02.04.2024 02:38 1/35 Wettkampfresultate

# Wettkampfresultate

### Schweizermeisterschaften Steher

2. Rang Fahrer Flavio Küng mit Jan-André Freuler



## 26.07.2023 Alpenbrevet Silber Tour

#### 105 km mit 3'200 hm

• 3. Rang Markus Schaufelberger

Samstag Morgen früh Tagwache 3:00hr Start zum nächsten Abenteuer in den Bergen. Aufgrund meines aktuellen Fitnesslevel, habe ich mich vor einigen Wochen dazu entschieden, anstatt die Gold-Tour, nur die Silber-Tour in Angriff zu nehmen. 105km über die Pässe Gotthard, Nufenen und Furka schienen mir genug. 5:00Uhr in Andermatt angekommen ging es an die Startvorbereitungen. Der Parkplatz einen gefühlten Kilometer entfernt von dem Startgelände, lief ich gemütlich zur Startnummernausgabe. Unter Sternenhimmel hellte es langsam auf und die das Alpenpanorama zeigte sich im Mondschein. Die Temperaturen nicht zu kalt, dies sollte ein schöner Tag werden. Da die Wetterprognose über 20°C voraussagte, entschied ich mich kurz/ kurz und nur mit einem zusätzlichen Gilet zu fahren, das sollte reichen.

5:45Uhr fand ich mich im Startgelände ein, da standen schon hunderte an der Startlinie. 6:00Uhr Startschuss zur Silber-Tour. Es dauerte eine Weile, bis sich auch meine Startlinie langsam in Bewegung setze. Es galt die nächsten Kilometer den Blinker links zu setzen und an den Massen vorbeizurollen, um mich in die vordersten Positionen zu platzieren. Dies gelang mir erstaunlich schnell. Ein Kilometer vor dem Anstieg, war ich schon an 4.Position.



Zu Beginn des Gotthard fuhr ein Fahrer aus der Gruppe, ich ans Hinterrad. Nach einigen Hundert Metern merke ich aber, dies war zu schnell für mich ist. Ich schaute auf meinen Wattmesser und reduziert mein Tempo auf Leistung, welche ich vermeintlich über die Runde fahren kann. Nach einige Kilometern der Blick zurück, eine Lichterkette den Pass hoch mit tausenden von Fahrern, ein traumhafter Anblick. Das nächstfolgende Licht doch schon einige 100 Meter hinter mir. Die Pace passte, jetzt mein Tempo finden und so durchziehen.

Auf dem Gotthard-Pass das erste Mal gut verpflegen und in die Abfahrt stürzen.



Ich habe mir vorgenommen diesmal alle richtig zu machen und jede Stunde 500ml Flüssigkeit und mind. 80 Gramm Kohlenhydrat zu mir zu nehmen. Im unteren Teil der Abfahrt nach Airolo leitete man uns auf die alte Passtrasse um, welche auf einige Abschnitten mit Kopfsteinpflastern hatte. In voller Fahrt knallte ich jedesmal auf die Pave-Abschnitte und betete innerlich, dass es keinen Platten bescherte. Alles gut gegangen, in Airolo angekommen weiter zum Nufenenpass. Den Verpflegungsposten dort lies ich aus, keine Zeit anzuhalten, zudem hatte ich noch genug Verpflegung dabei.

Zu Beginn am Nufenenpass schien alles noch im grünen Bereich zu sein, die Wattzahlen passten. Im oberen Teil wurde es sehr kurvig, Möglichkeit ins Tal runterzuschauen um zu sehen, wo sich die Konkurrenz befand. Der Abstand war beruhigend, jetzt einfach weiter so! Auf den letzten 4 Kilometer vor der Passhöhe merkte ich, wie sich die Waden langsam verhärteten. Nein, bitte nicht! Ich reduzierte mein Tempo etwas und hoffte mich in der Abfahrt nach Ullrichen zu erholen. Die Abfahrt nutzte ich in voller Fahrt um mich zu verpflegen. In Ullrichen angekommen jetzt nicht stressen, gut verpflegen, denn der letzte Anstieg den Furkapass hoch wird lange mit 16km!

02.04.2024 02:38 3/35 Wettkampfresultate



Ruhig bleiben, langsam in Berg reinfahren und hoffen, die Krämpfe bleiben weg. Nach einigen Kilometern im Pass, merkte ich, dass es wieder losging. Die Waden verhärteten komplett und ich konnte nur im Standgas den berghoch fahren konnte. Würde ich mehr drücken, setzte der Krampf voll ein und dann geht gar nichts mehr! Vielleicht reicht es, den 2.Rang zu behalten bis zur Passhöhe.

Nach Gletsch der Blick eine Kurve runter, da kam ein junger Fahrer und der hatte richtig Zug drauf! Oh nein, das darf nicht wahr sein! Es ging nicht lange war er dran und zog an mir vorbei. Ich konnte nicht mehr zusetzen. 4km Kilometer vor Passhöhe sah ich den Nächsten von unten heranfliegen. Nicht schon wieder, Rang 4?! 1km vor Passhöhe war er dran und auch er zog an mir vorbei. Oben wurde es aber noch flacher und ich pushte was ging, denn da kam ja noch eine Abfahrt, dies sollte meine letzte Chance sein. Ende des Flachstück war ich dran, fuhr an ihm wieder vorbei und stützte mich vor ihm in die Abfahrt. Jetzt galt es die Abfahrt-Skills auszupacken. Viel Verkehr auf den Strassen und enge Kurven. Zuerst blieb er am Hinterrad, doch nach einige Spitzkehren blickte ich zurück und er war

nicht mehr sichtbar. Ich versuchte schnell aber risikofrei die Abfahrt zu absolvieren... Unten angekommen, folgte ein gefühlt ewig langes Flachstück von Hospental zurück nach Andermatt. Im enormen Gegenwind, holte ich nochmals alles aus mir heraus, denn den 3.Rang wollte ich mir nicht mehr nehmen lassen. Natürlich musst 1km vor Ziel auch noch die Bahnschranke unten sein! Ich hatte mir ein gutes Polster herausgefahren, so dass ich mit knapp 3 Minuten Vorsprung auf Rang 3 ins Ziel



🛂 War ein cooles Rennen, bei dem

Wetter sowieso.

