der wegen einem Defekt den Anschluss verloren hat. Er fährt um den zwanzigsten Platz und ich spann mich vor ihn für den Schlussanstieg nach La Toussuire mit der Erwartung, dass ich ihn mit diesem hohen Tempo nach dem halben Anstieg ziehen lassen muss. Er kämpft und ich versuch ihn immer wieder anzutreiben und herauszufordern, dass er Vollgas gibt. Ich muss ein paar Mal Tempo rausnehmen, dass er in meinem Windschatten bleibt. Das war mein bester Aufstieg bis jetzt und ich hatte viel Spass dabei.

Sechster Tag - La Toussuire – Megève (115km, 3,800m+) Col du Chaussy, 1,533M, Col de la Madeleine, 1,993M, Col des Saisies, 1,650M

300 Meter nach dem Start wieder ein Defekt! Diesmal ein Speichenbruch am Rad meines Zimmerkollegen Daniel. Wir lassen vom Mavic Begleitfahrzeug das Rad wechseln und starten somit 3 Minuten hinter dem letzten Fahrer und hinter dem Begleitkonvoi. In der Abfahrt wird der Anschluss wieder zum hintersten Fahrer geschafft und wir fahren fleissig überholend in den Col du Chassy. Ein wunderbarer Morgen und ein traumhafter Pass, der in den Col de la Madeleine einmüdet. Am Aufstieg zum Madeleine bin ich wiedermal mit der Gruppe mit den Tempo Sport Jungs und sie sprechen schon wieder von meinem Comeback. Aber in den letzten 5 km muss ich sie ziehen lassen und ich versuche sicher in die lange Abfahrt zu gehen. Gegen Ende der Haute Route häufen sich die Stürze durch die Ermüdung und das brauch ich jetzt wirklich nicht mehr. Über ein längeres Flachstück gehts zum Schlussan-

Salvadori Cicli

Pinarello

Alles für den Radsport

Colnago

St.Gallerstr. 107 • 8352 Rätterschen/Schottikon
& Fax 052 363 22 77 • salvadori@bluewin.ch • www.salvadori-cicli.ch



stieg zum Col des Saïsiés. In der Anfahrt zum eigentlichen Pass gehts durch eine Schlucht und ich entscheide mich die Gruppe zu verlassen und nochmals ein höheres Tempo zu fahren. Die Aussicht auf das Mont Blanc Massiv versüsst das Leiden auf den letzten 3 km in der heissen Nachmittagsonne. Nun noch einmal runter und reinrollen nach Megève.

Siebter Tag - Megève – Geneva (129km, 2,300m+)

Col des Aravis, 1487m, Col de la Croix Fry, 1477m, Col des Pitons, 1335m

Ich freue mich auf den letzten Tag, da heute der Col des Aravis auf dem Programm steht und wir heute mit vielen Emotionen in Genf einfahren werden. Zum ersten Mal ist meine Familie im Ziel und es wird meine letzte Haute Route sein. Also geniessen was das Zeug hält. Der Aravis und Col de la Croix Fry ist rasch geschafft bevor in eine neutralisierte Abfahrt geht. Ich bin gut drauf und ein Traumwetter für den letzten Tag. Nachdem ich die neutralisierte Abfahrt beendet habe, erwischts mich doch noch. Ein Platten direkt nach dem Start aus der neutralisierten Abfahrt und weit und breit kein Mavic Fahrzeug. Es dauert eine gefühlte Ewigkeit bis das Mechanikerfahrzeug kommt und ich wieder ready bin. Jetzt wird gejagt! Mit viel Freude mache ich mich auf die Verfolgung und überhole ein Fahrer nach dem Anderen. So hatte ich mir doch Spass vorgestellt, obwohl auch ein Portion Frust dabei ist. Ich hole meine Teamkollegen wieder ein und entscheide mich,

den Rest des Rennens mit ihnen zu geniessen. Der Schlussanstieg zum Saleve macht riesig Freude, ich ziehe meine britische Teamkollegin hoch und sie kämpft als gings ums Überleben. Ganz Stolz und voller Freude fahren wir ins Ziel und beenden die offizielle Zeitnahme. Im Ziel hören wir jedoch, dass 2 unserer Teamkolleginnen gestürzt sind. Sie wollen aber nicht aufgeben und fertig fahren. Wir erfahren immer mehr von den ankommenden Fahrern und einige Teamfahrer fahren den beiden Frauen entgegen, um sie am letzten Aufstieg zu begleiten. Sie kommen ins Ziel und beide sind völlig am Ende. Wir fahren im Team gemeinsam nach Annemasse, wo wir uns versammeln zur Einfahrt nach Genf. Alle Schmerzen und Qualen sind von der Euphorie und dem Stolz verdrängt worden und wir geniessen die Einfahrt in Genf.

850 km und 22'000 Höhenmeter liegt hinter uns und nach der Finisherparty verabschiedet sich jeder in eine andere Richtung ohne zu wissen, ob und wer wir jemals überhaupt wieder sehen werden. Zurück bleiben die Erinnerungen an eine Woche voller Kameradschaft und leidenschaftlichem Radsport in der für mich schönsten Bergwelt Europas. Die Verarbeitung dieser Erlebnisse wird noch Wochen andauern und für mich persönlich zählte diese Haute Route zu dem intensivsten Erlebnis meines Lebens.

Youtube: Haute Route Alps 2015:

<https://www.youtube.com/watch?v=jLd3IzCwuYU>

Silvan Gärtner

Regionalagentur Winterthur
Peter Imboden
8482 Sennhof / Winterthur

Mobile: 079 671 84 74
E-Mail: p.imboden@k-a-b.ch

- GLORIA-Feuerlöscher
- Brandschutzdecken
- Rauchmelder
- Nasslöschposten
- Beschilderung

**Ihr regionaler Ansprechpartner
für Beratung, Verkauf
und Wartungen:**



TOTAL SPORT

DEIN SPORT FACHGESCHÄFT

neues und aktuelles
aus der welt des sports

Öffnungszeiten:

Mo	geschlossen
Di :: Mi :: Fr	9.00 – 12.30 :: 13.30 – 18.30
Do	9.00 – 12.30 :: 13.30 – 20.00
Sa	9.00 – 17.00

Im Dezember ist das Geschäft am Montag geöffnet!



totalsport.ch

Bleichstrasse 32 :: 8400 Winterthur :: Tel. 052 222 81 77

naef-werbefgrafik.ch

www.totalsport.ch

info@totalsport.ch