



RACER BIKES CUP



POWERED BY

LEXMARK

rivella



TOSHIBA
Print · Mail · Scan · Fax · Copy

2010



International Mountainbike Race Series

27./28.03. Buchs (SG)

10./11.04. Lugano/Tesserete (TI)

08./09.05. Solothurn (SO)

29./30.05. Plaffeien (FR)

05./06.06. Champéry (VS)

19./20.06. Engelberg (OW)

03./04.07. Flims (GR)

17./18.07. Gränichen (AG)

21./22.08. MuttENZ/Basel (BL)

www.racerbikescup.ch

Racer Bikes Cup – auf Erfolgskurs – en route vers le succès



Athleticum hat als Titelsponsor im vergangenen Jahr die international bekannte und sehr erfolgreiche MTB-Rennserie unter dem neuen Namen «Racer Bikes Cup» erfolgreich weitergeführt. Die Erfolge der Schweizer Mountainbiker an internationalen Wettkämpfen wurden mit dem WM-Titel von Nino Schurter gekrönt. Diese Leistungen waren eindrücklich und basieren auf einer langjährigen Aufbauarbeit, bei welcher unsere Rennserie ebenfalls ihren Teil dazu beigetragen hat. Erfolg verpflichtet und so stellen wir uns in der nächsten Bike-Saison gerne gemeinsam dieser Herausforderung. Du darfst vom Racer Bikes Cup 2010 wiederum spannende Rennen, unvergessliche Erlebnisse und eine Top-Organisation erwarten.

Wir wollen uns aber nicht nur im Spitzensport positionieren, sondern auch im Breiten- und Nachwuchssport Zeichen setzen. Aus diesem Grund werden wir in diesem Jahr verschiedene Neuerungen einführen (siehe Seite 11). Beim Racer Bikes School Cup können regionale Schulen und Schulklassen ihre Schüler gratis anmelden und messen sich mit anderen Schulen/Schulklassen. Für die jüngeren Kids wird über beide Tage ein Geschicklichkeitsparcours mit verschiedenen koordinativen Übungen angeboten und auch für Newcomer, Zuschauer, Betreuer, Eltern usw. gibt es die Möglichkeit, am Tag der lizenzierten Rennen mit den Profis eine Trainingsrunde auf der Original-Rennstrecke zu fahren und diesen dabei Tipps und Tricks zu entlocken. Keine Zeitmessung, Spass und Freude sollen im Vordergrund stehen.

Von unserem Konzept einer innovativen, qualitativ hochstehenden und weitsichtigen Rennserie werden wir auch in Zukunft nicht abweichen und ich bin überzeugt, dass wir auch in diesem Jahr wieder spannende, spektakuläre und vor allem unfallfreie Rennen erleben können. Ich freue mich, mit zahlreichen Bike-Fans während des Racer Bikes Cups mitzufiebern und die Leistungen der Fahrer und Fahrerinnen zu bewundern. Ich danke schon im Voraus allen Fans, Fahrern und Fahrerinnen, den Veranstaltern, unseren treuen Sponsoren und allen anderen Beteiligten für ihre Unterstützung und für die kompetente, gute und freundschaftliche Zusammenarbeit.

Andi Seeli

L'an passé, en qualité de sponsor en titre, Athleticum a poursuivi avec succès la série de courses de VTT très populaire et jouissant d'une renommée mondiale sous le nouveau nom de «Racer Bikes Cup». Le titre de champion du monde, décroché par Nino Schurter, vient couronner les succès des coureurs suisses lors de compétitions internationales. Ces performances ont été impressionnantes et se basent sur un travail de préparation de longue date, dans lequel notre série de courses a également fourni sa pierre à l'édifice. Le succès constitue un engagement et c'est pourquoi nous relèverons volontiers ensemble ce défi lors de la prochaine saison de cyclisme. Une fois de plus, la Racer Bikes Cup 2010 ne vous décevra pas. Au programme: courses palpitantes, moments inoubliables et organisation de haut niveau.

Notre but n'est toutefois pas uniquement de nous positionner dans le sport de haut niveau mais aussi de poser des jalons dans le sport populaire et dans la relève sportive. C'est pour cette raison que nous allons lancer cette année différentes nouveautés (voir page 11). Lors de la Racer Bikes School Cup, des écoles régionales et des classes scolaires pourront inscrire gratuitement leurs écoliers et se mesurer les uns aux autres. Pour les plus jeunes, un parcours d'adresse avec différents exercices de coordination sera proposé les deux jours durant. Par ailleurs, il y aura aussi la possibilité pour les nouveaux venus, les spectateurs, les accompagnateurs, les parents etc. d'effectuer le samedi une séance d'entraînement sur le parcours original et de décrocher des conseils et des astuces des pros. Oubliés les chronomètres! Seuls le divertissement et la joie seront de mise. A l'avenir, nous ne nous éloignerons guère de notre concept, à savoir une série de courses innovantes et de grande qualité, aux nombreuses perspectives d'avenir. Je suis convaincu que nous allons vivre, cette année aussi, des courses palpitantes, spectaculaires et espérons-le, avant tout sans accidents. Je me réjouis de vibrer avec de nombreux autres fans du vélo durant la Racer Bikes Cup et d'admirer la performance des coureurs et des coureuses. Je remercie d'avance tous les passionnés, coureurs, organisateurs, nos fidèles sponsors et tous les autres participants pour leur soutien, leur compétence et la bonne collaboration, placée sous le signe de l'amitié.

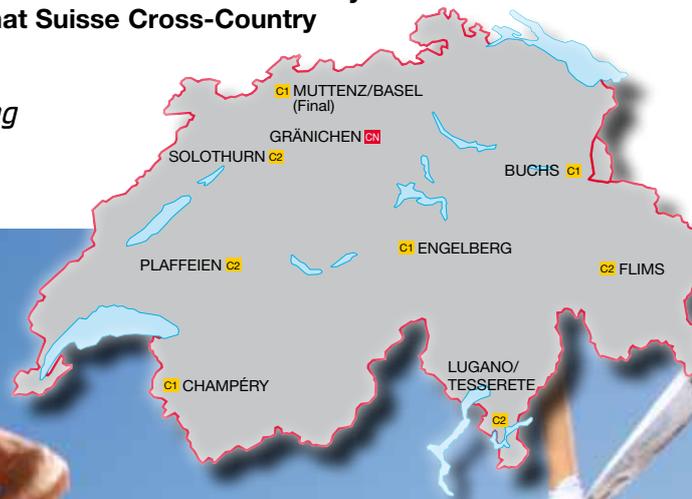
NEUERUNGEN 2010 / NOUVEAUX 2010

- **Online-Anmeldung** – Neue Anmeldeplattform mit diversen Zahlungsmitteln und Online-Registrierung www.racerbikescup.ch
- **SMS-Dienst** – bei Online-Anmeldung Handy-Nummer angeben und News und Resultate per SMS erhalten
- **Total 9 Rennen**
- **Gesamtwertung**
 - Kids: 6 Rennen plus Final Muttenz
 - Fun: 5 Rennen plus Final Muttenz
 - Lizenz: 4 Rennen plus Final Muttenz
- **Gränichen** wird für die Lizenzierten als **Schweizermeisterschaft** gewertet (keine RBC-Punkte)
- **Förderung von Nachwuchs und Breitensport**
 - Racer Bikes School Cup für Schulen
 - Geschicklichkeitsparcours
 - Kids-Playground
 - Trainingsrunde mit Profis
 - Camps für Kinder und Jugendliche

05	Vorwort Athleticum
06	Impressionen 2009
09	Resultate 2009
11	Nachwuchs und Breitensport 2010
24	Rennkalender 2010
25	Reglement
33	Fahrtechnik-Kurse/Camps
34	Ernährungsempfehlungen für Ausdauersportarten
37	Topfahrer am Start
38	Resultate History
41	Teams
42	Höhentraining
45	GPS-Touren
46	Partner Racer Bikes Cup

Buchs (SG)	C1	27./28.03.	13
Lugano/Tesserete (TI)	C2	10./11.04.	15
Solothurn (SO)	C2	08./09.05.	17
Plaffeien (FR)	C2	29./30.05.	19
Champéry (VS)	C1	05./06.06.	21
Engelberg (OW)	C1	19./20.06.	23
Flims (GR)	C2	03./04.07.	27
Gränichen* (AG)	CN	17./18.07.	29
Muttenz/Basel (BL)	C1	21./22.08.	31

*Schweizermeisterschaft Cross-Country
*Championnat Suisse Cross-Country



IMPRESSUM

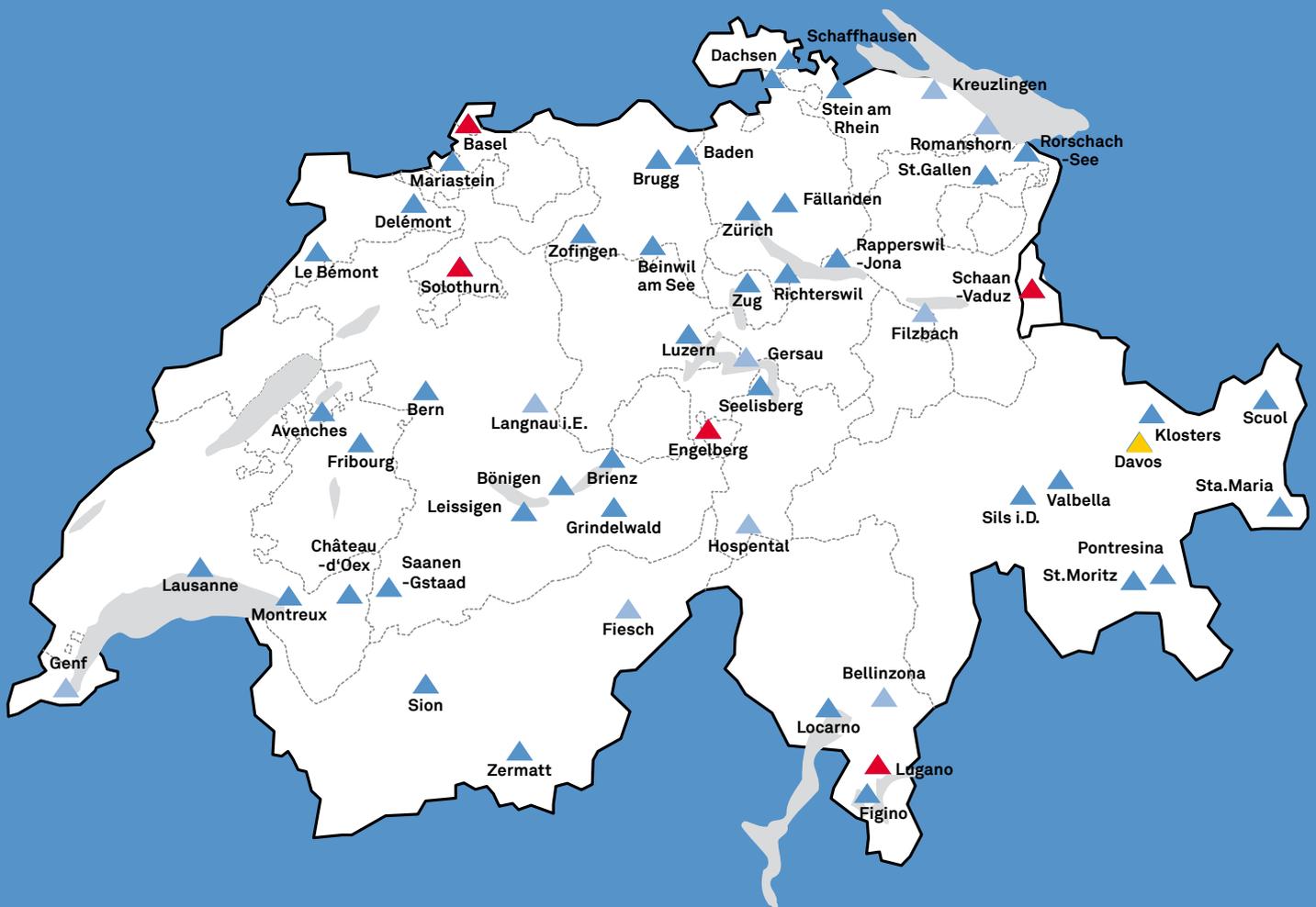
Herausgeber // AS Pro Sport GmbH
Inhalt // Andi Seeli, Nadine Nüssli
Fotos // AS Pro Sport GmbH, Mario Seeli, Armin M. Küstenbrück, Luciana Seeli, Michel Studer, Martin Platter
Gestaltung // skyPixX GmbH, Roland Müller
Druck // Ziegler Druck- und Verlags-AG
Auflage // 50 000 Ex.

KONTAKT

AS Pro Sport GmbH
Postfach 33, CH-8606 Nänikon
www.racerbikescup.ch
info@racerbikescup.ch

Andi Seeli, seeli@asprosport.ch
Nadine Nüssli
nadine.nuessli@asprosport.ch





- ▲ Jugendherbergen am Rennort oder in der Nähe des Racer Bikes Cup
- ▲ Lagerwoche MTB-Sommerscamp / Finalwoche Racer Bikes Cup

Entdecken Sie die 57 Schweizer Jugendherbergen!

Die Schweizer Jugendherbergen sind halt anders: Wir sind offen für alle und alles, an den attraktivsten Orten der Schweiz gelegen und in den schönsten Häusern zu Hause. Und wenn Ihnen unsere hohe Qualität zu tiefen Preisen auch noch sympathisch ist, dann buchen Sie am besten gleich unter: www.youthhostel.ch oder 044 360 14 14. Für alle anderen gibt's schön teure Alternativen.

Liebe Bikefreunde Chers amis du vélo



Athleticum hat im vergangenen Jahr in Yverdon erfolgreich die 25. Filiale eröffnet und somit die Präsenz in der Romandie mit sieben Filialen ausgebaut. So wie sich Athleticum in der Romandie stärker positioniert hat, wird neu auch beim Racer Bikes Cup die Westschweiz erschlossen, da dieses Jahr zum ersten Mal ein Rennen in Champéry stattfinden wird. Wir freuen uns, durch den Racer Bikes Cup auch in der Westschweiz mit Bikefans in direkten Kontakt zu kommen und spannende Rennen für alle Bikefreunde durchzuführen. Mit dieser Standorterweiterung ist der Racer Bikes Cup somit in allen Sprachregionen der Schweiz vertreten.

Allgegenwärtig ist die Wirtschaftskrise. Es gibt jedoch viele Gründe, dieser Krise die Stirn zu bieten. Die internationalen Erfolge der Schweizer Mountainbike-Equipe in den vergangenen Jahren, insbesondere der Weltmeistertitel von Nino Schurter, zeigen, was mit Engagement, Technik und Leidenschaft möglich ist. Wir von Athleticum gratulieren ganz herzlich und freuen uns mit dem Racer Bikes Cup, der wohl renommiertesten Bike-Rennserie Europas, den Bike-Sport in der Schweiz zu unterstützen und Teil davon zu sein. Denn auf Grund der erfolgreichen Durchführung und der ausgezeichneten Zusammenarbeit mit den Organisationskomitees der jeweiligen Standorte des Racer Bikes Cups im vergangenen Jahr freuen wir uns (trotz der Wirtschaftskrise) auf die Cup-Durchführung 2010. Wir sind überzeugt, dass durch das Engagement der Fahrer, mit Hilfe der grossartigen Unterstützung der Helfer und Fans und unserem Beitrag der Racer Bikes Cup ein Sportfest für alle sein wird. Die Erlebnisse des Racer Bikes Cups sowie unsere anregenden Kundenkontakte in den Filialen spornen uns an, weiterhin unser Bestes für unsere Kunden und Bikefans zu bieten. Die Bikes, besonders die unserer Eigenmarke Racer, ausgestattet mit einem ausgezeichneten Preis-Leistungsverhältnis und hervorragender Qualität, stellen eine sehr wichtige Warengruppe in unserem Sortiment dar. Schauen Sie rein und überzeugen Sie sich selbst davon!