Verfasser: Markus Schaufelberger

## 27.08.2023 Kitzbüheler Radmarathon

### 216 km mit 4'300 hm

- 1. Rang AK M50 Stefan Maag
- 6. Rang AK M40 Johnny Ackroyd

Rennbericht ist im Clubheft 54

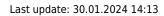


## 05.08.2023 Norseman Xtreme Triathlon

• 11. Rang Elena Cavallasca

Rennbericht ist im Clubheft 54







02.04.2024 02:38 7/35 Wettkampfresultate



# 25.07.2023 Triathlon Alpe d'Huez

• 1. Rang AK Marcel Hotz

 $\ \, \text{Der RSCR macht aus Triathleten bessere Radfahrer} \, | \, \sigma' | \, | \, \\$ 

mit viel Spass zum AK-Sieg am Alpe d'Huez Langdistanz Triahlon (2.2km Swim, 120km/3200Hm Bike, 20km/340Hm Alpine Run).



TdF-Feeling vom Feinsten□

Die legendäre Auffahrt zur Alpe d'Huez,

# 24./25.6.2023 Rad SM Wetzikon

• 1. Rang AK 1 Judith Gerber

02.04.2024 02:38 9/35 Wettkampfresultate



### **Bericht**

#### **SM Frauen**

Die SM auf der Strasse fand dieses Jahr in Wetzikon statt. Es war ein Rundkurs à 21 km: Hoch näch Bäretswil, weiter hoch Richtung Ghöch, dann rechts abbiegen nach Girenbad und von dort eine schnelle Abfahrt zurück mit einer Zusatzschlaufe Richtung Hinwil nach Wetzikon. Wir Master Frauen starten gemeinsam mir den U19 Frauen. Das Rennen startete gemächlich in den Aufstieg. Niemand wollte die Führung übernehmen. Somit ist mein Teamgspönli Jutta, wie besprochen, schon von Anfang an alleine los gezogen und hatte auch schnell einige Sekunden bis Minuten Vorsprung.

In der zweiten Runde im Aufstieg ging es dann zur Sache. U19-Girls griffen an. Meine einzige Master-Konkurrentin die noch dabei war versuchte mit zu ziehen. Ich somit auch. Sie galt es ja zu schlagen. Dann wurde es etwas taktisch. Da ich Jutta vorne hatte, führte ich nur, wenn meine Konkurrentin auch führte. In der Abfahrt versuchte sie mich dann abzuhängen und wir flitzten mit über 80km/h durch die Dörfli. Ein bisschen beängstigend doch auch lustig.

Im dritten Aufstieg war der Fall dann klar. Ich liess alle ausser eine U19-Fahrerin hinter mir. Sie blieb tapfer bis zur Abfahrt bei mir und liess sich bis zur Abfahrt motivieren, alles aus sich heraus zu holen. Die letzten 10 km fuhr ich dann noch alleine ins Ziel. 2. Platz overall Master Frauen. 1. Platz Master 1. Da zuwenige Frauen am Start waren, gab es keinen Schweizermeistertitel für meine Kategorie  $\square$  $\$ 2... aber dafür für Jutta, die das Rennen im Alleingang gewonnen hat.



# 25.06.2023 Zürich City Triathlon

- 1. Rang AK Elena Cavallasca
- 4. Rang overall



02.04.2024 02:38 11/35 Wettkampfresultate

#### **Bericht**

### **Zueri Try**

Als Vorbereitung für den geplanten Start zum Xtreme Triathlon Norseman in Norwegen nutzte ich die Gelegenheit, quasi vor der Haustür, am Züri-Triathlon (olympische Distanz 1,5 / 40 / 10 km) zu starten. Der Schwimmstart befand sich auf dem Saffa-Inseli. Bekanntlich darf ich seit meinem Unfall im Jahr 2015 nicht ohne Begleitung im offenem Gewässer schwimmen. Da ein reiner «Frauenstart» vorgegeben war, konnte dieses Mal nicht mein Vater mitschwimmen. Zum Glück ist auch meine Schwester Andrea aktive Triathletin und erklärte sich sofort bereit, diesen Part zu übernehmen. Beim Rolling Start wurden alle fünf Sekunden jeweils fünf Athletinnen in den Zürichsee geschickt. Wir entschieden uns, im vierten Block zu starten, um so möglichst lange versetzt nebeneinander schwimmen zu können. Mit meinem Vater gelingt dies üblicherweise, mal mit mehr oder weniger Schwierigkeiten, vom Start bis zum Schwimmausstieg. Meine Schwester schaffte es gefühlte fünf Armzüge lang, ein angemessenes Tempo vorzulegen. Vom eigenen Wettkampffieber gepackt konnte die zugegeben schnellere Schwimmerin ihren Auftrag nur bedingt erfüllen. Nach kurzer Distanz sah ich im ansich klaren Zürichseewasser, wenn überhaupt, nur noch Andrea's Fersen.



So kam es, dass ich sie erst später auf der Radstrecke rund um das Zürcher Seebecken wieder zu Gesicht bekam. Wie geplant spulte ich die zwei Bikerunden à 20 km, in einer knappen Stunde ab. Diese Leistung konnte ich nur dank den tollen Trainingspartnerinnen und Trainingspartner vom RSC abrufen! Im dritten Split durften wir noch zwei Runden über fünf km durch das Arboretum, über die Quaibrücke bis zum Wendepunkt beim Utoquai und zurück ins Ziel auf der Landiwiese laufen. Am Streckenrand stand, wie fast immer, Enrico mit dem Handy um mich über den aktuellen Rennverlauf zu informieren. Leider funktionierte das nicht, da meine Durchganszeiten auf dem Liveticker nicht ersichtlich waren. Demzufolge meldete ich mich nach dem Zieleinlauf umgehend beim Veranstalter. Erst jetzt bemerkte ich, dass sich der Chip nicht mehr am Fussgelenk befand. Vermutlich habe ich diesen beim Schwimmen verloren. Das Video des Zieleinlaufs und die Bestätigung einer Athletin, mit der ich den Grossteil der Rad- und Laufstrecke absolvierte, ermöglichten es, meine Schlusszeit in die

Rangliste aufzunehmen. Mit dem Fokus auf mein Langdistanztraining war ich etwas verwundert, dass es auf der «Kurzstrecke» doch noch so schnell geht. Mit dem Sieg in meiner Altersklasse (Overall 15 Sekunden hinter der Drittplatzierten im vierten Rang) war es für mich ein toller Wettkampftag und eine gelungene Standortbestimmung. Vor allem im Hinblick auf das Abenteuer vom 5. August 2023 in



Norwegen.

## 19.08.2022 Tortour

• 1. Rang 4er Team mixt Markus Schaufelberger

02.04.2024 02:38 13/35 Wettkampfresultate

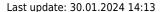


### **Bericht**

#### **Tortour ultra 4-er Team**

An der Tortour habe ich schon einige Male mitgemacht. Sei es Gravel oder auf der Sprint-Distanz im 2-er oder 3-er Team. In der Königskategorie der Tortour ultra über 1'035km war ich noch nie dabei. Dieses Jahr kam ich kurzfristig zum Vergnügen. Michael, denn ich vor einigen Wochen am 24h Bike-Rennen in Schötz kennenlernen durfte fragte mich vor 2 Wochen an, ob ich an der Tortour ultra mitmachen wolle. Das Mixed Team ist gesponsert vom Universitätsklinik Balgrist und der Firma Deloitte und besteht aus Michael, Marcel, Silvia und Simona inkl. 4 Betreuern. Marcel hatte 2 Wochen vor der Tortour Corona und fällt als Radfahrer leider aus. Die Möglichkeit für mich mitzumachen.

Am Donnerstag Abend war das Check-In im Sihlcity und der Prolog. Prolog hiess auf dem Spinning-Velo 1km Vollgas geben.





Natürlich macht es über die ganze Renndauer genau gar nichts aus, aber anhand der Rangierung des Teams wurde die Startreihenfolge inkl. Startabständen von je 30 Sekunden festgelegt. Wie gesagt, eigentlich war der Prolog total unwichtig, trotzdem gaben wir Vollgas und haben uns auf Rang 2 nach dem Prolog klassiert.

Freitag Morgen 03.00Uhr, Start zur Tortour ultra! Es war kühl und regnete bereits. Die Wetterprognose zeigte das ganze Wochenende nicht anderes voraus! Also galt es sich damit abzufinden. Total sind es 16 Etappen, Start Sihlcity - Schänis - Romanshorn - St. Margrethen -Sargans - Chur - San Bernadino Pass - Bellinzona - Gotthard Pass - Andermatt - Sustenpass - Spiez -Jaunpass – Bulle – Nyon – Yverdon – Biel – Aarau – Ziel Zürich Sihlcity. Die 1.Etappe nach Galgenen fuhren wir alle gemeinsam. Ich führte das Team an, damit sich die Girls schonen konnten und geplant war, dass Michael die 2. Etappe fuhr und die Girls sich die Etappen 3-6 teilten. Ich versuchte ein gleichmässiges Tempo zu fahren, damit keiner schon Körner verpulverte, aber trotzdem warm gefahren sind. Auf diesem Abschnitt hatten wir kein Begleitfahrzeug. Bei Hütten rief Silvia nach vorne, dass die Kette runtergefallen ist. Ich rief nach hinten, sie solle auf das grosse oder kleine Kettenblatt schalten, damit es die Kette wieder hochhebt (Velofahrertrick □), sie rief nach vorne «das geht nicht»! Gut, angehalten merken wir, dass da gar keine Kette mehr war! Ich schob sie bis Schindelegi, von da an ging es runter nach Pfäffikon, wo Silvia das Ersatzrad nehmen konnte bis zur Timestation. Michael kam vor der Timestation zu mir und meinte ob ich Etappe 2 fahren wolle, dann montiere er eine Kette bei Silvia. Easy, ich war heiss, um den Motor mal hochzudrehen. Die nächste Etappe ging mit einem 35km/h recht flott und es machte Spass an einigen anderen Fahrern vorbeizufliegen. Bei der 1.Timestation war das erste mixed-Team noch 3 Minuten weg, nach der 2.Timestation waren sie dann schon 33 Minuten hinter uns... □

Wir fuhren mit unserem Begleitfahrzeug der Herren von Turbenthal direkt nach Chur. Dort hatten wir bei der Tante von Michael die Möglichkeit die nassen Kleider zu waschen und feine Spaghetti zu essen. Wir fuhren dann noch zur Timestation in Chur um den Wechsel von Silvia zu Simona zu fanen. Simona meinte noch, dass die Schaltung vorne nicht richtig funktioniere. Michael versuchte dies zu flicken, doch ich erachtete es als die bessere Lösung mit dem Rennvelo in Chur zum Velomechaniker dies zu reparieren und das Ersatzvelo für Simona bereitzumachen, denn Silvia würde in 10 Minuten an der Timestation sein. Der Mechaniker konnte das Problem offenbar innert 5 Minuten lösen, ohne das Schaltkabel zu ersetzen. Nach 10km wechselte Simona wieder auf ihr Rennvelo. Wie gut es repariert wurde, stellte sich das 5km heraus, als Simona wieder auf das Ersatzrad wechseln musste, weil die Schaltung wieder streikte! Wir fuhren vor nach Nufenen, ich hatte den nächsten Einsatz über den San Bernadino, runter nach Bellinzona und bis Biasca hoch. Den San Bernadino hoch waren die Beine super und ich konnte eine ordentliche Pace fahren. Das Abfahrt runter war richtig geil, einigermassen