An dieser Stelle wünschen wir allen Teilnehmenden und Fans eine unfallfreie, faire und erfolgreiche Saison 2010. Wir freuen uns auf viele spannende Erlebnisse und Begegnungen mit der ganzen Bike-Familie an den Rennen und auf Ihren Besuch in einer unserer 25 Filialen.

Olaf Wernas

Athleticum Sportmarkets AG
Leiter Marketing & Kommunikation

L'année dernière, Athleticum a ouvert avec succès sa 25ème filiale à Yverdon, consolidant ainsi sa présence en Suisse romande avec 7 filiales. Parallèlement au renforcement de la position d'Athleticum en Suisse romande, cette région linguistique participera désormais aussi à la Racer Bikes Cup, avec pour la première fois cette année une course à Champéry. Par le biais de cet événement sportif, nous nous réjouissons de rencontrer, en Suisse romande aussi, les passionnés de cyclisme et d'offrir des courses palpitantes à tous les amoureux de ce sport. Avec Champéry, la Racer Bikes Cup est ainsi représentée dans toutes les régions linguistiques de Suisse.

S'il est vrai que la crise financière est omniprésente, il existe mille et une raisons de lui faire front. Le triomphe international de l'équipe suisse de VTT, au cours des dernières années, et en particulier le titre de champion du monde de Nino Schurter, montre qu'il est possible de tutoyer le firmament à force d'engagement, de technique et de passion. Chez Athleticum, nous félicitons chaleureusement cette équipe, heureux que nous sommes de faire partie du sport cycliste en Suisse et de le soutenir, notamment par la Racer Bikes Cup, la série de courses cyclistes la plus célèbre d'Europe. Compte tenu de l'organisation magistrale de l'événement et de l'excellente collaboration, l'an passé, avec les comités organisateurs des différents sites accueillant la Racer Bikes Cup, nous ne pouvons en effet que nous réjouir de son édition 2010 et ce, malgré la crise économique. Nous sommes convaincus que l'engagement des coureurs, le concours exceptionnel des personnes bénévoles et des fans, tout comme notre contribution à la Racer Bikes Cup feront de cet événement une grande fête sportive pour tous. Les moments forts de la Racer Bikes Cup tout comme nos contacts clients dynamiques dans les filiales nous motivent à fournir toujours le meilleur pour nos clients et les amoureux du cyclisme. Les vélos, et particulièrement ceux de notre propre marque Racer,

d'une performance, d'un prix et d'une qualité exceptionnels, constituent un groupe de marchandises très important dans notre assortiment. Venez jeter un coup d'œil dans nos magasins et jugez-en par vous-même!

Je souhaite ici à tous les participant(e)s ainsi qu'aux passionnés une saison 2010 sans accidents, placée sous le signe du fair-play et de la réussite. A l'occasion de ces courses, nous nous réjouissons à la

perspective de nombreux moments et rencontres inoubliables avec la grande famille du vélo et espérons pouvoir vous accueillir bientôt dans l'une de nos 25 filiales.



Impressionen Racer Bikes Cup 2009





Lieber schön und vorn, als hässlich und hinten.



**GOLD
AWARD 09**

RAVEN EXTREME 2010

- Sram XX 2010
- Carbon Ausfallenden
- Postmountbremsaufnahme
- integrierte Schalt- und Bremsleitungen
- BB 30 - Innenlager
- Konisches Steuerrohr
- maximale Reifenfreiheit 2,4"
- 8.6 kg size S



www.focus-bikes.com

FOCUS 
b i k e s

Resultate 2009

SM, EM, WM, Weltcup



CROSS-COUNTRY

MARATHON

	ELITE MÄNNER	ELITE FRAUEN	U23 MÄNNER	U23 FRAUEN	ELITE MÄNNER	ELITE FRAUEN
SM	Florian Vogel Martin Gujan Lukas Flückiger	Katrin Leumann Esther Süss Petra Henzi	Fabian Giger Sepp Freiburghaus Pascal Meyer	Vivienne Meyer Kathrin Stirnemann Virginie Pointet	Alexandre Moos Lukas Buchli Urs Huber	Esther Süss Erika Dicht Antonia Wipfli
EM	Ralph Näf José Hermida (ESP) Sven Nys (BEL)	M. Wloszczowska (POL) Irina Kalentieva (RUS) Sabine Spitz (GER)	Fabian Giger Thomas Litscher Lukas Kaufmann	A. Dawidowicz (POL) A. Engen (SWE) Julie Bresset (FRA)	Allan Oras (EST) Kalle Kriit (EST) Caspar Austa (EST)	Gunn-Rita Dahle (NOR) M. Wloszczowska (POL) Ivanda Eiduka (LAT)
WM	Nino Schurter Julien Absalon (FRA) Florian Vogel	Irina Kalentieva (RUS) Lene Byberg (NOR) Willow Koerber (USA)	Burry Stander (RSA) Alexis Vuillermoz (FRA) Thomas Litscher	A. Dawidowicz (POL) A. Engen (SWE) Julie Bresset (FRA)	Roel Paulissen (BEL) Alban Lakata (AUT) Christoph Sauser	Sabine Spitz (GER) Esther Süss Petra Henzi
WELTCUP	Julien Absalon (FRA) José Hermida (ESP) Burry Stander (RSA) Ralph Näf Nino Schurter	Elisabeth Osl (AUT) Lene Byberg (NOR) Catharine Pendrel (CAN) Irina Kalentieva (RUS) Margarita Fullana (ESP)	Burry Stander (RSA) Alexis Vuillermoz (FRA) Matthias Flückiger	A. Dawidowicz (POL) Emily Batty (CDN) Caroline Mani		



	JUNIOREN	JUNIORINNEN	MASTERS	U17 KNABEN	U17 MÄDCHEN	TEAM-RELAY
SM	Matthias Stirnemann Reto Indergand Roger Walder	Michelle Hediger Vania Schumacher Nicole Hanselmann	René Wildhaber David Baumann Roland Häfeli	Tobias Spescha Andri Frischknecht Lars Forster	Andrea Waldis Linda Indergand Jolanda Neff	
EM	G. Kerschbaumer (ITA) M. v. d. Heijden (NED) Martin Gluth (GER)	P. Ferrand Prevot (FRA) Michelle Hediger Anne Terpstra (NED)				Schweden Schweiz Holland
WM	G. Kerschbaumer (ITA) R. Marinheiro (POR) Reto Indergand	P. Ferrand Prevot (FRA) Michelle Hediger C. Neethling (RSA)				Italien Kanada Frankreich



«Mit dem FLYER
Vollgas gehen»

Ahorn-Alp. Sonne, Fahrtwind, Freiheit ... just fun



TEST and SMILE
Jetzt Probefahren
beim FLYER-Händler
in Ihrer Nähe
www.flyer.ch

Der X-FLYER ist das geländegängige Freiheits-Mobil, mit dem Sie so richtig abheben können. Sie treten in die Pedale und der lautlose Elektromotor verstärkt Ihre Muskelkraft – und zwar so dosiert, wie Sie es wollen. Sie kommen in jedem Gelände zügig voran und entdecken dabei ganz neue Landschaften. Das original Schweizer Elektrovelo FLYER gibt's in verschiedenen Modellreihen. Testen Sie bei einer Probefahrt, mit welchem FLYER Sie Grenzen sprengen wollen.



Ich interessiere mich für:

- FLYER Produktkatalog
- FLYER-Land Schweiz Karte
- Gratis Probefahr-Gutschein (Wert CHF 45.-)

Name	Vorname	
Strasse		
PLZ	Ort	Land
E-Mail		
Telefonnummer		

RacerBikesCup2010

www.flyer.ch

Biketec AG | Schwende 1 | CH-4950 Huttwil/BE
Tel. +41 (0)62 959 55 55 | info@flyer.ch

FLYER
Innovation in Mobility

Racer Bikes School Cup

powered by Athleticum

Für Schüler aus regionalen Schulen/Schulklassen im Alter zwischen 10 und 16 Jahren (Jahrgänge 1994 bis 1999), welche gemeinsam an einem tollen Wettkampf in internationalem Umfeld teilnehmen möchten! Schulen können ihre Schüler gratis anmelden und messen sich mit anderen Schulen/Schulklassen. Die Siegerschule/Klasse gewinnt einen Sporttag mit einem Schweizer Spitzenathleten. Dieser Athlet wird euch an eurem nächsten Sporttag besuchen, mit euch trainieren, Autogramme verteilen und Fragen beantworten. Alle Teilnehmer erhalten zudem am Renntag ein speziell bedrucktes T-Shirt, welches von prominenten Bikeprofis signiert wird.



Kids-Playground

powered by Athleticum

Für die Kleinsten im Alter von 2 bis 7 Jahren ist der Kids-Playground der wohl schönste Spielplatz der Welt. Hier kommen die Pfüderis bei verschiedenen koordinativen Übungen voll auf ihre Kosten und können sich so richtig austoben. Schwerpunkt sind diverse Radsportgeräte wie z.B. Mini-Velos, Einräder, Spezialräder, Kickboard, Wave-Boards etc.

Geschicklichkeitsparcours

powered by Rivella

Der bestehende Rivella-Geschicklichkeitsparcours mit vielen verschiedenen Hindernissen wie z.B. Wippe, Slalom, Radball, Brücke, Spurrinne etc. wird nach dem Rennen der Kategorie Soft/Cross für Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren zugänglich bleiben. Die Kinder können darauf üben und so spielerisch und ohne Druck ihre Fähigkeiten verbessern.



Trainingslap mit Pro's

powered by AS Pro Sport GmbH

Den sportlichen Zuschauern, Betreuern, Eltern usw. bieten wir neu die Möglichkeit, eine «Trainingslap» mit einem oder mehreren Bikeprofis auf der Originalstrecke zu absolvieren. Begleitet von den Profis fährt die ganze Gruppe die Strecke ab und kann dem einen oder anderen sicherlich einen Tipp oder Trick entlocken. Hier gibt es keine Zeitmessung, der Spass, das Erlebnis und die Freude stehen im Vordergrund. Und wer selber auf der Strecke gewesen ist, wird die Leistungen der Fahrer im Rennen wohl noch höher einstufen.



BBB SPORTSGLASSES - IMPACT

- :: Das Modell Impact wurde in Zusammenarbeit mit professionellen Sportlern entwickelt.
- :: Das einteilige, anatomisch geformte Brillenglas ermöglicht maximalen Schutz gegen Sonne, Staub und Wind. :: Bruchfester Grilamid Rahmen mit einstellbarem Silikon Nasenstück und rutschfesten Gummi Bügelenden :: Austauschbares Polycarbonat Glas.
- :: 100% UV Schutz. :: Inklusive hochwertigem Brillenetui und Reinigungstuch. :: Ein gelbes und ein klares Austauschglas im Lieferumfang.

Fr. 128.--



"SMALL TECHNICAL DETAILS CAN MAKE A BIG DIFFERENCE IN MOUNTAINBIKING, ESPECIALLY WHEN RIDING CONDITIONS CHANGE CONSTANTLY DURING A RACE. BBB OFFERS ME THE INNOVATIVE PRODUCTS I AM LOOKING FOR."

*Roel Paulissen
Cannondale Factory Team / World Champion*

BIKEPARTS FOR BIKERS BY BIKERS



www.amsler.ch

www.BBBparts.com

27./28. MÄRZ 2010 BUCHS (SG)



Herzlich willkommen zum Eröffnungsrennen des Racer Bikes Cup in Buchs, das bereits zum 10. Mal stattfindet und mit dem legendären Hundschof zu den Klassikern in der Cup-Serie zählt.

SAMSTAG

KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
SOFT	02 – 04	Parcours	09:30
CROSS	00 – 01	Parcours	10:00
SCHOOL-CUP	94 – 99	3 kl.	11:30
TRAININGSLAP	alle (ohne Zeitmessung 30 Min.)		12:15
ROCK	98 – 99	3 kl.	13:00
MEGA	96 – 97	4 kl.	14:00
HARD	94 – 95	3 gr.	15:15
FUN HERREN	81 – 93	5 gr.	16:30
FUN MASTERS	71 – 80	5 gr.	16:33
FUN SENIOREN	70 + älter	5 gr.	16:33
FUN FRAUEN	93 + älter	4 gr.	16:35

Training: bis 11:25 h (ohne Ziel) / 12:15 – 12:55 h / ab ca. 18 h

SONNTAG

JUNIOREN	92 – 93	7 gr.	09:00
AMATEURE/MASTERS	91 + älter	7 gr.	09:05
ELITE FRAUEN	91 + älter	7 gr.	11:15
JUNIORINNEN	92 – 93	6 gr.	11:20
ELITE HERREN	91 + älter	8 gr.	13:30

Training: bis 08:55 h / ab ca. 10:40 – 11:10 h

INFOS

VERANSTALTER

RV Buchs, Phone 078 800 10 01 oder
078 681 39 62, rbc@rvbuchs.ch, rvbuchs.ch

ANMELDUNG/REGISTRATION siehe Heftmitte
Anmeldeschluss Donnerstag, 18. März 2010

STARTNUMMERN/NACHMELDUNGEN

Marktplatz Buchs bis 30 Minuten vor dem Start. Sa 08:00 – 16:00 h / So 07:30 – 13:00 h

GARDEROBEN

Schulanlage Flös, Heldastrasse 50, 9470 Buchs

START/ZIEL

Marktplatz, 9470 Buchs

ERINNERUNGSPREISE

Kids: Pokale, Fun: Sachpreise

EINTRITT

Samstag und Sonntag freier Eintritt im Wert von Fr. 5.– gesponsert von **METRO BOUTIQUES AG**

ÜBERNACHTUNGEN

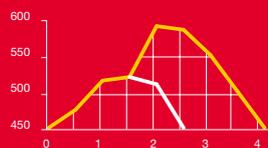
Campingplatz, Buchs, Tel. 081 756 15 07
Hotel City Garni, Buchs, Tel. 081 750 57 10
Hotel Buchserhof, Buchs, Tel. 081 755 70 70
Hote Landgasthof, Werdenberg, Tel. 081 771 46 46
Hotel Schäfli, Gams, Tel. 081 771 11 38
Hotel Taucher, Buchs, Tel. 081 750 65 65

TOP-FAHRER AM START

Ralph Näf, Moritz Milatz, Wolfram Kurschat, Lisi Osl, etc.

STRECKENPROFIL

- grosse Runde 4,1 km / 200 hm
- kleine Runde 2,5 km / 87 hm



13

BON



RAIFFEISEN

Rabatt Fr. 2.–
Einlösbar in der Festwirtschaft des RV Buchs
am Marktplatz (Samstag/Sonntag) und
Hundschof (nur Sonntag)
RBC Buchs 27./28.03.2010
nicht kumulierbar

DIE LAUFRÄDER DES WELTMEISTERS.