02.04.2024 02:38 15/35 Wettkampfresultate

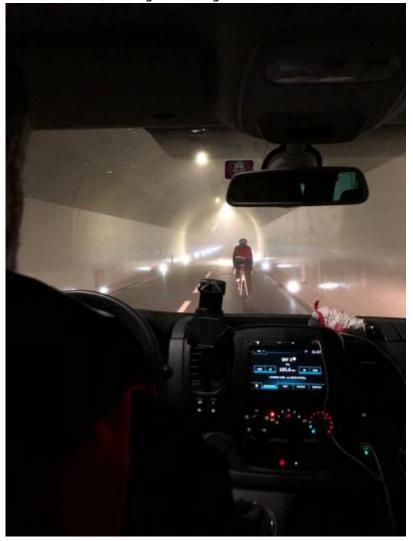
trocken, mit einem Schnitt von 46km/h Schnitt fuhr ich die 40km in 51 Minuten. Top-Speed von 86km/h und auf Strava hätte es noch fast zum KOM gereicht...

Unterwegs bekamen wir vom Begleitfahrzeug der Damen die Mitteilung, dass ihr Auto streikte und der Katalysator sei kaputt. In Faido wechselten wir das ganze Material der Girls inkl. 2 Velos zu uns in den Bus. Michael fuhr unterdessen über den Gotthardpass. Das Wetter wurde wieder schlechter.

In Andermatt war mein nächster Einsatz, runter nach Wassen, über den Sustenpass. Die Beine waren gut und konnte mein Tempo den Anstieg durchziehen. Das Wetter hingegen war gar nicht gut und wechselte von leichtem Nieselregen anfangs Anstieg, bis zum höchsten Punkt zu Platzregen.



Oben angekommen zog ich noch die dicke Regenjacke an. Die Abfahrt war der absolute Horror. Es war um ca. 22.30Uhr bereits stockdunkel und durch den dicken Nebel sah ich gerademal 10m weit. Völlig durchnässt schlotterte mein Oberkörper, die Beine versuchte ich warm zu halten indem ich in die Pedale trat, aber gleichzeitig auf der Bremse war.



Last update: 30.01.2024 14:13

Bei den Tunnels in der Abfahrt prasselte ein- und ausgangs jedes Mal ein Wasserfall auf mich herunter. Oft waren es starke Bäche welche über die Strasse strömten. Ich versuchte möglichst schnell herunterzufahren und anhand des Navigationsgerätes zu erkennen, wann die nächste Haarnadelkurve kam. Einen Sturz wollte ich auf jeden Fall vermeiden, aber gleichzeitig auch keine Zeit verlieren! Inmitten der Abfahrt erleidet mein Frontlicht Wasserschaden, kein Wunder bei den Bedingungen. Sie gaben mir aus dem Begleitfahrzeug ein Ersatzgerät, welche aber nicht so gut war. Ich winkte das Begleitfahrzeug direkt hinter mich, damit er mit seinem Licht mir die Strecke etwas erleuchten konnte. Das Problem war, dass ich schneller um die Kurve fuhr als der Bus, so dass oft das Ende der Kurve noch im Dunklen war. Weiter unten holte ich einen Einheimischen mit dem Jeep ein. Dies war super, er erleuchtete mir die Strecke und fuhr ein ordentliches Tempo und signalisierte mir mit dem Pannenblinker zwei grosse Felsbrocken auf der Strasse. Ich war froh heil unten angekommen zu sein, zudem konnte ich mal wieder auf die Tube drücken um warm zu bekommen.

Ab Jaunpass waren das zweite Betreuerteam wieder dabei. Irgendwie haben sie es geschafft über den Gotthard nach hause zu fahren, obwohl sie offiziell mit dem kaputten Katalysator nicht schneller als 50km/h fahren durften. Sie holten in Wetzikon ein anderes Auto und fuhren in mitten der Nacht wieder quer durch die Schweiz zu uns. Eine echter Teameffort! Die 12.Etappe von Vevey nach Nyon war wieder eine gemeinsame Etappe, welche wir alle fahren mussten. Ich führte das Team über die 52km an und versuchte wieder ein gutes Tempo für alle zu fahren. Es war mittlerweile morgens um 04.00Uhr und ich hatte erstmals eine Müdigkeitskrise. Ich kämpfte während des Radfahrens tatsächlich mit Sekundenschlaf. Das hatte ich noch nie. Vor allem zwischen den Dörfern wenn es absolut dunkel war, war es ganz schlimm. Durch die Ortschaften hatte es zum Glück bereits etwas Licht. Im Bus versuchte ich anschliessend noch etwas zu dösen, aber schlafen konnte ich nie.

Meine letzte Etappe als Einzelfahrer war von Biel nach Aarau. Der Wind war oft zu meinen Gunsten, die Beine immer noch super, so dass ich die 87km mit einem knappen 36km/h abfliegen konnte. Das Begleitfahrzeug fuhr schon bald auf meine Höhe und meinte, dass sie schon zur nächsten Timestation vorfahren, um rechtzeitig dort zu sein, damit wir als Team die letzte Etappe gemeinsam ins Ziel fahren können. Es war halt schon so, durch die Dörfer war ich meistens schneller als sie mit dem Bus. Ich konnte immer irgendwie überholen ohne vom Tempo zu gehen, während sie in der Kolonne fuhren. Letzte Etappe Aarau zurück ins Ziel nach Zürich Sihlcity. Michael und ich wechselten in der Führung ab. Jede noch so kleine Rampe berghoch fing an etwas zu zwacken in der Wade.