Auch verfügbar
für Klebereifen (Tubular)

[SUPERLOGIC CARBON DISC WHEELS]

- » Superleichte, von Hand aufgebaute Carbonlaufräder
- » Gewicht Tubular: 1,204g / Satz
- » Gewicht Clincher: 1,304g / Satz

Exklusiv bei Intercycle Tel. +41 (0) 41 926 65 11
info@intercycle.com



**Bike Marathon
Lumnezia Obersaxen
07. August 2010**

communicaziun.ch

HAUPTSPONSOR:

**Graubündner
Kantonalbank**

Bike Marathon

lumnezia · Obersaxen

www.bikemarathon-lumnezia.ch

for marketing, grafik und druck

Das Mountain Bike Zentrum in der Toskana

Massa Vecchia

Alta Maremma Toscana

Podere Massa Vecchia, I-58024 Massa Marittima (Gr)
Tel. 0039.0566.903885 · Fax 0039.0566.901838
E-mail: info@massavecchia.it · Web: www.massavecchia.it

10 / 11 APRILE 2010 TESSERETE (LUGANO)



INFORMAZIONI

ORGANIZZATORE

Cycling Group Ceresio XC REDDE
Arpagaus Mathias, Tel. +41 (0)79 421 78 22,
arpamath@hotmail.com, www.cgceresio.ch

ISCRIZIONI informazioni a metà opuscolo
termine delle iscrizioni Giovedì, 1. Aprile 2010

DISTRIBUZIONE PETTORALI E CHIP

Tesserete piazzale ex caserma
fino 30 minuti dalla partenza
sa ore 8:00 – 15:30/do ore 07:30 – 13:00

SPOGLIATOIO/DOCCE

centro gara Tesserete ex caserma

PARTENZA/ARRIVO

Tesserete piazzale ex caserma

PREMIO RICORDO

categorie KIDS e FUN

ENTRATA

libera

ALLOGGIO

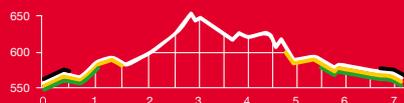
Lugano Turismo, Palazzo Civico, 6900 Lugano
Tel. +41 (0)91 913 32 32, www.lugano-tourism.ch
Posti Camper a Tesserete limitati

CORRIDORI DI PUNTA AL VIA

Julien Absalon, Moritz Milatz, Wolfram Kurschat, etc.

ALTIMETRIA

■ lungo 6.19 km / 202 hm ■ medio 3 km / 87 hm
■ corto 1.8 km / 46 hm ■ giro lancio 1 km / 38 hm



A Tesserete, nell'incantevole bosco che circonda la Torre di Redde, troverete un magnifico percorso di gara, che si sviluppa interamente su single-trails e strade sterrate!

SABATO	CATEGORIE	ANNO	GIRI	PARTENZA
	SOFT BAMBINI/E	02 – 04	percorso	09:30
CROSS BAMBINI/E	00 – 01	percorso	10:00	
SCHOOL-CUP	94 – 99	1gl + 3 corti	11:30	
ROCK RAGAZZI/E	98 – 99	1gl + 3 corti	12:30	
MEGA RAGAZZI/E	96 – 97	1gl + 3 medi	13:30	
HARD RAGAZZI/E	94 – 95	1gl + 5 medi	14:45	
FUN UOMINI	81 – 93	1gl + 4 lunghi	16:00	
FUN MASTERS	71 – 80	1gl + 4 lunghi	16:05	
FUN SENIORI	70 + anziani	1gl + 4 lunghi	16:05	
FUN DONNE	93 + anziani	1gl + 3 lunghi	16:10	

Allenamenti: fino ore 11:00 (senza arrivo) / dopo ore 18:00

DOMENICA	JUNIORI	92 – 93	1gl + 5 lunghi	09:00
	DILETTANTI/MASTERS	91 + anziani	1gl + 5 lunghi	09:05
	ELITE DONNE	91 + anziani	1gl + 5 lunghi	11:15
	JUNIORE	92 – 93	1gl + 4 lunghi	11:20
	ELITE UOMINI	91 + anziani	1gl + 7 lunghi	13:30

Allenamenti: fino ore 08:45 / ore 10:40 – 11:10

15

BUONO



1 Caffè
Riscattabile presso la roulotte Chicco D'Oro
RBC Tesserete
de 10/11.04.2010
non cumulabile



SCOTT

XC WORLD CHAMPION NINO SCHURTER
DRIVEN BY THE SCOTT SCALE



TRIFF DAS SCOTT-SWISSPOWER-TEAM
AM SCOTT STAND AN DEN BIKEDAYS
VOM 07.-09. MAI 2010 IN SOLOTHURN!

scott-sports.com

LIGHTWEIGHT CR1 CARBON FRAME | 980 GRAMS ONLY

SCALE | RC



8./9. MAI 2010 SOLOTHURN

BIKE DAYS
das Velo-Festival

RACER BIKES CUP
POWERED BY **ATHLETICOM**
WELCHER GEHT DIE WELT ALLEN?



Das Rennen findet im Rahmen des nationalen Velo-Festivals Bike Days statt, welches sich zum Bike-Mekka der Schweizer Veloszene entwickelt und 2009 über 17 000 Besucher angelockt hat. www.bikedays.ch

SAMSTAG

KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
JUNIOREN	92 – 93	6 gr.	10:30
AMATEURE/MASTERS	91 + älter	6 gr.	10:35
ELITE FRAUEN	91 + älter	7 gr.	13:30
JUNIORINNEN	92 – 93	6 gr.	13:35
ELITE HERREN	91 + älter	9 gr.	16:00

Training: Freitag 14:00 – 19:00 (nur Waldstück)
Samstag bis 10:25 h/13:00 – 13:25 h (ohne Ziel)

SONNTAG

FUN HERREN	81 – 93	4 gr.	09:00
FUN MASTERS	71 – 80	4 gr.	09:03
FUN SENIOREN	70 + älter	4 gr.	09:03
FUN FRAUEN	93 + älter	3 gr.	09:05
ROCK	98 – 99	1 kl. / 1 gr.	10:30
MEGA	96 – 97	2 gr.	11:15
HARD	94 – 95	1 kl. / 2 gr.	12:00
SCHOOL-CUP	94 – 99	2 kl.	13:00
TRAININGSLAP	alle (ohne Zeitmessung 30 Min.)		14:00
SOFT	02 – 04	Parcours	14:30
CROSS	00 – 01	Parcours	15:00

Training: 07:30 – 08:55 h

INFOS

VERANSTALTER

FAF AG, Erwin Flury, Butzenstrasse 39
8038 Zürich, www.bikedays.ch

ANMELDUNG/REGISTRATION siehe Heftmitte
Anmeldeschluss Donnerstag, 29. April 2010

STARTNUMMERN/NACHMELDUNGEN

Rythalle bis 30 Minuten vor dem Start.
Sa 08:30 – 15:30 h / So 07:30 – 14:30 h

GARDEROBEN

Rythalle (beim Haupteingang)

START/ZIEL

Schanzengraben (im Eventgelände)

ERINNERUNGSPREISE für Kids und Fun

EINTRITT

Erwachsene Fr. 10.– / Kinder Fr. 5.–
Fahrer und ein Betreuer gratis (Tickets im Fahrerlager)

RAHMENPROGRAMM

- Grosse Velo-Messe mit über 80 Ausstellern
- Spektakuläres Short-Race am Freitagabend
- Fahrradtests auf ausgeschilderten Strecken
- MTB- & BMX-Dirt-Jump sowie BMX-Flatland-Wettkämpfe
- Gastronomie, Musik, Abendveranstaltungen

ÜBERNACHTUNG

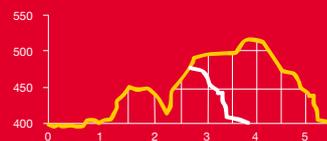
www.solothurn-city.ch

TOP-FAHRER AM START

Nino Schurter, Florian Vogel, Moritz Milatz,
Christoph Sauser, Sabine Spitz, etc.

STRECKENPROFIL

■ gross 5,5 km / 150 hm ■ klein 3,8 km / 100 hm



**Spektakuläres
Elite Short-Race**
Start Freitag 19:00 h

BIKE DAYS
das Velo-Festival

SCOTT



WELT- MEISTER AUF ZWEI BIKES

„UM EHRlich ZU SEIN MÜSSTE MAN DAS EPIC MIT ZWEI RÄDERN VERGLEICHEN. ES KLETTERT HOCH WIE DAS BESTE HARDTAIL ALLER ZEITEN, LÄSST SICH RUNTER AUF TRAILS UND RAUHEN UNTERGRUND ABER WIE EIN REINES TRAIL-BIKE HANDELN. ICH DACHTE IMMER, ES MUSS ENTWEDER- ODER SEIN. SCHNELL, ABER GROB. ODER LEISTUNGSFÄHIG, ABER SCHWER. NACHDEM ICH ALLERDINGS FAST ALLE U23 RENNEN DIESES JAHR GEWONNEN HABE, HAT MICH DAS EPIC VOM GEGENTEIL ÜBERZEUGT. ES GIBT ALLES IN EINEM BIKE.“ MEHR ÜBER BURRY STANDER UND SEINE „EPIC'S“ AUF: WWW.SPECIALIZED.COM ODER WWW.IAMSPECIALIZED.COM

29./30. MAI 2010 PLAFFEIEN



Eine technisch anspruchsvolle Strecke mit hohem Singletrail-Anteil. Harte Anstiege werden durch eine attraktive Abfahrt belohnt. Zitat Ralph Näf «Es war ein hartes, aber schönes Rennen auf einer ausgezeichneten Strecke».

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SOFT	02 – 04	Parcours	10:00
CROSS	00 – 01	Parcours	10:30	
SCHOOL-CUP	94 – 99	2 kl.	12:00	
TRAININGSLAP	alle (ohne Zeitmessung 30 Min.)		12:45	
ROCK	98 – 99	2 kl.	13:30	
MEGA	96 – 97	1 kl. / 1 gr.	14:30	
HARD	94 – 95	2 gr.	15:45	
FUN HERREN	81 – 93	1 SR / 3 gr.	17:00	
FUN MASTERS	71 – 80	1 SR / 3 gr.	17:03	
FUN SENIOREN	70 + älter	1 SR / 3 gr.	17:03	
FUN FRAUEN	93 + älter	1 SR / 2 gr.	17:05	
PLAUSCHRENNEN	alle		19:00	

Training: bis 11:55 h (ohne Ziel) / 12:45 – 13:25 / ab ca. 19:30h

SONNTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	92 – 93	1 SR / 4 gr.	09:00
	AMATEURE/MASTERS	91 + älter	1 SR / 4 gr.	09:05
	ELITE FRAUEN	91 + älter	1 SR / 4 gr.	11:15
	JUNIORINNEN	92 – 93	1 SR / 3 gr.	11:20
ELITE HERREN	91 + älter	1 SR / 6 gr.	13:30	

Training: bis 8:55 h / ab 10:50 – 11:10 h

INFOS

VERANSTALTER

BSO Bikeclub Senseoberland, www.bikeraces.ch

ANMELDUNG / REGISTRATION siehe Heftmitte
Anmeldeschluss Donnerstag, 20. Mai 2010

STARTNUMMERN / NACHMELDUNGEN

Nähe Start-Zielgelände bis 30 Minuten vor dem Start. Sa 08:00 – 18:30 h / So 07:30 – 13:00 h

GARDEROBEN

Schul- und Sportanlage Plaffeien

START / ZIEL Dorfzentrum Plaffeien

ERINNERUNGSPREISE

für alle Teilnehmer

EINTRITT frei

ÜBERNACHTUNGEN

Tourismus Schwarzsee-Senseland
www.schwarzsee.ch

RAHMENPROGRAMM

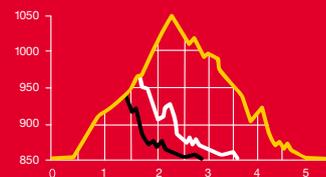
- Plauschrennen für alle
- Bike-Park und Bike-Parcours
- Gratis Shuttlebus alle 15 Min. Parkplatz – Strecke

TOP-FAHRER AM START

Nino Schurter, Florian Vogel, etc.

STRECKENPROFIL

- gross 5,4 km / 235 hm
- klein 3,8 km / 135 hm
- Startrunde 3,6 km / 123 hm



2 Velo-Schläuche für Fr 12.-
Pizza Fr. 3.-
günstiger im Restaurant zum Goldenen Kreuz
RBC Plaffeien 29./30.05.2010
nicht kumulierbar



Mountain Bike
UCI WORLD CUP

Champéry

PRESENTED BY **SHIMANO**

Champéry

BIKEPARK.CH
SWITZERLAND



Crédits photos : Universal Bike Racing

24 & 25
juillet 2010

infos : www.bikepark.ch

Création : pub.ch

CRAFT

Portes du **Soleil**



VITABRI
www.vitabri.ch SWISS Sârl
Vente et location de tentes

MAILLARD MONTHÉY SA
GARAGE & CARROSSERIE • LES ILETTES • 1870 MONTHÉY



MOTOREX
Oil of Switzerland



Loterie Romande
www.entraide.ch

bikepark.ch
CHAMPÉRY VAL D'ILLEZ MORING

Avec le soutien de la Commune de :
Champéry

ATHLETICUM
MORE SPORT FOR YOUR MONEY

Champéry-Les Crosets
Portes du Soleil



5./6. JUIN 2010 CHAMPÉRY



C'est la 3ème fois que Champéry reçoit une manche de la Racer Bikes Cup. Les athlètes courront sur le parcours très technique qui devrait plaire aux jeunes de la Racer Bikes Cup. De plus ils pourront venir voir le 24 et 25 juillet les meilleurs athlètes du monde courir sur le même tracé qu'eux.

SAMEDI	CATÉGORIE	ANNÉE	DISTANCE	DÉPART
	SOFT	02 – 04	Parcours	10:00
	CROSS	00 – 01	Parcours	10:30
	SCHOOL-CUP	94 – 99	1 pt.	12:00
	TRAININGSLAP	toute (sans chronométrage 30 Min.)		12:45
	ROCK	98 – 99	1 pt.	13:30
	MEGA	96 – 97	2 pt.	14:30
	HARD	94 – 95	2 gr.	15:45
	FUN HOMMES	81 – 93	4 gr.	17:00
	FUN MASTERS	71 – 80	4 gr.	17:03
	FUN SENIORS	70 + agés	4 gr.	17:03
	FUN DAMES	93 + agés	3 gr.	17:05
	Entraînement: jusqu'à 11:55 h (sans arrivé) / 12:45 – 13:25 / dès 19 h			

DIMANCHE	CATÉGORIE	ANNÉE	DISTANCE	DÉPART
	JUNIOR HOMMES	92 – 93	5 gr.	09:00
	AMATEURS/MASTERS	91 + agés	5 gr.	09:05
	ELITE DAMES	91 + agés	5 gr.	11:15
	JUNIOR FILLES	92 – 93	3 gr.	11:20
	ELITE HOMMES	91 + agés	7 gr.	13:30
	Entraînement: jusqu'à 08:55 h / dès 10:50 – 11:10 h			

INFOS

ORGANISATEUR

ACCMMTB/TCCPS AG
Téléphone 024 479 02 00, www.bikepark.ch
bikepark.ch@portesdusoleil.com

INSCRIPTION / REGISTRATION

Dans le milieu du programme
Délai d'inscription Jeudi, 27. Mai 2010

DOSSARDS / DÉLAI D'INSCRIPTION

Caisse du Télésiège Grand Paradis jusqu'à
30 minute. Sa 08:00 – 16:30 h / Di 07:30 – 13:00 h

VESTIAIRES

Palladium De Champéry, 1874 Champéry

DÉPART / ARRIVÉE

Devant le télésiège du Grand Paradis Champéry

PRIX SOUVENIRS

pour tous les enfants

ENTRÉE libre

HÉBERGEMENT

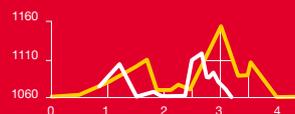
Chablais Tourisme SA, 1870 Monthey,
Téléphone 024 471 12 12, info@chablais.info
www.chablais.info

MEILLEURES MONDIAUX AUX DÉPART

Marielle Saner Guinchard, Moritz Milatz,
Sabine Spitz, etc.