Zurück in Zürich tosender Applaus der Betreuer und Zuschauern, erster Rang in der Kategorie Tortour ultra 4-er Team mixed, mit 4h 12min Vorsprung auf das 2.Team mixed. 1'035km in 36h 16min. Das Elite 4-Team Herren war dann schon 4h 45min schneller als wir, aber das zweitschnellste Team war NUR 43 Minuten schneller als wir! Unsere Frauen haben echt Gas gegeben. Generell eine geile Teamleistung, mit allen möglichen Hindernissen. Zum Glück ohne Sturz und gröbere Defekte.

## 26.09.2021 Novecolli

205km, 3800hm in 06:40.38 Total 9'013 Teilnehmer/innen am Start

• 4. Rang von 464 Klassierten AK (M6)

Stefan Maag: Overall 71. Rang von ca. 2'600 Klassierten auf der langen Strecke

02.04.2024 02:38 17/35 Wettkampfresultate



### **Bericht**

Nach eineinhalb Jahren Novecolli Unterbruch stehe ich um 6:30h in der dritten Startreihe von 9'013 Teilnehmern zum 50th Novecolli. Meinerseits ist es der zehnte Start in Cesenatico. Punkt 07:00 öffnet sich das Startgatter und die Menge prescht mit bis zu 50 km/h Richtung Forli. Zum Glück geht dieses Jahr alles gut und ich erreiche noch in der Spitzengruppe den ersten Hügel. Am zweiten Hügel teilt sich dann das Feld in mehrere Gruppen. Am dritten Hügel Ciola fahre ich mit zwei anderen aus der Gruppe weg, leider muss ich diese aber kurz vor der Abfahrt ziehen lassen und bin dann für die nächsten 3 Hügel mehr oder weniger alleine unterwegs. Zum Glück steht meine Partnerin Petra in Maiolo am Aufstieg zum M. Pugliano bereit mit dem dringend benötigten Flüssigkeits Nachschub. So heiss wie dieses Jahr mit knapp 30 Grad und einer sehr hohen Luftfeuchtigkeit war es in den vorigen Austragungen noch nie. Das Rennen findet sonst immer im Mai statt, bei zum Teil recht garstigen Bedingungen. Obwohl ich viel trinke, beginnen am zweitletzten Hügel die Muskeln verrückt zu spielen. Ich werde von heftigen Krämpfen geplagt und werde wieder von einer grösseren Gruppe eingeholt. Leider zieht es meine Bein und Armmuskulatur immer noch unkontrolliert zusammen und ich muss die Gruppe sogar ziehen lassen. Praktisch nur noch aus dem Sattel fahrend, schleppe ich mich die letzten 20 flachen Kilometer bis ins Ziel. Das hohe Anfangstempo war ich einfach nicht mehr gewohnt, das müssen wir unbedingt an den RSC Mittwoch-'Abendrennen' mehr trainieren∏. Vielleicht kommen ja nächstes Jahr auch wieder mehr RSC Fahrer mit nach Cesenatico zu diesem doch immer wieder grossartigen Rennen über die 9 Hügel.

Stefan Maag

### Last update: 30.01.2024 14:13

# 19.09.2021 Schwerin





### **Herzliche Gratulation**

- 1. Rang AK Harry Huwyler (el Presidente) 91km / 44.8kmØ
- 4. Rang AK Adi Pijnenburg (el Vice) 91km / 42.5kmØ

Siegerehrung

# 12.09.2021 L'Etape Switzerland by Tdf



Mein erster richtiger Wettkampf, eine

Tolle Erfahrung! Der Anspruch war hoch, ein extremer Zug von Anfang bis Schluss. Aber mein Training dieses Jahr und auch die Trainingsfahrten mit dem RSC Regensdorf haben sich ausbezahlt.



### **Strecke**

Bern Bundesplatz bis Interlaken 105 km 2500 Höhenmeter, Zeit 3h 31min

## **2021 Bike 100plus**

das etwas andere Rennen

### **Bericht**

- 1. Rang Elena Cavallaca
- 2. Rang Judith Gerber



Das Bikrennen 100plus ist eines der

besonderen und familiären Rennen. Ein Bergzeitfahren, wo die Männer mit Bike über 100 kg schwer sein müssen, die Frauen über 70 kg. Es wird am Start und im Ziel gewogen. Der Start ist in Galgenen, im Einzugsgebiet der Atzeni's - den kleinen, leichten und schnellen Rennfahrern. Der Skiclub, der das Rennen organisiert hat, fand es nicht ganz fair, dass diese schnellen Rennfahrer immer gewinnen -



drum also das 100 plus.



Als erstes startet immer der Hans (ich

glaube so heisst er). Der baut jeweils aus seinem Fahrrad ein besonderes Gefährt. Dieses Jahr war es ein Pferd. Er kommt als letztes an (mit 120 kg) und wird in der Bergbeiz Ruchweid mit Applaus empfangen. Erst dann startet die Siegerehrung. In der Zwischenzeit konnten wir, bei wunderschöner Aussicht (3-Seensicht), unser Pasta-Gutschein einlösen - den man mit den 20.- Startgeld erhält. Elena, die bereits den Streckenrekord bei den Frauen hält, hat auch dieses Jahr wieder überragend gewonnen. Ich durfte dann hinter ihr den 2. Platz belegen. Die Atzeni's hatten keine Chance ;) - ok, dafür sehen sie vielleicht ein bisschen besser aus (wer kennt den Sexy Cycling Kalender von Kristin Atzeni? hmm?). Auf jeden Fall ein Highlight, dass wir allen empfehlen können. Das Rennen. Mit oder ohne Ambitionen.

liebe Grüsse, Elena und Judith

## 4.9.2021 Alpenbrevet

#### **Herzliche Gratulation**

- 2. Rang overall Gold Tour
  - Markus Schaufelberger

02.04.2024 02:38 23/35 Wettkampfresultate



weitere Teilnehmer

- Gold Tour: Stefan Amport
- Silber Tour; Adrianus Pijnenburg, Gabriel Wehle

### **Bericht**

Tagwache um 3.00Uhr in der Nacht, aufstehen und mal eine grosse Portion Family-Müesli essen. Sporttasche und Rennvelo ins Auto verladen und ab nach Andermatt. Nach 1h 30min war ich bereits in Andermatt. Viel zu früh, denn der Start war erst um 6.45Uhr. Genug Zeit zum einchecken, das Rennvelo bereitmachen und noch gefühlte 3x mal auf die Toilette. 6.20Uhr stand ich schon mal in den vordersten Reihen ein und beim Blick nach hinten rollte die Masse langsam heran. Es waren 931 Fahrer für die Gold-Tour (212km, 5'080hm) gemeldet. Dazu kam, dass auch die 1'465 Starter der Silber-Tour (108km, 3'200hm) gleichzeitig starteten.

6:45Uhr der Startschuss fiel und in der vordersten Reihe ging schon mal richtig die Post ab. Wir jagten bereits ausgangs Andermatt nach Realp mit 45km/h über die Fläche! Es war etwas hektisch, da war es nicht erstaunlich, dass sich schon nach einigen Kilometern vor mir ein Sturz ereignete und 3 Fahrer am Boden lagen. Zum Glück konnte ich ausweichen und war nicht tangiert. Die ersten Fahrer schossen in den Furkapass hinein. Ich blieb ruhig und schlug von Anfang an mein gewohntes Klettertempo an. Ich sagte mir schön auf die Wattwerte schauen und nicht überpacen, es wird ein langer Tag. Zeit die Aussicht zu geniessen und mit einem Blick zurück ins Tal den eindrücklichen Tatzelwurm an Rennfahrern am Pass zu bestaunen. Es war eindrücklich. Zeit auch das System nochmals durchzuchecken: Wattwerte gut, Beine fühlten sich gut an, Atmung ruhig, 2 Bidon dabei, 4 Energy-Gel im Trikot, Salz-Tabs dabei? Salz-Tabs?! Mist, diese liegen noch im Auto!!! Um Krämpfen entgegenzuwirken, wäre es sehr wichtig gewesen, regelmässig Salz nachzuführen! Was sollte ich



machen, jetzt galt es improvisieren.



Furkapass-Höhe erreicht, Beine waren gut, vor mir ca. 30 Fahrer. Ab in die Abfahrt. Vor dem Nufenenpass die erste Verpflegungsstation, wo ich gleich 2 Bouillon Becher trank, damit ich wieder zu Salz kam. Am Nufenenpass lief immernoch alles wie am Schnürchen, ich konnte ein zügiges Tempo am Berg anschlagen, ohne Schmerzen in den Beinen. Zwei Fahrer hängten sich an und wir überholten regelmässig andere Wettkämpfer. Fast zu oberst am Pass rief uns ein Zuschauer zu, dass ich auf Rang 17 lag. Was ich nicht wusste, wieviele von den Fahrern machten die Silbertour und wieviele waren auf

02.04.2024 02:38 25/35 Wettkampfresultate

meiner Strecke. In der Abfahrt vom Nufenen nach Airolo knallte ich mit über 80km/h den Berg runter und holte einige Fahrer ein. Wir bildeten eine perfekte 6 Gruppe und konnten uns in den flacheren Abschnitten mit Führungsarbeit unterstützen. Ich hatte meine Gruppe gefunden! Bitte in diesem Zug weiter bis Biasca runter. Alles lief perfekt.

Verpflegungsposten Airolo: nächste Station wieder Bidon zu füllen und wieder einen grossen Schluck Bouillon zu trinken. Schnell schnell, denn ich sah, die Gruppe fuhr weiter! Ich wusste in Airolo trennte sich die Strecke Silber- und Gold-Tour. Silber-Tour fuhr über den Gotthardpass zurück nach Andermatt, Gold-Tour 40km das Tal runter nach Biasca, den Lukmanier hoch, über Oberalppass zurück nach Andermatt. In der Gruppe fragte ich ob sie auch Gold-Tour machen. Die Antwort war: «nein, wir sind auf der Silber-Tour, Du musst in die andere Richtung fahren!» Mist, Kehrtwende, wieder am Verpflegungsposten vorbei und weiter das Tal runter nach Biasca! Wäre ja nett gewesen, die Strecken zu beschildern ausgangs Verpflegungsposten!

Die ersten Kilometer fuhr ich alleine das Tal runter, doch schon bald holte ich einen Fahrer ein. Wir bildeten ein super Duo und konnten mit Führungsauteilung uns gegenseitig unterstützen. Die 40km nach Biasca runter zurückgelegt, ging es das Tal Richtung Lukmanier hoch. Im flacheren Teil holten wir einen weiteren Fahrer ein, welcher ebenfalls mitführte. Kräfte sparen, den es kommen noch 2 Pässe. In Olivone, bevor es richtig in den Lukmanier hochging, der nächste Verpflegungsposten. Schon beim heranfahren rief ich «Bouillon». Mit grossen Erstaunen schüttelten die Helfer nur den Kopf und sagten: «wir haben Käse, Schokolade, Gel, etc., aber keine Bouillon». Das darf doch nicht wahr sein, jetzt wäre es so wichtig gewesen Salz einzunehmen! Bidon füllen, Gel einnehmen und weiter ging es. Am Berg merkte ich, mein Tempo war etwas schneller, als dasjenige meiner zwei Begleiter. So fuhr ich alleine den Pass hoch. In den Beinen merkte ich langsam wie sich Krämpfe andeuteten. Wie kam ich jetzt an Salz? Ich fragte jeden Hobbyfahrer den ich überholte nach Salztabletten, leider ohne Erfolg. Sollte ich in einem Restaurant anhalten und Salz holen? Da verliere ich zuviel Zeit. Ich hielt sogar bei einem holländischen Betreuerteam an und fragte nach Salz, die boten mir nur Energy-Gels an. Dann kam mir die zündende Idee: Schweiss enthält Salz! Klingt zwar etwas ekelig, aber es half tatsächlich etwas. Ich putzte mir den Berg hoch den Schweiss von der Stirne und leckte daran. Und tatsächlich, die Krämpfe milderten sich! :)