PROFIL DE COURSE

■ grande 5,7 km / 235 hm ■ petite 3,5 km / 110 hm





HIGHTECH VOM BAUERNHOF
WWW.THOEMUS.CH

Thömus

Die Mobilier

Versicherungen & Vorsorge



BERN/GURTEN
26.-27. JUNI 2010

LIGHTRIDER CT

AB CHF 3'990.-



**SWISS BIKE TROPHY
BERN/GURTEN
26.-27. JUNI 2010**



THÖMUS VELOSHOP
Oberriedgässli 6
3145 Niederscherli
Telefon 031 848 10 10



GIRO



enjoy the ride!
HELMET EYEWEAR GLOVES

www.chrissports.ch

19./20. JUNI 2010 ENGELBERG-TITLIS



Die Strecke liegt direkt bei der Titlis-Schanze. Kurz nach der Schanze folgt der Aufstieg in den Gerschniwald. Eine spektakuläre Abfahrt führt zurück ins Start-/Zielgelände bei der Talstation Titlis Rotair.

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SOFT	02 – 04	Parcours	10:00
CROSS	00 – 01	Parcours	10:30	
BIKE-BIATHLON	94 – 00		11:30	
TRAININGSLAP	alle (ohne Zeitmessung 30 Min.)		12:45	
ROCK	98 – 99	3 kl.	13:30	
MEGA	96 – 97	4 kl.	14:30	
HARD	94 – 95	3 gr.	15:45	
FUN HERREN	81 – 93	5 gr.	17:00	
FUN MASTERS	71 – 80	5 gr.	17:03	
FUN SENIOREN	70 + älter	5 gr.	17:03	
FUN FRAUEN	93 + älter	4 gr.	17:05	
BIKE-BIATHLON	93 + älter		19:00	

Training: bis 11:25 h (ohne Ziel) / 12:45 – 13:25 h / ab ca. 19 h

SONNTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	92 – 93	8 gr.	09:00
	AMATEURE/MASTERS	91 + älter	8 gr.	09:05
	ELITE FRAUEN	91 + älter	8 gr.	11:15
	JUNIORINNEN	92 – 93	7 gr.	11:20
ELITE HERREN	91 + älter	10 gr.	13:30	

Training: bis 08:55 h / ab ca. 10:40 – 11:10 h

INFOS

VERANSTALTER

OK Racer Bikes Cup Engelberg

ANMELDUNG/REGISTRATION siehe Heftmitte

Anmeldeschluss Donnerstag, 10. Juni 2010

STARTNUMMERN/NACHMELDUNGEN

Bergbahnen Titlis-Rotair bis 30 Minuten vor dem Start. Sa 08:00 – 16:30 h / So 07:30 – 13:00 h

GARDEROBEN

Sportingpark Engelberg

START/ZIEL

Parkplatz Bergbahnen Titlis Rotair

ERINNERUNGSPREISE

für alle Kids und Fun

ÜBERNACHTUNGEN

Engelberg-Titlis Tourismus, Tel. +41 (0)41 639 77 77
welcome@engelberg.ch

www.engelberg.ch

Campingplatz auf Anfrage

RAHMENPROGRAMM

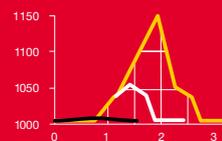
- Grosse Ausstellung des Velofachhandels
- Bike-Biathlon am Samstag für alle (Startgeld Fr. 10.–)
- Grosse Festwirtschaft mitten im Renngeschehen

TOP-FAHRER AM START

Julien Absalon, etc.

STRECKENPROFIL

- gross 3,2 km / 136 hm
- klein 2,4 km / 45 hm
- Biathlon 1,5 km / 10 hm



Überraschungs-
geschenk
abzuholen bei Titlis-Sport an der
Talstation Titlis-Rotair
RBC Engelberg
19./20.06.2010

Rennkalender 2010

Titelkämpfe, Weltcup, Racer Bikes Cup



27./28.03.	Racer Bikes Cup	Buchs (SG)
10./11.04.	Racer Bikes Cup	Lugano/Tesserete (TI)
25.04.	Weltcup #1	Dalby Forest (GBR)
02.05.	Weltcup #2	Houffalize (BEL)
08./09.05.	Racer Bikes Cup	Solothurn (SO)
23.05.	Weltcup #3	Offenburg (GER)
29./30.05.	Racer Bikes Cup	Plaffeien (FR)
05./06.06.	Racer Bikes Cup	Champéry (VS)
06.06.	SM Marathon	Monte Generoso (TI)
19./20.06.	Racer Bikes Cup	Engelberg (OW)
27.06.	EM Marathon	Montebelluna (ITA)
03./04.07.	Racer Bikes Cup	Flims (GR)
06. – 09.07.	EM Cross Country	Haifa (ISR)
17.07.	Racer Bikes Cup	Gränichen (AG)
18.07.	SM Cross Country	Gränichen (AG)
25.07.	Weltcup #4	Champéry (SUI)
01.08.	Weltcup #5	Val di Sole (ITA)
08.08.	WM Marathon	St. Wendel (GER)
21./22.08.	Racer Bikes Cup	Muttentz/Basel (BL)
29.08.	Weltcup #6	Windham (USA)
31.08. – 05.09.	WM Cross Country	Mont-Sainte-Anne (CAN)



BRUNOX®

- die komplette Fahrradpflege -
Von Profis empfohlen!
Erhältlich im guten Fahrradfachhandel!



ALLROUND-FAHRRADPFLEGE , Korrosionsschutz, Schmiermittel, Kriechöl, Reinigungsmittel, Kontaktspray
 auch bei VELOPLUS und Athleticum erhältlich. Weitere Info: BRUNOX AG, 8732 Neuhaus, Tel. 055 285 80-80, Fax -81

Auszug Rennreglement 2010

Vollständiges Reglement / Règlement en français /
Regulation in english – www.racerbikescup.ch



1. EINLEITUNG

Grundsätzlich gelten die Reglemente der UCI und Swiss Cycling, Ausnahmen werden im Rennreglement des Racer Bikes Cups geregelt.

3. KATEGORIEN

Kategorie	Lizenz	Jahrgang
Frauen	mit Lizenz	91 + älter
Juniorinnen	mit Lizenz	92 – 93
Junioren	mit Lizenz	92 – 93
Elite Männer	mit Lizenz	91 + älter
Amateure/Masters	mit Lizenz	91 + älter
Fun Frauen	CfA-Lizenz	93 + älter
Fun Herren	CfA-Lizenz	93 – 81
Fun Masters	CfA-Lizenz	80 – 71
Fun Senioren	CfA-Lizenz	70 + älter
Soft m/w	CfA-Lizenz	02 – 04
Cross m/w	CfA-Lizenz	00 – 01
Rock m/w	CfA-Lizenz	98 – 99
Mega m/w	CfA-Lizenz	96 – 97
Hard m/w	CfA-Lizenz	94 – 95
School-Cup m/w		94 – 99

4. AUSTRAGUNG UND ABLAUF

Der Racer Bikes Cup besteht aus 9 Rennen.

4.1 Kategorie Kids

Die Renndauer (Siegerzeiten) beträgt ca. 25 – 35 Min. (Rock), 35 – 45 Min. (Mega) und 45 – 55 Min. (Hard). Die jüngsten Kategorien Cross und Soft absolvieren einen Geschicklichkeitsparcours.

4.2 Kategorie Fun

Die Renndauer (Siegerzeiten) beträgt ca. 55 – 65 Minuten. Die verschiedenen Kategorien starten einige Minuten nacheinander. Für Frauen, Herren, Masters und Senioren werden separate Ranglisten erstellt!

4.3 Kategorie Lizenz

Für die Lizenz-Kategorien werden 9 Rennen in den UCI-Klassen C1 und C2 ausgetragen. Folgendes Preisgeld wird ausbezahlt:

C1 Fr. 13 780.–, C2 Fr. 6 890.–

Gesamtklassement Fr. 13 600.–

4.4 School-Cup

Rennen für regionale Schulen und Schulklassen der Jg. 1994 bis 1999.

Gefahren wird auf der Originalstrecke (evt. verkürzt). Renndauer 20-30 Minuten, es werden 3 Ranglisten geführt.

Knaben Mittelstufe (Jg. 97-99), Knaben Oberstufe (Jg. 94-96) und Mädchen (Jg. 94-99). Die besten 5 Rangpunkte (Kategorienunabhängig) jeder Schule/Schulklasse kommen in die Wertung.

5. GESAMTWERTUNGEN

An den einzelnen Rennen gibt es folgende Punkte zu gewinnen:

1. Rang 100 Punkte	6. Rang 60 Punkte
2. Rang 80 Punkte	7. Rang 59 Punkte
3. Rang 70 Punkte	8. Rang 58 Punkte
4. Rang 65 Punkte	usw.
5. Rang 62 Punkte	ab 65. Rang 1 Punkt

5.1 Kategorie Kids: Es werden die besten 6 Ergebnisse der Rennen 1 – 8 und das Finalrennen in die Gesamtwertung übernommen (2 Streichresultate). Bei Punktgleichheit entscheidet das bessere Final-Resultat.

5.2 Kategorie Fun: Es werden die besten 5 Ergebnisse der Rennen 1 – 8 und das Finalrennen in die Gesamtwertung übernommen (3 Streichresultate). Bei Punktgleichheit entscheidet das bessere Final-Resultat.

5.3 Kategorie Lizenz: Es werden die besten 4 Ergebnisse der Rennen 1-7 und das Finalrennen in die Gesamtwertung übernommen (3 Streichresultate). Bei Punktgleichheit entscheidet das bessere



Final-Resultat. Die SM in Gränichen zählt nicht zur Cup-Gesamtwertung.

5.4 Finalpreise: Teilnehmer, welche an mindestens 4 Rennen teilgenommen haben, erhalten einen Finalpreis.

6. SPEZIALWERTUNGEN

6.1 Siegertrikots

In allen Kategorien erhält der Tagessieger ein Siegertrikot. Dieses kann bei allen weiteren Rennen getragen werden.

6.2 Club- bzw. Teamwertung

Um an der Club- bzw. Teamwertung teilnehmen zu können, müssen die Teammitglieder gemäss Rennreglement angemeldet werden. Details siehe www.racerbikescup.ch

7. ANMELDUNG/TRAINING

7.1 Anmeldungen/Nachmeldungen

Anmeldung mittels Einzahlungsschein in Heftmitte oder online. Nachmeldungen bis 30 Minuten vor dem Start mit Nachmeldegebühr.

7.2 Trainingszeiten auf der Rennstrecke

Wer während eines Rennens oder ausserhalb der offiziellen Trainingszeiten auf der Rennstrecke trainiert, kann in der Startaufstellung zurückversetzt oder disqualifiziert werden.

8. STARTAUFSTELLUNGEN

8.1 Kids- und Fun: Die Startaufstellungen erfolgen nach dem aktuellen Zwischenklassement, sofern sie sich rechtzeitig angemeldet haben. Nachgemeldete Fahrer werden am Schluss aufgestellt. Die Mädchen werden hinter den Knaben aufgestellt und starten 2 Minuten später. Im Geschicklichkeitsparcours (Soft/Cross) starten die im Zwischenklassement Führenden am Schluss.

8.2 Lizenz: Die Top 200 (Frauen 50) des aktuellen UCI-Rankings können vorne eintreten. Nachher werden die ersten 10 des aktuellen Swiss Cycling-Jahresklassements aufgestellt, Fortsetzung nach aktuellem Zwischenklassement des Racer Bikes Cups, sofern sie sich rechtzeitig angemeldet haben (Nachmeldungen am Schluss).

Aktiv und engagiert. Mit natürlicher Energie und Ausdauer zum Ziel.



Sonnenenergie und Wasserkraft,
zertifiziert nach *naturemade star*,
dem Qualitätslabel für Ökostrom.
Engagieren Sie sich mit uns für
saubere und nachhaltig produzierte
Energie. Weitere Informationen
unter www.ewz.ch.



ewz
Markt Graubünden
7411 Sils i.D.
Telefon 058 319 68 68
Telefax 058 319 69 66
graubuenden@ewz.ch
www.ewz.ch

3./4. JULI 2010 FLIMS



RAFFER FLIMS

Willkommen in Flims, dem Trainingsgebiet von Weltmeister Nino Schurter. Die attraktive Strecke führt durch den Flimser Wald, vorbei an Bergseen und bietet von steilen Rampen, flowigen Singletrails bis spektakulären Downhills alles, was das Bikerherz höher schlagen lässt.

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	92 – 93	6 gr.	11:00
	AMATEURE/MASTERS	91 + älter	6 gr.	11:05
	ELITE FRAUEN	91 + älter	1 kl./5 gr.	13:30
	JUNIORINNEN	92 – 93	4 gr.	13:35
ELITE HERREN	91 + älter	1 kl./6 gr.	16:00	

Training: bis 10:55 h / 13:00 – 13:25 h / ab ca. 18 h

SONNTAG	FUN HERREN	81 – 93	5 gr.	09:00
	FUN MASTERS	71 – 80	5 gr.	09:03
	FUN SENIOREN	70 + älter	5 gr.	09:03
	FUN FRAUEN	93 + älter	4 gr.	09:05
	SOFT	02 – 04	Parcours	11:00
	CROSS	00 – 01	Parcours	11:30
	SCHOOL-CUP	94 – 99	1 kl./1 gr.	13:00
	TRAININGSLAP	alle (ohne Zeitmessung 30 Min.)		13:45
	ROCK	98 – 99	1 kl./1 gr.	14:30
	MEGA	96 – 97	2 gr.	15:30
HARD	94 – 95	1 kl./2 gr.	16:30	

Training: bis 08:55 h / 11:00 – 12:55 (ohne Ziel) / 13:45 – 14:25 h

INFOS

VERANSTALTER

Flims Laax Falera Tourismus AG
Philipp Waldis, 7017 Flims, Tel. +41 (0)81 920 92 12
pwaldis@flimslaaxfalera.ch

ANMELDUNG / REGISTRATION siehe Heftmitte
Anmeldeschluss Donnerstag, 24. Juni 2010

STARTNUMMERN/NACHMELDUNGEN

Start- / Zielgelände bis 30 Minuten vor dem Start.
Sa 09:00 – 15:30 h / So 07:30 – 16:00 h

GARDEROBEN

Sportzentrum Prau la Selva, Flims

START/ZIEL

Sportzentrum Prau la Selva, Flims

ERINNERUNGSPREISE für Kids und Fun

EINTRITT frei

ÜBERNACHTUNGEN

Reservation bei Flims Laax Falera Tourismus AG,
Tel. +41 (0)81 927 77 77, reservation@flims.com,
www.flims.com

RAHMENPROGRAMM

- Bike-Party mit Live-Übertragung des Viertelfinalspiels der Fussball WM in Südafrika
- Fahrkurs und Workshop mit Weltmeister Nino Schurter und weiteren Profis

TOP-FAHRER AM START

Nino Schurter, Christoph Sauser, etc.

STRECKENPROFIL

■ gross 4,9 km / 207 hm ■ klein 3,9 km / 144 hm



27

BON



Rabatt Fr. 3.-
am Grillstand beim Sportzentrum Prau la Selva
RBC Flims 03./04.07.2010
nicht kumulierbar



„Der Weg ist mein Ziel“



Race

» Serie Bike

Sportco AG

Worbentalstrasse 28

CH-3063 Ittigen

Fon: +41 31 924 15 15

www.sportco.ch



deuter

17./18. JULI 2010
GRÄNICHEN

SCHWEIZERMEISTERSCHAFT



Singletrails, steile Anstiege, rasante Abfahrten, technisch anspruchsvolle Streckenteile. Optimale Übersicht auf attraktiver Strecke.

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SOFT	02 – 04	Parcours	10:00
CROSS	00 – 01	Parcours	10:30	
SCHOOL-CUP	94 – 99	5 spez.	12:00	
TRAININGSLAP	alle (ohne Zeitmessung 30 Min.)		12:45	
ROCK	98 – 99	6 kl.	13:30	
MEGA	96 – 97	4 mi.	14:30	
FUN HERREN	81 – 93	5 gr.	15:45	
FUN MASTERS	71 – 80	5 gr.	15:48	
FUN SENIOREN	70 + älter	5 gr.	15:48	
FUN FRAUEN	93 + älter	4 gr.	15:50	

Training: bis 11:55 h (ohne Ziel) / 12:45 – 13:25 h / ab ca. 17:30 h

SONNTAG – SM	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	92 – 93	8 gr.	09:00
MASTERS	80 + älter	8 gr.	09:05	
HARD KNABEN	94 – 95	5 gr.	09:08	
ELITE FRAUEN	87 + älter	8 gr.	11:30	
U23 FRAUEN	88 – 91	7 gr.	11:32	
JUNIORINNEN	92 – 93	6 gr.	11:35	
HARD MÄDCHEN	94 – 95	4 gr.	11:37	
ELITE HERREN	87 + älter	11 gr.	14:00	
U23 HERREN	88 – 91	11 gr.	14:05	

Training: bis 08:55 h / ab ca. 10:50 – 11:25 h

INFOS

VERANSTALTER

Racing Club Gränichen, Peter Stirnemann
Tel. +41 (0)79 470 03 49
stirnemann101@bluewin.ch, www.rcgraenichen.ch

ANMELDUNG/REGISTRATION siehe Heftmitte
Anmeldeschluss Donnerstag, 8. Juli 2010

STARTNUMMERN/NACHMELDUNGEN

Im Festzelt bis 30 Minuten vor dem Start
Sa 08:00 – 15:15 h / So 07:30 – 13:30 h

GARDEROBEN Turnhalle, 5722 Gränichen

START/ZIEL Kieswerk, 5722 Gränichen

ERINNERUNGSPREISE für alle Teilnehmer

EINTRITT Fr. 5.– (freiwillig)

RAHMENPROGRAMM

- Bike-Fete im Festzelt am Samstagabend
- Autogrammstunden
- Streckenteil auf Bike-Lehrpfad

ÜBERNACHTUNG

Hotel-Liste www.rcgraenichen.ch beachten

SCHWEIZERMEISTERSCHAFT XC

Die Rennen der lizenzierten Kategorien gelten als Schweizermeisterschaft und werden nicht für die Gesamtwertung des Racer Bikes Cups gewertet. Fun/Kids zählen zur Gesamtwertung

TOP-FAHRER AM START

alle Schweizer Top-Fahrer

STRECKENPROFIL

- gross 4,2 km/160 hm
- mittel 3,2 km/100 hm
- klein 2,8 km/60 hm



Gratis Parkplatz
auf dem Areal Zehnder
RBC / SM Gränichen
17./18.07.2010

zehnder



Mit Power in die Zukunft

Als regionaler Energiedienstleister können wir Ihnen alles bieten: Energie, Service und Dienstleistungen. Und alles aus einer Hand, massgeschneidert und individuell. Unsere Angebote sind wirklich energiegeladen. Und zukunftsweisend sind sie auch: Bei der Energieversorgung achten wir auf Nachhaltigkeit. Unseren Kunden präsentieren wir ökonomisch und ökologisch sinnvolle Lösungen. Nutzen Sie unser Know-how im Umgang mit Wärme, Licht, Strom, Wasser und Telekommunikation – davon haben Sie auch in Zukunft mehr.

IWB
Margarethenstrasse 40
4002 Basel
www.iwb.ch

PARTNER VON 
swisspower



21./22. AUGUST 2010 (FINAL) MUTTENZ/BASEL



Herzlich willkommen zum Bike-Festival Basel im Schänzli, der grössten Bikearena Europas! Grosse Ausstellung, Top-Fahrer hautnah, das legendäre Plauschrennen «Bike for Trails» sowie zahlreiche Gratisattraktionen bieten Spass und Spannung für die ganze Familie!

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SOFT	02 – 04	Parcours	09:00
	CROSS	00 – 01	Parcours	09:30
	SCHOOL-CUP	94 – 99	2B/4 SR	11:30
	TRAININGSLAP	alle (ohne Zeitmessung 30 Min.)		12:15
	ROCK	98 – 99	2B/4 SR	13:00
	MEGA	96 – 97	1B/2 gr.	14:00
	HARD	94 – 95	1B/1 mi/2 gr.	15:15
	FUN HERREN	81 – 93	1B/4 gr.	17:00
	FUN MASTERS	71 – 80	1B/4 gr.	17:03
FUN SENIOREN	70 + älter	1B/4 gr.	17:03	
FUN FRAUEN	93 + älter	1B/3 gr.	17:05	

Training: bis 11:25 h (ohne Bike Arena) / 12:15 – 12:55 h / ab 18:45 h
Siegerehrung Gesamtwertung Soft/Cross ab 10:30 h,
 Rock/Mega/Hard ab 16:15 h, Fun/Clubwertung ab 18:30 h

SONNTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	92 – 93	1 B/7 gr.	09:00
	AMATEURE/MASTERS	91 + älter	1 B/7 gr.	09:05
	BIKE FOR TRAILS	alle		11:15
	ELITE FRAUEN	91 + älter	1 B/7 gr.	12:00
	JUNIORINNEN	92 – 93	5 gr.	12:05
ELITE HERREN	91 + älter	2 B/10 gr.	14:15	

Training: bis 08:55 h/ab ca. 10:40 – 11:10 h / ab ca. 13:45 – 14:10 h
Siegerehrung Gesamtwertung Lizenz: Junioren/Amateure/
 Masters 11:00 h, Frauen/U23/Juniorinnen 14:00 h, Herren/U23 16:30 h

INFOS

VERANSTALTER Velo Club Reinach, Jakob Schmid,
 Tel. +41 (0)79 508 97 12, www.bikefestival-basel.ch

ANMELDUNG/REGISTRATION siehe Heftmitte
Anmeldeschluss Donnerstag, 12. August 2010

STARTNUMMERN/NACHMELDUNGEN

Stadion Schänzli bis 30 Minuten vor dem Start.
 Sa 07:30 – 16:30 h / So 07:30 – 13:45 h

START/ZIEL Bikearena Schänzli, 4132 Muttenz

ANFAHRT/PARKPLÄTZE

Parkhaus St. Jakob, Brüglingerstr., 4142 Münchenstein

ERINNERUNGSPREISE

Toller «Bhaltis-Sack» für alle mit feinen Goldwurst-
 POWER-Riegel und vielem mehr (www.goldwurst.ch)

EINTRITT Samstag und Sonntag freier Eintritt gespon-
 sert von **BASEL UNITED AG**

NEU: BIKE-FESTIVAL www.bikefestival-basel.ch

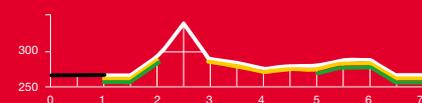
- Grosse Velo-Börse und Veloteile-Flohmarkt
- Ausstellung des Velofachhandels mit Präsentation Neuheiten 2011 und Ausverkauf
- Plauschrennen zu Gunsten des Trailbaus in der Region
- Garantiert die frischesten Goldwürste
- Ein grosser Teil der Strecke führt durch das Stadion

ÜBERNACHTUNGEN

Hotel Mittenza, Muttenz, Tel. +41 (0)61 465 50 50
Camping direkt neben der Rennstrecke (Fr. 20.–)

TOP-FAHRER AM START Nino Schurter, Florian Vogel, Moritz Milatz, Christoph Sauser, Katrin Leumann, Sabine Spitz, Lisi Osl, etc.

STRECKENPROFIL



- gross 6,0 km/90 hm
- mittel 4,8 km
- Bahn 0,9 km
- Stadionrunde 2,8 km

50% Rabatt auf Schänzli-Wurst
 Grillstand Jenzer Fleisch + Feinkost AG
RBC Muttenz 21./22.08.2010
 nicht kumulierbar



BASEL UNITED AG
 Stadion-Management



Exklusiv in Flims

Trainingscamps mit Weltmeister Nino Schurter

11. bis 13. Juni 2010 Pre-Racer Bikes Cup Weekend

Mit Nino Schurter und dem VC Surselva die Racer Bikes Cup-Strecke von Flims erkunden inkl. Tipps und Tricks vom Weltmeister.

7. bis 10. Oktober 2010 Fit mit Nino

Wie halten sich die Profis im Winter fit? Nino Schurter und sein Trainer Nicolas Siegenthaler zeigen, wie man gut vorbereitet in die Bike(renn)saison startet.

10. bis 13. Oktober 2010 Fit für Kids

Wie wird man Bikeprofi? Nino Schurter und sein ehemaliger Trainer vom VC Surselva geben Tipps und zeigen die besten Trails in Ninos Heimrevier.



Buchung und Infos:
www.flims.com
info@flims.com



Akzeptiere keine Kompromisse.



Adjust your comfort zone.

ODLO «evolution» warm garantiert perfekte Wärmeisolierung und sorgt dank hochfunktionellen Microfasern für idealen Feuchtigkeitstransport. Die nahtlose Verarbeitung sowie das hochelastische, extraweiche Material bieten zudem uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und maximalen Tragekomfort. Dabei bleibt durch die integrierten Wärmeisolations- und Ventilationszonen das optimale Körperklima in jeder Situation erhalten. Das Ergebnis: 100% Funktion und 100% Komfort. www.odlo.com

Funktionelle Sportbekleidung für ein perfektes Körperklima.



Fahrtechnik-Kurse und Camps



Die Swiss Bike School bietet seit über 10 Jahren erfolgreich Bike-Fahrtechnikurse für Jung und Alt, Anfänger und Köner, Schüler und Senioren an! Im letzten Jahr wurden schweizweit gegen 100 Kurse an über 35 Standorten durchgeführt.

Die meisten unserer Bike-TeacherInnen sind von Andi Seeli, dem ehemaligen MTB-Nationaltrainer, persönlich ausgebildet worden und sind überaus motiviert, ihr Wissen den Kursteilnehmenden auf geduldige Art und Weise weiterzuvermitteln. Der Kursinhalt zielt vor allem auf das Erlernen der Bike-Technik und der Förderung zur Sicherheit im Umgang auf und mit dem Bike. Aus diesem Grund werden unsere Kurse von Personen aller Alters- und Stärkeklassen besucht. Seien dies die Schüler, die in einem Schulkurs den grundlegenden Umgang mit dem Bike erlernen oder die geübteren Biker, die ihr Können auf Singletrails

und Waldabfahrten verbessern möchten. Spass und Freude am Biken stehen immer im Vordergrund, denn nur wer mit Freude lernt, wird das Gelernte auch nachhaltig anwenden.

Das Angebot der Swiss Bike School wird durch massgeschneiderte Pakete für Firmen und Schulen sowie Camps für Kinder abgerundet.

PREISE

Fr. 90.– pro Person (Kursdauer 4 Std.)

Fr. 100.– pro Person (Kursdauer 5 Std.)

inkl. Gratis-Verpflegung (Bidon, Getränk und Riegel von Sponser, Zertifikat)



Aktuelle Kursdaten:

www.swissbikeschool.ch



Kids-Camp in Davos mit Ex-Nationaltrainer Andi Seeli

18. – 23. Juli 2010

KURSZIELE

- Geführte MTB-Touren, Abenteuer in den Bergen
- Verbesserung Fahrtechnik (Bremsen, Schalten, Steuern)
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Materialtipps, Reparaturen und Radpflege
- Videoanalysen und Theoriekationen

Teilnehmer Kids Jahrgänge 1994 bis 2000

Unterkunft Jugendherberge Davos (Mehrbettzimmer)

Kosten 5 Übernachtungen, Vollpension, Fr. 490.–

Anmeldungen und weitere Auskünfte:

AS Pro Sport GmbH, Lindenstrasse 5, 8606 Nänikon, seeli@asprosport.ch

Anmeldeschluss: 21. Juni 2010

Teilnehmer werden nach Eingang berücksichtigt.



Final-Camp Davos

10. – 15. Oktober 2010

Die stärksten Fahrerinnen und Fahrer der Kids-Kategorien werden vom 10. bis 15. Oktober 2010 zu einer Trainingswoche in der Jugendherberge Davos eingeladen! Was will man mehr, als eine Woche in der herrlichen Bündner Bergwelt bei Spiel und Spass den Mountainbikesport geniessen? Natürlich wird das Lager durch fachkundiges Personal und Spitzenfahrer geleitet und betreut. Vielleicht werden die Kids durch einen Weltmeister begleitet? Untergebracht sind sie in der Jugendherberge Davos. Herzlichen Dank an dieser Stelle unserem Partner, Schweizerische Jugendherbergen! www.youthhostel.ch

Qualifikation gemäss Gesamtklassement Cup

	Total	Mädchen	Knaben
Rock, Mega, Hard	18	1 pro Jahrgang	2 pro Jahrgang
Soft, Cross	6	1 pro Kategorie	2 pro Kategorie

Ernährungsempfehlungen für Ausdauersportarten bei einem täglichen Training von ca. 1 Stunde

Für Sportler im Kraft- und Ausdauersport, bei mittlerer Belastung und Training von ca. einer Stunde täglich, gelten grundsätzlich die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für den gesunden Erwachsenen, der weniger aktiv ist. Die Menge der Kohlenhydrate, Fette und der Flüssigkeit muss jedoch individuell etwas angepasst werden. So benötigt ein Biker, der täglich eine Stunde trainiert, noch eine Portion (ca. 100g) Kohlenhydrate, ½ Portion (5 – 10g) Fett, und ½ Liter Flüssigkeit mehr, zusätzlich zur Basisernährung. Eine zusätzliche Portion Eiweiss braucht es nicht, da in der Getreidegruppe, wo die Kohlenhydrate vorkommen, bereits genügend Eiweisse vorhanden sind und auch bei Fisch/Fleisch und Milchprodukten ausreichend vorliegen.

Jedoch ist für grosse Trainingsumfänge und Hochleistungssport der Mehrbedarf an Nährstoffen und Flüssigkeit nochmals

erhöht und bedarf umso mehr einer differenzierten und individuellen Ernährung.