Lukmanier geschafft, runter nach Disentis. Ziel der nächste Verpflegungsposten anzufahren und eine Bouillon zu trinken. In Disentis rief ich einem Streckenposten zu: «wieviele sind vor mir?», die Anwort war: «nur einer, Du bist zweiter!» Was?!!!! Ist ja geil, den Rang will ich behalten... Der Weg von Disentis nach Sedrun zog sich ewigs. Dann kam endlich der Posten. «Ich brauche Bouillon!» Und wieder, wie in Olivone, nur Schokolade, Gel, Käse, etc.! «Ihr macht mich fertig, ich brauche richtiges Salz!» Leider nein, Bidon füllen, Gel einnehmen, weiterfahren. Die 10km noch über den Oberalp wurden mühsam. Die Krämpfe setzten ein und ich konnte nur noch mit reduzierter Leistung fahren. Einige Male schaute ich hinter mich, doch da war weit und breit niemand zu sehen. Dies beruhigte mich, jetzt einfach nur diese Pace auf die Passhöhe durchziehen und dann sollte ich meinen Rang verteidigen können. Den Berg runter war ich relativ sicher, dass mich niemand ein- oder überholen wird... :) Und es reichte gut... Der 1.Platzierte Fahrer war 6 Minuten vor mir im Ziel, auf den Holländer hinter mir hatte ich 8 Minuten Vorsprung. Es war ein cooles Rennen, mit vielen Emotionen.

#### **Resultate Fahrer RSC Regensdorf**

Silber-Tour (zusammen gefahren)

Adrianus Pijnenburg: 07:33:47Gabriel Wehle: 07:33:55

#### Last update: 30.01.2024 14:13

#### Gold-Tour

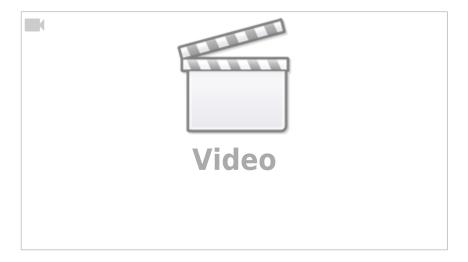
• Markus Schaufelberger: 07:57:35

• Stefan Amport: 10:15:29



#### **Video zum Anlass**

RSC Fahrer ganz am Schluss



## Zürich - Zermatt 27. August 2021



Podestplätze AK solo

- 2. Rang Adrianus Pijnenburg
- 3. Rang Gabriel Wehle

#### **Herzliche Gratulation**



## Tortour 21. August 2021



## RSC Regensdorf 1

### **Herzliche Gratulation**

1. Rang Tortour Sprint 3er Team

- Ramon Schöb
- Markus Schaufelberger
- Reto Wick



### **Bericht**

### **Tortour Sprint**

Last update: 30.01.2024 14:13

5 Athleten vom RSC Regensdorf nahmen am Samstag die Tortour-Sprint Strecke unter die Räder. Es galt die 264km lange Strecke ab Sihlcity Zürich, dem See entlang über Ricken, Hemberg, Bächli, Schwägalp, Widhaus, Sargans, Kerenzerberg, Lachen, Feusisberg zurück nach Zürich Sihlcity zu absolvieren.

Eigentlich war Johnny Mitglied unseres 3er Teams, doch leider musste er gesundsheithalber kurzfristig absagen. Gute Besserung an dieser Stelle Johnny. Ein Kollege von mir sprang kurzfristig ein.

Die Team-Taktik unseres 3er Teams war klar, wir starten als 6.Team ins Rennen mit 2min 30sec auf das erste Team. Wir nahmen uns vor, dem See entlang ein gleichmässiges Tempo zu fahren und möglichst wenig Kraft zu verpuffen. Dies gelang uns sehr gut und wir konnten ein Team nach dem anderen überholen. Ein Team zeigte sich zäher als die anderen. Dieses überholten wir kurz nach Lachen, sie genossen sogar unseren Windschatten und überholten uns wieder. Wir entschlossen uns hinter diesem Team zu lauern, mit dem obligatem 50m Mindestabstand und am Ricken unsere

Attacke zu setzen. Schon eine Rampe vorher wurde es uns zu bunt und wir zogen vorbei... Wir waren auf Rang 1, nun galt es taktisch zu fahren und den Vorsprung zu verwalten. Ramon übernahm das Management und holte ab und zu das Handy hervor und checkte die Lage auf dem Live-Tracker. Er war beruhigend zu hören, dass wir den Vorsprung stetig ausbauen konnten und sogar bis zu 12km Vorsprung hatten auf das 2.Team.