Leider wird eine Basisernährung – Ernährungsempfehlungen für alle gesunden Menschen, (siehe auf der Internetseite von www.sfsn.ethz.ch, Swiss Forum for Sport Nutrition) auch von Sportlern oft nicht eingehalten. Vielmehr wird allzu häufig im Alltag auf Fertigprodukte und Schnellimbisse gesetzt, die, weil sie schnell und überall verfügbar sind, als Ersatz ausgewählt werden. Diese Art von Ernährung mag zwar kurzfristig den Hunger stillen, aber sie weist nicht die erforderliche Menge und Qualität (zu viel schlechte Fette und zu salzig) an Nährstoffen auf, die der Organismus braucht, um eine längerfristige, gute sportliche Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten zu können. Müdigkeitserscheinungen, Infektanfälligkeit und Unfälle sind die Folgen. Um die Ernährungsempfehlungen für alle

in die Praxis umsetzen zu können, bedarf es praktischer Anleitungen, die motivieren und Freude bereiten, sich die tägliche Nahrung selber zuzubereiten. Sie dauert oft nicht länger als auf ein Fertigprodukt zu warten, das man in den Ofen schieben muss. Durch grundlegende, organisatorische Massnahmen wird eine optimale Nährstoffzusammensetzung erreicht:

- Lebensmitteleinkauf 2 – 3-mal pro Woche
- Frischprodukte bevorzugen, vor allem Gemüse und Obst, pro Tag ca. 600g : 5 = pro Mahlzeit/Portion 120g = mittlerer Apfel oder ein grosses Rüebli, ein mittelgrosser grüner Salat = 2 Portionen
- Lunchboxen an den Arbeitsplatz mitnehmen, mit Gemüse, Früchten und selbst zubereiteten Suppen, Reis, Teigwaren, Getreide usw. (kann man vorkochen) füllen
- Hochwertige Öle bevorzugen: Kaltgepresstes Raps- Lein- Baumnuss- und oder

Sp.E
Sportmedizin und Ernährung

- Sport- Check
- Personal Training
- Leistungsdiagnostik
- Abklärung Sportfähigkeit
- Abklärung Bewegungsapparat

Stationsstrasse 88, 8606 Nänikon-Greifensee, 044 940 58 55 www.praxisspe.ch



Olivenöl für die kalte Küche – Oliven- und Erdnussöl für die warme Küche

- Vollkornprodukte essen (Vollkornspaghetti) Getreidemüesli, Vollreis, Linsen, Kartoffeln, Mais
- Genussmittel einschränken, bewusst geniessen, Süssigkeiten durch getrocknete Früchte oder fettfreie Riegel ersetzen
- 2 – 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, Wasser, ungesüsste Tees, verdünnte Fruchtsäfte, (Sportgetränke angepasst an das Training), Tipp: 1 Liter sollte bis zum Mittag getrunken sein
- Nicht jeden Tag Fleisch, 1-mal pro Woche Fisch, auch Tofu ausprobieren
- Gute Restaurants erkennen und auswählen, die saisonale Frischprodukte anbieten

und ökologisch sinnvoll auftreten

- Nahrung und Flüssigkeit über den Tag verteilen, eher mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen

Auch bedarf es einiger Grundkenntnisse über die Hauptnährstoffe, (Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette) Vitamine, Mineralstoffe, die in der richtigen Zusammensetzung der Gesamtkalorienmenge pro Tag enthalten sein müssen: 50 – 60% Kohlenhydrate, 15% Eiweisse, 25 – 30% Fette. Vitamine und Mineralstoffe zählen zu den nicht Energie liefernden Nährstoffen – sie regulieren den Wasserhaushalt, die Funktion von Muskeln und Nerven und steuern den Säure- Basenhaushalt. Weil der Mensch

die Vitamine und Mineralstoffe nicht selber im Körper bilden kann, müssen sie durch die entsprechenden Lebensmittel regelmässig zugeführt werden.

Jeder Sporttreibende möchte Trainingsfortschritte machen und langfristig gesund bleiben. Neben der abwechslungsreichen Ernährung, die dem Körper Energie-, Nähr- und Baustoffe liefert, benötigt er genügend Zeit zur Regeneration – optimale Erholung nach der Anstrengung und regelmässig genügend Schlaf.

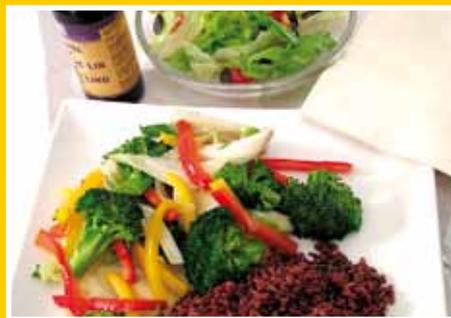
Selbst zubereitetes hypotones Sportgetränk*

- 1 Liter Pfefferminztee oder Wasser
- 30g Zucker
- 50g Maltodextrin
- 1,5g Kochsalz

Beispiel einer Ernährungszusammenstellung für einen Biker, bei einer vorwiegend sitzender Arbeitssituation, der mindestens eine Stunde, bei mittlerer Intensität, pro Tag trainiert. Gesamter Kalorienverbrauch ca. 3000kcal , Training 17 Uhr.

Frühstück

- 100g Getreide (Hafer und Hirseflocken)
- heisses Wasser zum Aufweichen
- 1 Becher Naturjoghurt
- 2 Handvoll Saisonobst
- 20g Nüsse/Mandeln
- Ein paar Weinbeeren oder 1 Esslöffel Honig, Tee, Kaffee



Mittag: Grosse Hauptmahlzeit

- 300g Camargue-Reis (Vollreis)
- 200g Gemüse gedünstet
- 100g Rohkost (Salat)
- hochwertiges kaltgepresstes Öl
- Evt. 80 – 100g Poulet
- Dessert: Saisonfrucht
- Flüssigkeit vor oder nach dem Essen

- ½ - 2 Std. vor dem Training:
- 1 Banane, 1 Naturquark,
- 1 Getreideriegel (60-90g)
- Wasser oder hypotones *Sportgetränk

1 Stunde Sport

Vor und während oder nach dem Sport ca. ½ Liter Wasser oder hypotones Sportgetränk, evt. auch danach Birne/Banane oder ein Biberli

Abend: leichtes Essen

- 2dl Gemüsesuppe mit Kartoffeln
- 200g Griessbrei mit Apfelkompott
- Wasser/Tee



Zwischenverpflegung

- 3dl Fruchtsaft verdünnt
- 1-2 Scheiben Vollkornbrot mit 200g Hüttenkäse, ca. 3 Trockenfrüchte (Aprikosen) Rüepli



**Steif wie die
Queen von
England.
Aber viel
leichter.**



fourstroke FS01

Das neue fourstroke FS01 ist tatsächlich sehr, sehr steif. Allerdings betrifft das nur den Rahmen – den leichtesten Rahmen mit APS-Federungssystem. Noch steifer wird das fourstroke FS01 durch sein neues, breites Sattelrohr. Es ermöglicht eine direkte Verbindung der Kraft-einleitungspunkte und erhöht die Stabilität im vorderen Rahmendreieck. Freuen kannst du dich aber auch auf seine weiche Seite. Dafür sorgt das überarbeitete APS-Federungssystem, das maximale Traktion, überragen- den Vortrieb und Fahrkomfort garantiert. Technische Innovationen wie die in den Rahmen integrierte Bremszy- linderaufnahme und Details wie die elegant verlegten Kabelzüge garantieren eine kompakte Optik und eine hohe Funktionalität. Mehr Informationen und Händlerverzeichnis auf www.bmc-racing.com



swiss cycling technology

tomteich

**Mit hartem
Training.**



**Mit hartem
Training
und SpiroTiger®.**

swiss
made



Der SpiroTiger® stGO gehört zu einem kompletten Trainings- plan einfach dazu. Seit ich damit trainiere, kann ich unter Be- lastung leichter atmen und erhole mich auch rascher dank beschleunigtem Laktatabbau. **Nino Schurter, Mountainbike- Weltmeister 2009 und Olympiamedaillen-Gewinner 2008.** Weitere Infos unter www.spirotiger.com – für längeren Atem beim Sport.



SPIRO TIGER®
ATMUNGSTRAINING FÜR SIEGERTYPEN

Topfahrer am Start des Racer Bikes Cups

**RACER
BIKES
CUP**
POWERED BY 

JULIEN ABSALON

Palmares: Olympiasieger 2004 und 2008, 4-facher Weltmeister, 5-facher Gesamtweltcupsieger, 20 Weltcupsiege

Team: Orbea

Alter: 30 Jahre

Wohnort: Raon-aux-bois (FRA)

Website: www.absalon-julien.com

Am Start in: Tesserete, Engelberg, evt. weitere



WOLFRAM KURSCHAT

Palmares: Deutscher Meister 2007/2009, Olympiateilnehmer Peking, mehrere Weltcup-Podestplätze

Team: Topeak Ergon

Alter: 35 Jahre

Wohnort: Neustadt (GER)

Website: www.wolfram-kurschat.de

Am Start in: Buchs, Tesserete, evt. weitere



KATRIN LEUMANN

Palmares: Mehrfache Schweizermeisterin und mehrfache Weltcup-Teilnehmerin

Team: Goldwurst-Power.ch/Sputnik

Alter: 28 Jahre

Wohnort: Riehen BL

Website: www.katrinleumann.ch

Am Start in: MuttENZ und weitere



MORITZ MILATZ

Palmares: Deutscher Vize-Meister 2008, Olympiateilnehmer Peking, EM-Bronze Marathon 2007

Team: Multivan Merida Biking Team

Alter: 28 Jahre

Wohnort: Freiburg (GER)

Website: www.moritz-milatz.de

Am Start in: Buchs, Tesserete, Solothurn, Champéry, MuttENZ



RALPH NÄF

Palmares: EM-Gold 2009, WM-Bronze 2008, WM-Silber 2007, Welt- und Europameister Marathon 2006

Team: Multivan Merida Biking Team

Alter: 30 Jahre

Wohnort: Andwil TG

Website: www.ralphnaef.ch

Am Start in: Buchs, Gränichen, evt. weitere



ELISABETH OSL

Palmares: Siegerin Gesamtweltcup und Bundesliga Gesamtwertung 2009, Welttranglisten-Erste

Team: central GHOST Pro Team

Alter: 25 Jahre

Wohnort: Kirchberg in Tirol (AUT)

Nickname: Lisi

Website: www.lisi-osl.com

Am Start in: Buchs, MuttENZ



MARIELLE SANER GUINCHARD

Palmares: Siegerin Grand Raid Verbier 2009 (mit Streckenrekord), Sieg Downhill Weltcup 2008, Schweizermeisterin Downhill 2007

Team: Bikepark.ch

Alter: 33 Jahre

Wohnort: Collombey VS

Website: www.mariellesaner.ch

Am Start in: Champéry und weitere



CHRISTOPH SAUSER

Palmares: Weltcup-Gesamtsieger 2004/2005, mehrfacher Weltcup-Sieger und mehrfacher Schweizermeister, Bronze in Sydney 2000, WM-Gold Marathon 2007, WM-Gold 2008

Team: Specialized

Alter: 34 Jahre

Wohnort: Sigriswil BE

Nickname: Susi

Website: www.sauserswind.com

Am Start in: Solothurn, Flims, Gränichen, MuttENZ



NINO SCHURTER

Palmares: Weltmeister 2009, Olympia-Bronze Peking 2008, WM- und EM-Gold U23 2008

Team: Scott-Swisspower MTB-Racing

Alter: 24 Jahre

Wohnort: Chur GR

Website: www.nsracing.ch

Am Start in: Solothurn, Plaffeien, Flims, Gränichen, MuttENZ



SABINE SPITZ

Palmares: Gold in Peking 2008, Bronze Athen 2004, Weltmeisterin Cross-Country und Marathon und drei EM-Titel

Team: central GHOST Pro Team

Alter: 39 Jahre

Wohnort: Murg-Niederhof (GER)

Nickname: Bine

Website: www.sabinespitz.com

Am Start in: Solothurn, Champéry, MuttENZ



FLORIAN VOGEL

Palmares: WM-Bronze 2009, EM-Gold 2008, Weltcup-Sieg 2008, WM-Silber 2008, mehrfacher Schweizermeister, WM-Bronze 2007

Team: Scott-Swisspower MTB-Racing

Alter: 28 Jahre

Wohnort: Rapperswil-Jona SG

Nickname: Flo

Website: www.florianvogel.ch

Am Start in: Solothurn, Plaffeien, Gränichen, MuttENZ, evt. weitere



Weltmeisterschaften 1997 – 2009

	HERREN	U23 HERREN	JUNIOREN	FRAUEN
09 Canberra AUS	Nino Schurter Julien Absalon (FRA) Florian Vogel	Burry Stander (RSA) Alexis Vuillermoz (FRA) Thomas Litscher	G. Kerschbaumer (ITA) Ricardo Marinheiro (POR) Reto Indergand	Irina Kalentieva (RUS) Lene Byberg (NOR) Willow Koerber (USA)
08 Val di Sole ITA	Christoph Sauser Florian Vogel Ralph Näf	Nino Schurter Burry Stander (RSA) Mathias Flückiger	Peter Sagan (SVK) Arnaud Jouffroy (FRA) Matthias Rupp	Margarita Fullana (ESP) Sabine Spitz (GBR) Irina Kalentieva (RUS)
07 Fort William GBR	Julien Absalon (FRA) Ralph Näf Florian Vogel	Jakob Fuglsang (DEN) Nino Schurter Jaroslav Kulhavy (CZE)	Thomas Litscher Piotr Brzozka (POL) David Fletcher (GBR)	Irina Kalentieva (RUS) Sabine Spitz (GBR) Wang Jingjing (CHN)
06 Rotorua NZL	Julien Absalon (FRA) Christoph Sauser Fredrik Kessiakoff (SWE)	Nino Schurter Tony Longo (ITA) Max Plaxton (CDN)	Mathias Flückiger Martin Fanger Pascal Meyer	Gunn-Rita Dahle (NOR) Irina Kalentieva (RUS) Marie-H. Premont (CDN)
05 Livigno ITA	Julien Absalon (FRA) Christoph Sauser José A. Hermida (ESP)	Juri Trofimow (RUS) Lukas Flückiger Nino Schurter	Robert Gehbauer (AUT) Olivier Sarrazin (FRA) Tim Wijnants (BEL)	Gunn-Rita Dahle (NOR) M. Wloszczowska (POL) Petra Henzi
04 Les Gets FRA	Julien Absalon (FRA) Cedric Ravanel (FRA) Thomas Frischknecht	Manuel Fumic (GER) Liam Killeen (GBR) Florian Vogel	Nino Schurter Stéphane Tempier (FRA) Maxime Marotte (FRA)	Gunn-Rita Dahle (NOR) M. Wloszczowska (POL) Alison Sydor (CDN)
03 Lugano SUI	Filip Meierhaeghe (BEL) Ryder Hesjedal (CDN) Roel Paulissen (BEL)	Balz Weber Manuel Fumic (GER) Ivan Alvarez (ESP)	Jaroslav Kulhavy (CZE) Nino Schurter O. Yakymenko (UKR)	Sabine Spitz (GBR) Alison Sydor (CDN) Irina Kalentieva (RUS)
02 Kaprun AUT	Roland Green (CDN) Filip Meierhaeghe (BEL) Thomas Frischknecht	Julien Absalon (FRA) Ralph Näf Ryder Hesjedal (CDN)	Trent Lowe (USA) Iouri Trofimov (RUS) Tony Longo (ITA)	Gunn-Rita Dahle (NOR) Anna Szafraniec (POL) Sabine Spitz (GBR)
01 Vail USA	Roland Green (CDN) Thomas Frischknecht Christoph Sauser	Julien Absalon (FRA) Ryder Hesjedal (CDN) Walker Fergusson (USA)	Inaki Lejaretta (ESP) Petter Nordhaug (NOR) Trent Lowe (USA)	Alison Dunlap (USA) Alison Sydor (CDN) Sabine Spitz (GBR)
00 Sierra Nevada ESP	Miguel Martinez (FRA) Roland Green (CDN) Bart Brentjens (NED)	José A. Hermida (ESP) Marti Gispert (ESP) Kashi Leuchs (NZL)	Walker Fergusson (USA) Inaki Lejaretta (ESP) Florian Vogel	Margarita Fullana (ESP) Alison Sydor (CDN) Paola Pezzo (ITA)
99 Åre SWE	M. Rasmussen (DEN) Miguel Martinez (FRA) Filip Meierhaeghe (BEL)	Marco Bui (ITA) Cadel Evans (USA) Martino Fruet (ITA)	Nicolas Filippi (FRA) Carlos Coloma (ESP) Florian Vogel	Margarita Fullana (ESP) Alison Sydor (CDN) Paola Pezzo (ITA)
98 Mt. Saint-Anne CAN	Christoph Dupouey (FRA) Jérôme Chiotti (FRA) Filip Meierhaeghe (BEL)	Miguel Martinez (FRA) Christoph Sauser Roel Paulissen (BEL)	Julien Absalon (FRA) Ryder Hesjedal (CAD) Frederik Modin (SWE)	Laurence Leboucher (FRA) Gunn-RitaDahle (NOR) Alison Sydor (CDN)
97 Chateaux d'Oex SUI	Hubert Pallhuber (ITA) Hendrik Djernis (DEN) Luca Bramati (ITA)	Miguel Martinez (FRA) Cadel Evans (USA) Dario Acquaroli (ITA)	Franz Kehl Matthias Mende (GBR) Marian Masny (SLO)	Paola Pezzo (ITA) Nadia de Negri (ITA) Margarita Fullana (ESP)



Schweizer Meisterschaften 1994 – 2009

FRAUEN	JUNIOREN	U23	HERREN	
Katrin Leumann	Matthias Stirnemann	Fabian Giger	Florian Vogel	2009 Chur
Katrin Leumann	Mirco Widmer	Nino Schurter	Florian Vogel	2008 Seon
Petra Henzi	Thomas Litscher	Nino Schurter	Jürg Graf	2007 Gränichen
Petra Henzi	Mathias Flückiger	Nino Schurter	Christoph Sauser	2006 Savognin
Petra Henzi	Martin Fanger	Nino Schurter	Balz Weber	2005 Champéry
Katrin Leumann	Nino Schurter	Lukas Flückiger	Ralph Näf	2004 Les Crosets
Petra Henzi	Jonathan Duriaux	Balz Weber	Christoph Sauser	2003 Küblis
Barbara Blatter	Lukas Flückiger	Balz Weber	Christoph Sauser	2002 Gossau
Barbara Blatter	Jürg Graf	Reto Manetsch	Christoph Sauser	2001 Einsiedeln
Barbara Blatter	Florian Vogel	Ralph Näf	Christoph Sauser	2000 Gränichen
Barbara Blatter	Ronald Heigl	Kai Steinhauer	Christoph Sauser	1999 Wil
Chantal Daucourt	Pascal Fornallaz	Thomas Kalberer	Thomas Frischknecht	1998 Meilen
Chantal Daucourt	Franz Kehl	Christoph Sauser	Thomas Frischknecht	1997 Buttes
Daniela Gassmann	Kai Steinhauer	Christoph Sauser	Thomas Frischknecht	1996 Moutier
Daniela Gassmann	Thomas Kalberer		Marcel Heller	1995 Willisau
Silvia Fürst	Thomas Kalberer		Thomas Frischknecht	1994 Genf



Olympische Spiele



1996 – 2009

	HERREN	FRAUEN
08 Peking CHN	Julien Absalon (FRA) J.-C. Peraud (FRA) Nino Schurter	Sabine Spitz (GER) Maja Wloszczowska (POL) Irina Kalentieva (RUS)
04 Athen GRE	Julien Absalon (FRA) José A. Hermida (ESP) Bart Brentjens (NED)	Gunn-Rita Dahle (NOR) Marie-H. Premont (CDN) Sabine Spitz (GER)
00 Sydney AUS	Miguel Martinez (FRA) Filip Meierhaeghe (BEL) Christoph Sauser	Paola Pezzo (ITA) Barbara Blatter Margarita Fullana (ESP)
96 Atlanta USA	Bart Brentjens (NED) Thomas Frischknecht Miguel Martinez (FRA)	Paola Pezzo (ITA) Alison Sydor (CAN) Susan Demattei (USA)





CUORE

WWW.CUORE.CH

IHR PARTNER FÜR INDIVIDUELLE SPORTBEKLEIDUNG

**Wir drücken
uns vor keinem
Druck.**



Ziegler Druck- und Verlags-AG ■ Rudolf Diesel-Strasse 22 ■ 8401 Winterthur
Telefon 052 266 99 00 ■ infos@zieglerdruck.ch ■ www.zieglerdruck.ch



Bike-Teams 2010

Bei Swiss Cycling gemeldete Sportgruppen per 08.01.2010



GIANT Swiss-Team

Giant-Swiss-Team
giant-swiss-team.ch

Teammanager:
Roland Abächerli

Fahrer: Lukas Loretz,
Mirco Widmer, Jérémy
Huguenin, Severin Disch,
Marco Arnold, Martin
Fanger, Sarah Koba



SCOTT-Swisspower
MTB Racing
scott-swisspower.com

Teammanager:
Thomas Frischknecht /
Andi Seeli

Fahrer: Nino Schurter,
Florian Vogel, Marcel
Wildhaber, Patrik Gallati,
Matthias Rupp, Roger
Walder, Andri Frischknecht



Thömus Racing Team
thoemus.ch

Teammanager:
Urs Eymann

Fahrer: Sepp Freiburg-
haus, Daniel Eymann,
Giancarlo Sax, Arnaud
Grand, Jona Loretz,
Jennifer Sägesser,
Deborah Spescha, Dumeni
Vincenz, Severin Sägesser,
Marc Flury, Rico von Burg



FRM
TG Zentralschweiz
tg-zentralschweiz.ch

Teammanager:
Andreas Kurmann

Fahrer: Reto Indergand,
Linda Indergand, Mike
Schuler, Stefan Peter, Pim
Heinrich, Silvan Kälin,
Dominik Risi, Roman
Gisler, Alessandra Keller,
Fabian Kiser, Valentin
Kiser, Marco Kurmann,
Jeremias Marti



Hobi Bau AG-
M.F. Hügl-Wetzikon
radrennteam.ch

Teammanager:
Christian Zucol

Fahrer: Manuel Boog,
Pascal Dieterich, Jari
Krucker, Julia Vontobel

RACE TEAM TOWER SPORTS VC ESCHENBACH

Tower Sports-
VC Eschenbach
towersports-raceteam.ch

Teammanager:
Erwin Wildhaber

Fahrer: Markus Bless,
Matthias Allenspach,
Markus Kuriger, Marina
Giger, Michael
Wildhaber, Lars Forster,
Tom Böhli, Joel Koller,
Dominic Zumstein

FISCHER JUNIOR MTB-TEAM

Fischer Junior
MTB-Team
fischer-junior.ch

Teammanager: Urs Suter

Fahrer: Sandro Hediger,
Martin Strebel, Janos
Ruch, Pascal Stettler,
Florian Suter, Philipp
Hediger, Nicola Conrad,
Manuel Fasnacht, Jannik
Guler, Fabio Franz, Tanja
Starkermann, Jil Saxer,
Fabienn Ramer



Stöckli-Craft
stoeckli.ch

Teammanager:
Thomas Steger

Fahrer: Renata Bucher,
Urs Huber, Konny Looser,
Thomas Zahnd

TEAM VTT texner

TEXNER BMC
GROUPE MUTUEL
team-vtt-texner.ch

Teammanager:
Alain Glassey

Fahrer: Vincent Bader,
Cyril Calame, Patrice
Aubry, Florian Peiry,
Adrien Buntschu, Matteo
Sudan, Julien Fumeaux,
Yoan Comby, Daniel
Comby, Lorianne Bobillier,
Pierre-Yves Bender,
Caroline Duc, Harry
Poletis, Lise Müller

MTB Racing Team Velo FRANZ UNIVEGA

Velo Franz-Univega
velo-franz.ch

Teammanager:
Franz Peterhans

Fahrer: Céline Farner,
Adrian Amsler, Michael
Frei, Lucien Peterhans



Bike-Park.ch Scott
www.bikepark.ch

Teammanager:
Jean-Christophe
Guinchard

Fahrer: Marielle Saner
Guinchard, Fabienne
Heinzmann, Virginie
Pointet, Lisa Mitterbauer,
Bryan Allemann, Maxime
Schmid, Cyril Grangladien,
Loic Guinchard, Charlène
Bérard, Clivia Gobat, Jean-
Christophe Guinchard

Fischer-BMC mountainbike racingteam

Fischer-BMC
mtb-raceteam.ch

Teammanager: Beni Ruf

Fahrer: Michelle
Hediger, Corina Ganten-
bein, Jasmin Achermann,
Petra Henzi, Marc Schärli,
Tobias Schraner

MTB CYCLETECH RACING TEAM

MTB Cycletech Racing
Team
mtbcycletechracingteam.ch

Teammanager: Beat Thie

Fahrer: Florian Thie,
Lucien Besançon, Claude
Koster, Simon Fankhauser



PRO Cycles
Scott-NewWork
procycles.ch

Teammanager:
Cédric Schaller

Fahrer: Xavier Dafflon,
Valentin Scherz, Jonas
Magne, Axel Jan-du-
Chuène, Nicolas Muster,
Kurt Gross



MERIDA
SUISSE Team
merida-suisse-team.ch

Teammanager:
Claudius Thommen

Fahrer: Fabian Paumann,
Tobias Spescha, Vania
Schumacher, Kathrin
Stirnemann, Matthias
Stirnemann, Simon Weber,
Urs Trachsler,
Daniele Zucconi

Höhenluft für Höhenflüge

Das sogenannte «Höhentraining» ist eine seit bald einem halben Jahrhundert angewandte Methode, um die Ausdauerleistungsfähigkeit sowohl für Wettkämpfe in der Höhe als auch im Flachland zu steigern. In den letzten Jahren wurden durch verschiedene Untersuchungen mit Ausdauerspitzenathleten neue Erkenntnisse und Methoden gewonnen, welche weltweit von den besten Ausdauerathleten zur Vorbereitung für wichtige Wettkämpfe angewandt werden.

Die positiven Effekte des Höhentrainings (leben und trainieren in moderaten Höhen) wurde erstmals bei der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 1968 in Mexico City, welche auf 2300m stattfanden, erkannt. Bei einem Aufenthalt in der Höhe ist aufgrund der Reduktion des Sauerstoffs in der Umgebungsluft (geringerer Luftdruck)

die Ausdauerleistungsfähigkeit (aerobe Ausdauer) zwar vorerst um ca. 7 % pro 1000m zunehmender Höhe reduziert. Der Körper verfügt aber über akute und chronische Anpassungsmechanismen, welche dem Körper helfen, den Leistungsabfall zu reduzieren. Bei akuter Höhenexposition nimmt zuerst die Atmung zu, das Herz schlägt sofort bei gleicher Belastung schneller, durch einen veränderten Säuren-Basen-Haushalt wird die Aufnahme von Sauerstoff im Körper erleichtert und es kommt zu einer Zunahme des blutbildenden Hormons Erythropoietin. Nach einem 3-wöchigen Höhenttraining in moderaten Höhen (2000 – 3000m ü.M.) hat die Menge des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff, transportiert den Sauerstoff) um ca. 5% zugenommen und der Körper kann mehr Sauerstoff transportieren. In der Muskulatur führen verschiedene Mechanismen dazu, dass mehr Sauerstoff aufgenom-

men wird. Durch diese Anpassungsmechanismen des Körpers an die Höhe kann der Leistungsabfall in der Höhe minimiert werden, was für die Leistungsfähigkeit bei Wettkämpfen in Höhenlagen entscheidend ist. Auch für die Vorbereitung für Wettkämpfe im Flachland kann von diesen Anpassungsmechanismen profitiert werden, sodass auch hier bei einer richtigen Durchführung (oben schlafen - unten trainieren) eine bessere Leistung erzielt werden kann.

Vorbereitung auf Wettkämpfe im Flachland: Live high - train low als «Zauberformel».

Bei der klassischen Höhentrainingsform lebt und trainiert der Athlet in der Höhe («live high-train high»). Nebst den Vorteilen der verschiedenen Anpassungsmechanismen an die Höhe hat die früher oft verwendete Methode einen gewichtigen Nachteil: Beim Trainieren in der Höhe ist



Nino Schurter

SPONSER
+ SPORT FOOD



SCHNELLER
LÄNGER
BESSER



COMPETITION und **LONG ENERGY** – die neuen Sportgetränke. Mild aromatisiert und gänzlich säurefrei für intensive Belastungen oder auf der Langstrecke.

PRO RECOVERY für professionelle Regeneration. Laktosefrei und ohne künstliche Süsstoffe.

PROTEIN SNACK der leckere Proteinriegel vor sportlichen Aktivitäten oder auch in der Freizeit.

Eine grosse Auswahl exklusiver Wettkampfprodukte wie **CARBO LOADER**, **LACTAT PUFFER** und **LIQUID GELS** findest Du unter

www.sponser-europe.com

WEBSITE
NEU MIT
PRODUCT
FINDER!

bjyss.ch



die absolute Belastung (Laufgeschwindigkeit, Watt) reduziert. Dies hat zur Folge, dass der mechanische und neuronale Stimulus der Muskulatur beim Training in der Höhe im Vergleich zum Training im Flachland reduziert ist. Dies kann sich vor allem

bei längeren Höhengaufhalten negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Aus diesem Grund wurde vor einigen Jahren diese Höhentrainingsmethode optimiert. Man schläft weiterhin in der Höhe und absolviert das Training in tieferen Lagen,

so dass die absolute Belastung gegenüber dem Training auf Meereshöhe möglichst nicht reduziert ist. Mit dieser Höhentrainingsmethode, «live high – train low» (LHTL) genannt, wird im Vergleich zur «live high – train high» Methode der Vorteil beibehalten aber deren Nachteil reduziert. Die Wirksamkeit der «live high – train low»-Höhentrainingsmethode auf die Leistungsfähigkeit wurde weltweit in mehreren Studien mit Spitzenathleten unter Beweis gestellt und gilt aktuell als erfolgversprechendste Höhentrainingsmethode zur Vorbereitung von Wettkämpfen im Flachland. Sie wird deshalb weltweit von den besten Ausdauerathleten zur Vorbereitung von wichtigen Wettkämpfen gebraucht. Um die Methode auch zuhause anwenden zu können, wurden in den letzten Jahren künstliche Systeme (sogenannte «Höhenzelte») entwickelt, welche weit verbreitet sind.

Was es beim Höhentaining zu beachten gilt (live high – train low)

1. Das Höhentaining erholt beginnen, bei Krankheit kein Höhentaining.

2. Vorgängig zum Höhentrainingslager (Ausdauersportarten, Höhentrainingslager von 4 Wochen Dauer) Eisenspeicher (ev. Vitamin B12 und Folsäure) durch Arzt kontrollieren lassen. Falls nicht genügend hoch, Eisenspeicher füllen. Während des Höhentrainings Eisentabletten, Vitamin C und Multivitamin-tabletten (auf ärztliche Verordnung) zu sich nehmen.