Unser Team funtionierte sehr gut. In der Fläche konnten wir ein gleichmässig schnelles Tempo fahren. Über die Berge fuhren wir möglichst kraftsparend. Die Hitze machte uns ein wenig zu schaffen. Da war es wichtig viel zu trinken und regelmässig Salz-Tabs einzunehmen. Reto wurde schon bei den ersten Bergen von Krämpfen geplagt, was sich bis kurz vor dem Ziel immer wieder bemerkbar machte. Da galt es dosiert zu fahren, vorallem am Berg. Ich hatte nach 220km am letzten steilen Aufstieg nach Feusisberg eine grosse Krise. Doch das teamwork funktionierte perfekt, sodass wir auch dies meisterten. Einzig Ramon, dem war den ganzen Tag keine Schwäche anzumerken. Mir schien es fast, je länger das Rennen dauerte, desto stärker wurde er. Auf der Fläche mussten wir ihn teilweise

etwas drosseln, weil zu viel Power auf das Pedal drückten..



Es war ein cooler Wettkampf und wir sind überglücklich über den Sieg in der Kategorie 3er-Team, sogar mit 32 Minuten Vorsprung auf das 2.Team.

#### Die Resultate aller RSC Athleten

- **RSC Regensdorf 1** (Ramon Schöb, Reto Wick, Markus Schaufelberger): 1.Rang Kat. 3er-Team (8:40:51,6)
- **Powerlab powered by Factor** (Elena Cavallasca und Enrico Sibilia): 6.Rang Kat. 8er-Team (10:12:18.3)
- EKG powered by freeradicals (Flavio Küng) 8.Rang Kat. 8er Team (11:14:23,6)

Verfasser: Markus Schaufelberger

02.04.2024 02:38 29/35 Wettkampfresultate

## Uster Triathlon 18. Juli 2021



**Herzliche Gratulation** 1. Rang AK Mitteldistanz Triathlon

Elena Cavallasca



#### **Bericht**

Nachdem letztes Jahr coronabedingt nur die olympische Distanz durchgeführt wurde war es dieses Jahr die Mitteldistanz.

- Schwimmen 1.9km
- Rad 90km
- Lauf 21km

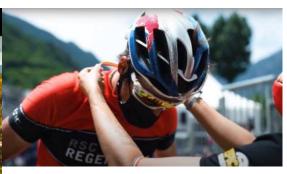
Kurze Zusammenfassung von Elena:

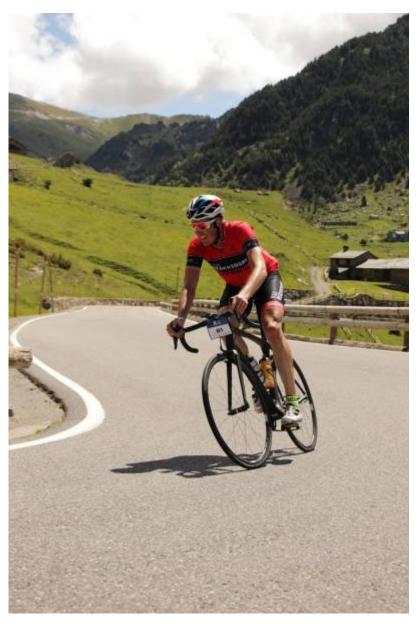
- Schwimmen: bekanntlich nicht meine Paradedisziplin. Aber trotz der weiteren Strecke aufgrund des Hochwassers konnte ich sie ohne grosse Zwischenfälle hinter mich bringen.
- Velo: an dieser Stelle ein grosses Dankeschön an den RSC: die Ausfahrten mit euch haben sich ausbezahlt. Die anspruchsvolle Strecke mit einigen Höhenmetern kam mir sehr entgegen. Da konnte ich einiges aufholen und mit einem kleinen Vorsprung auf die Laufstrecke gehen.
- Laufen: da machte sich mein Trainingsrückstand etwas bemerkbar, es war hart, trotzdem darf ich sehr zufrieden sein.

## Andorra 21 ports TOP Ergebnis von Markus Schaufelberger

**Herzliche Gratulation** Overall 9.Rang und Altersklasse 40-50 2.Rang.











**Videos vom Anlass** 

02.04.2024 02:38 33/35 Wettkampfresultate



## **Tour de Suisse Frauen**



Suisse unter RSC zum Bericht

Judith und Daniela starten an der Tour de

# 2. Rang Tortour Gravel

### 23.-25.Oktober 2020



2. Gesamtrang nach 3 Etappen durch RSC Team mixed **Diane Lüthi** und **Markus Schaufelberger** Herzliche Gratulation

- Rangliste
- facebook

Mixed						
1. Velosophe Cycling Brigade	141 Virginie PERIZZOLO POINTET	142 Marc ROLLINI	40:58	4:01:53	2:36:10 <b>7:19:01</b>	- 14
2. RSC / aloha racing Team	151 Diane LÜTHI	152 Markus SCHAUFELBERGER	43:23	4:20:06	2:31:59 <b>7:35:28</b>	+16:27 🏠
3. Specialized / Bigfriends	165 🗃 Andrea RÖSCH	166 Maintenanto SAX	41:54	4:18:56	2:34:51 7:35:41	+16:40 🖄
4. Schildchrot und Giraff	133 🗃 Maja INDERMÜHLE	134 Marian INDERMÜHLE	44:56	5:16:28	2:56:17 <b>8:57:41</b>	+1:38:40 🏠
□ 5. Team Winforce	149 Christina GUGOLZ	150 Benedikt SCHMID	48:55	5:28:57	3:08:31 <b>9:26:23</b>	+2:07:22 🏠

~~DISCUSSION:closed~~

## **Uster Triathlon**

13. September 2020



1. Rang AK Olympische Distanz Triathlon

**Elena Cavallasca** 

## Tägi Tri Wettingen

9. September 2020



1. Rang AK

**Elena Cavallasca** 

## Helveticman TRI 113 solo mid extreme

5. September 2020



1. Rang overall Frauen

Diane Lüthi

Strecke

From:

https://rsc-regensdorf.ch/ - RSC Regensdorf (Radsportclub Regensdorf)

Permanent link:

https://rsc-regensdorf.ch/rsc/wettkampfresultate

Last update: **30.01.2024 14:13** 