3. Trinkmenge um 1 Liter Flüssigkeit pro 1000m zusätzlicher Höhe erhöhen (sehr wichtig: überall Getränke in genügenden Mengen bereitstellen). Auf vielseitige Ernährung (viel Kohlenhydrate und Proteine) achten.

4. Wir unterscheiden in einem Höhentaining (Ausdauersportarten) eine ca. 3-7 Tage dauernde Adaptationsphase (Akklimation an die Höhe, kein intensives Training, Dauer individuell sehr verschieden), eine ca. 11-14 Tage dauernde Haupttrainingsphase (in dieser kann praktisch mit der gleichen relativen Intensität trainiert werden wie im Flachland) und am Ende des Höhentrainings eine 2-3 Tage dauernde Regenerationsphase (um erholt ins Flachland

reisen zu können). Ideale Dauer des Höhentrainingslagers ist (3) besser 4 Wochen (auf 2500m wohnen, in tieferen Lagen [0-1800m] trainieren).

5. Training vor, während und nach dem Höhentaining planen (aber auch entsprechend den Bedingungen anpassen).

6. Regeneration ist aufgrund der erhöhten Erholungszeit sehr wichtig und sollte auch bewusst eingeplant werden (viel Schlaf, Massage, Bäder, Alternativtraining, Ausflüge, Faulenzen etc.).

7. Protokoll führen über Trainingsmenge, Trainingsintensität, Regeneration, subjektives Empfinden, Körpergewicht, ev. Ruhepuls am Morgen.

8. Trainingsmenge tiefer als im Flachland, Trainingsintensität (Ausdauersportarten) mit Herzfrequenzmessung kontrollieren (gleiche HF ca. gleiche relative Belastung wie im Flachland; Absolut gesehen ist die Ausdauerleistungsfähigkeit ca. 7% pro 1000m zunehmende Höhe reduziert.

9. In der Höhe sind wir anfälliger auf Krankheiten. Auf Hygiene achten (Hände vor Mahlzeiten waschen, Kleiderwechsel rasch nach der sportli-

chen Betätigung, kranke Personen vom Rest der Gruppe isolieren [evt. nach Hause schicken] etc).

10. Bei starken Kopfschmerzen Rückkehr ins Flachland, bei andauernden Schmerzen Arzt aufsuchen.

11. Sonnenschutz wegen intensiverer UV-Strahlung wichtig.

12. Freizeitmöglichkeiten bewusst planen.

13. Nach Höhentaining Erholungsphase einplanen (instabile Phase ca. 3 – 8 Tage nach dem Höhengaufhalt), Moment bester Leistungsfähigkeit (Ausdauersportarten) ca. 14 – 20 Tage nach dem 3 – 4 wöchigen Höhentaining (jedoch individuelle Unterschiede).

14. Nicht direkt vom kalten trockenen Klima in der Höhe an Wettkämpfe in feuchter Hitze.

15. Effekt des Höhentrainings das erste Mal nicht vor wichtigen Wettkämpfen ausprobieren.



Garmin Edge® 500 **NEW**

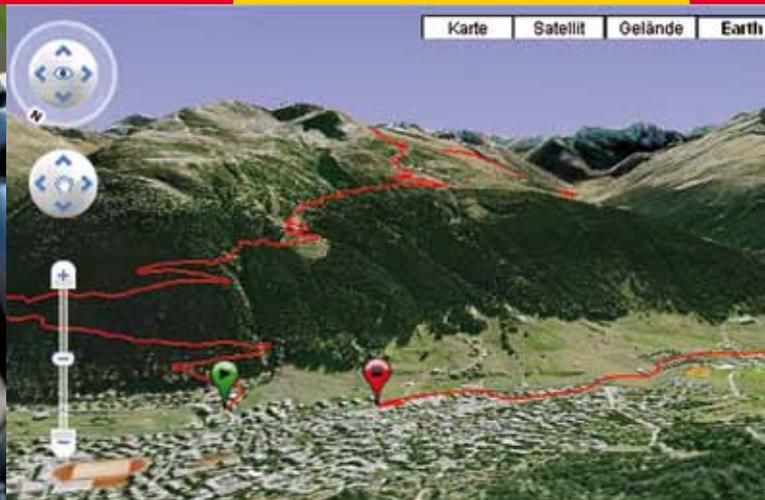
Mit nur 57 Gramm ist der Edge 500 der neue Leichtgewichts-GPS für Radfahrer. Mit der Anzeige der Steiggeschwindigkeit (m/Min.), die grafische Darstellung der Herzfrequenz und dem Virtual Partner ist der Edge 500 der perfekte Trainingspartner für den ambitionierten Radfahrer.

- ▶ Distanz, Geschwindigkeit und Höhe
- ▶ Puls, Trittfrequenz und Lufttemperatur
- ▶ SRM und PowerTap kompatibel
- ▶ Computer Trainingsanalyse mit Anzeige der Strecke auf Google Maps
- ▶ 18 Stunden Betriebsdauer

GARMIN®

www.garmin.ch

Erweitern Sie Ihren Horizont Vers de nouveaux horizons



Wohin fahren wir heute? Die beste Möglichkeit eine Mountainbiketour zu planen ist, diese von einem anderen Radfahrer empfehlen zu lassen. Dafür ist www.garminconnect.com die Lösung.

Alles hat an dem Tag begonnen, als das erste GPS auf einem Lenker montiert wurde und die Strecke aufzeichnete. Man musste nicht lange warten, bis Internet-Seiten die Rundfahrten und Wettkampfstrecken von anderen Radfahrern zur Verfügung stellten. Die Benutzer von Garmin Fitness Geräten senden Ihre Daten an www.garminconnect.com. Diese Gratis-Internet-Seite zählt fast eine Million Tätigkeiten, allein in der Schweiz sind Tausende von Strecken vorhanden.

Der grundlegende Vorteil dieser Plattform ist, dass man gefahrene Strecken speichern, neue Strecken sehr leicht findet und Trainings auswerten kann. Die Distanz der Rundfahrt, das Höhenprofil und natürlich die Karte werden angezeigt und bieten eine detaillierte Gesamtansicht. Radfahrer, welche noch kein GPS besitzen, können die Daten ausdrucken und den Weg mit Hilfe dieser Karte finden. Fahrer, die den Vorteil eines Garmin Edge geniessen, haben die Möglichkeit, die Strecke sehr einfach auf ihr Gerät zu laden. Während der Fahrt werden sie dann vom Garmin Edge einfach und mit klaren Anweisungen durch die Natur geführt. Dies macht eine topografische Papierkarte überflüssig.

Des Weiteren ist es möglich, den «Virtual Partner» zu aktivieren. Diese Garmin-spezifische Option zeigt die Zeit des Vorsprungs oder des Rückstands im Vergleich zum Benutzer, welcher die Strecke veröffentlichte. Dies ist besonders interessant bei bekannten Strecken, oder wenn man ständig seine Zeit verbessern möchte.

Jedes Jahr erkennen Tausende Radfahrer den Vorteil eines GPS-Gerätes auf ihrem Fahrrad. Tourenlisten in Ihrer Nähe finden Sie auf www.garminconnect.com

Où aller rouler aujourd'hui? Le meilleur choix pour trouver une idée de tour en VTT est de faire confiance à un autre vététiste. [www.garminconnect](http://www.garminconnect.com) est la solution!

Tout a commencé le jour où le premier GPS a été installé sur un guidon de vélo. Le GPS enregistrant le parcours effectué, il n'a pas fallu attendre longtemps avant de voir des sites Internet listant des tours et courses effectuées par d'autres cyclistes. Les utilisateurs de GPS Garmin envoyant habituellement leurs données sur le site Internet www.garminconnect.com, près d'un million d'activités sont maintenant recensées. Des milliers de tracés sont disponibles rien qu'en Suisse romande.

L'avantage principal de l'utilisation d'un tel outil réside dans le fait que l'on peut facilement trouver des activités dans une région donnée. La distance du tour, le profil d'altitude et évidemment la carte sont affichés, offrant une vue d'ensemble du tracé. Les cyclistes ne possédant pas de GPS peuvent imprimer les données et trouver leur chemin à l'aide de ce papier. Les cyclistes munis d'un GPS pour vélo Garmin Edge ont la possibilité d'envoyer cette route très facilement sur leur appareil. Ainsi, ils seront guidés tout au long de leur tour et des indications claires seront affichées sur l'écran de leur GPS pour qu'ils puissent suivre le chemin prévu sans devoir s'arrêter pour lire une carte topographique.

De plus, le temps effectué pour parcourir le tour est enregistré. Ainsi il est possible d'enclencher la fonction «partenaire virtuel». Cette option spécifique aux GPS Garmin montre en temps réel l'avance ou le retard par rapport à l'utilisateur ayant mis en ligne son parcours. Il est donc possible de voir qu'au sommet de la côte, on a 2 minutes et 25 secondes d'avances par rapport à la personne ayant fait le même parcours. Cette fonction est particulièrement intéressante lorsqu'il s'agit par exemple du parcours d'une course connue ou lorsqu'on se bat contre son propre temps.

Chaque année des milliers de cyclistes supplémentaires voient le bénéfice que leur apporte un GPS sur leur guidon. Liste des activités de votre région sur www.garminconnect.com

Partner Racer Bikes Cup

Schweizer Jugendherbergen, Toshiba, Lexmark, Rivella und Quantya

Jugendherbergen – die ideale Unterkunft für Sportler!

Nicht nur während der Lagerwochen mit Ex-Nationaltrainer Andi Seeli kannst du in der JUGI übernachten. Ob du allein, mit Freunden oder Familie unterwegs bist, die Schweizer Jugendherbergen bieten stets eine günstige und unkomplizierte Übernachtungsmöglichkeit für Sportler, die sich gerne mit anderen Menschen treffen und austauschen. Bike-Cracks und solche, die es werden wollen, sind in Jugendherbergen oft und regelmässig anzutreffen.

Sport wird gross geschrieben in den Jugendherbergen. Mountainbike steht im Sommer vor allem in den alpinen Regionen von Zermatt bis St. Moritz und von Gstaad bis Engelberg im Zentrum. Guter Schlaf und feines Essen sind das Kernangebot der Jugendherbergen und Grundlagen für sportliche Spitzenleistungen oder auch genussreiche Bewegung. Modern, einladend und gastfreundlich sind die Jugendherbergen von heute. Kleine Zimmereinheiten, abschliessbare Räume für die Bikes, Seminarräume für Trainingslager oder Unterhaltungs-



spiele für die Abwechslung bieten den idealen Rahmen für sportliche Einzelgäste, Familien oder Gruppen.

www.youthhostel.ch

Mit Power zum Erfolg!

Toshiba TEC Switzerland AG vereint Innovation mit Leidenschaft und ist einer der führenden Anbieter im Geschäftsbereich der Bürokommunikation und des Dokumentenmanagements. Als Teil der weltweit tätigen TOSHIBA Corporation, bietet die Toshiba TEC Switzerland AG ihren Kunden hochwertige Produkte und mit ihren elf Verkaufs- und Servicestützpunkten einen erstklassigen Service und Support.

Ein nationaler Sportanlass wie der Racer Bikes Cup verlangt nach einem Dienstleistungspartner, auf den sich die Organisatoren verlassen können. Wir freuen uns, dass wir den Racer Bikes Cup mit der Power von TOSHIBA Notebooks und LCD TV's unterstützen dürfen.

Individuelle Bedürfnisse verlangen nach individuellen Lösungen!

www.toshibatec.ch

TOSHIBA
Print · Mail · Scan · Fax · Copy



LEXMARK

Lexmark sorgt für den Druck

Lexmark International Inc. bietet in über 150 Ländern ein vielfältiges Angebot an Druckern, Drucklösungen und Services, welche die Anwender dabei unterstützen, die Produktivität zu steigern.

Startnummern und Ranglisten werden am Racer Bikes Cup mit Lexmark Geräten gedruckt. Wir freuen uns, auch dieses Jahr für den richtigen «Druck» zu sorgen und den Cup durch die Saison begleiten zu dürfen.

www.lexmark.ch



WENIGER DRUCKEN, MEHR SPAREN.

LEXMARK



Rivella – erfrischt und aktiviert!

Als Hersteller eines herausragenden Sportlergetränkes liegt es für Rivella nahe, im Schweizer Sport eine nicht weniger herausragende Rolle zu spielen – und das seit über 40 Jahren. Die Abteilung Sports/Events von Rivella ist überall präsent, wo Gesundheit, Freude an sportlicher Aktivität und sinnvolle Freizeitgestaltung im Mittelpunkt stehen. So profitiert auch der Racer Bikes Cup vom grosszügigen Engagement von Rivella. Im Nachwuchsbereich engagiert sich Rivella seit Jahren, mit dem Ziel, die Jugend sinnvoll zu motivieren und zu fördern um so einen echten Mehrwert für den Veranstalter zu generieren. Daher übernimmt Rivella nebst dem Verpflegungsservice auch das Patronat des Geschicklichkeitsparcours für die Kids.

www.rivella.ch



**RACER
BIKES
CUP**
POWERED BY **QUANTYA**
ELECTRIC MOTORCYCLE

QUANTYA – das Elektro-Motorrad

QUANTYA SA ist eine Schweizer Firma mit Sitz in Lugano, die sich auf die Entwicklung und die Produktion von elektrischen Fahrzeugen im Sportbereich spezialisiert hat. Das Bedürfnis, ein Wettkampf-Motorrad jeden Tag auf dem nahe gelegenen Feld fahren zu dürfen, war über Jahre hinaus das zu erreichende Ziel des ganzen Teams.

Das Vergnügen das wir empfinden, mit Freunden oder den Familienangehörigen auf dem Sattel einer QUANTYA, ist einmalig und unnachahmlich. Sportgerät für die Freizeit und Fahrzeug für den täglichen Weg zur Arbeit, QUANTYA vereint diese zwei einmaligen Eigenschaften. Umweltfreundlich, kostengünstig im Unterhalt, ein Spassgerät erster Klasse. Ein Freeride Gefühl der völlig anderen Art.

In diesem Jahr findet zudem die weltweit erste Elektro-Bike-Meisterschaft in der Schweiz statt (www.emoto.ch).

www.quantya.com



Bitte nicht berühren, das ist die Quantya von meinem Chef

Finalpreis am Racer Bikes Cup

Teilnehmer, welche an 4 oder 5 Rennen des Racer Bikes Cup teilgenommen haben, erhalten einen Finalpreis. Teilnehmer mit 6 und mehr Teilnahmen erhalten als Finalpreis einen Deuter Bike-Rucksack Modell «Race» (siehe auch Inserat Seite 28)!

www.deuter.com



47

BIKE TO THE TOP

LEISTUNG UND FREUDE
KENNEN KEINE GRENZEN.



Bike is a mindgame, aber auch eine Frage der körperlichen Verfassung, der Ernährung, der mentalen Einstellung – das Zusammenspiel vieler Faktoren ist entscheidend. Dabei spielt die optimale Ausrüstung eine zentrale Rolle. Wir von ATHLETICUM sind die Profis für alle Fragen rund um das richtige Equipment. Gute Beratung und die grösste Auswahl erwarten Sie in den 25 ATHLETICUM Filialen.



MORE SPORT FOR YOUR MONEY

WIR STEIGERN IHRE LEISTUNG

www.athleticum.ch