

swisspower
CUP



international mountainbike race series 2004

swisspowercup.ch



mountainbike race series

Durch das gute Konzept des Swisspower Cups und die konsequente Nachwuchsförderung sind die Schweizer Mountainbiker internationale Spitze, was die zahlreichen Podestplätze an internationalen Titelkämpfen beweisen. Die Leistungsdichte des Schweizer Bike-Nachwuchses ist im internationalen Vergleich sehr hoch und so blickt das Ausland neidisch auf unsere erfolgreiche Rennserie.

Doch vergangene Erfolge sind kein Grund, auf den Lorbeer zu ruhen. Der Nachwuchs will gefördert sein, und zwar jedes Jahr aufs Neue. Das ausgesprochen gute Angebot für jüngere Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie die hohen Teilnehmerzahlen ermöglichen es, Talente landesweit frühzeitig auszuwählen und für den Mountainbikesport zu begeistern. Die Sieben- bis Zehnjährigen werden dabei in spielerischer Weise an den Mountainbikesport und die Wettkampfsituation herangeführt. Durch geeignete Streckenwahl wird auch für die älteren Kategorien auf die technische Förderung grossen Wert gelegt.

Da der Swisspower Cup 2004 in der Schweiz die einzige nationale Rennserie sein wird, blicken wir zuversichtlich in die Zukunft und sind überzeugt, mit dem Mountainbikesport und dem Konzept Swisspower Cup auf die richtige Karte zu setzen.

Von unserem Konzept einer innovativen, qualitativ hochstehenden und weitsichtigen Rennserie sind auch Swisspower und ihre Partnerwerke (ewz, IWB, Energie Wasser Bern) nun schon im 4. Jahr als Hauptsponsor überzeugt. Da diese Unternehmungen für Innovation, Qualität und Weitsichtigkeit stehen, unterstützen sie auch dieses Jahr wieder unsere Innovationen für den Cup 2004. So können wir nun 12 statt der bisher 8 Rennen durchführen, bauen die Short Races aus, gestalten die Strecken zuschauer- und medienwirksamer und erweitern das Rahmenprogramm mit weiteren Attraktionen. Zudem führen wir das im 2003 mit grossem Erfolg begonnene Hilfsprojekt für Trinkwasserprojekte in Afrika «Bike for Water» weiter, welches über 20 000 Franken für diesen guten Zweck eingebracht hat.

Der Swisspower Cup (früher Stromcup) geht nun in die 11. Saison und ich bin überzeugt, dass wir auch in diesem Jahr wieder spannende, spektakuläre und vor allem unfallfreie Rennen erleben können. Ich freue mich, auch im Jahr 2004 mit zahlreichen Bike-Fans während des Swisspower Cups mitzufiebern und die super Leistungen der Fahrer und Fahrerinnen zu bewundern. Ich danke schon im voraus allen Fans, Fahrer und Fahrerinnen, den Veranstaltern, den Sponsoren und allen anderen Beteiligten für ihre Unterstützung und für die kompetente, gute und freundschaftliche Zusammenarbeit.

Andi Seeli

KONTAKT

Swisspower Cup, Postfach 33
CH-8606 Nänikon
www.swisspowercup.ch
info@swisspowercup.ch

Andi Seeli

seeli@asproport.ch

René Walker

walker@swisspowercup.ch



24	Teams 2004
32	Die Stars der Zukunft
34	Weg nach Athen
37	Reglement
40	WM und SM von 1990 – 2003
43	Bike for Water
44	Trainings-Tipps
47	Wettbewerb

3./4. April	Reinach (BL)	7
17./18. April	Buchs (SG)	9
01./02. Mai	Gränichen (AG)	11
08./09. Mai	Innertkirchen (BE)	13
15./16. Mai	Perrefitte (BE)	15
12./13. Juni	Grächen (VS)	17
10./11. Juli	Samedan (GR)	19
07./08. August	Savognin (GR)	21
14./15. August	La Chaux-de-Fonds (NE)	23
04./05. September	Bern (BE)	27
25./26. September	Hasliberg (BE)	29
02./03. Oktober	Volketswil (ZH)	31



IMPRESSUM

Herausgeber :: AS Pro Sport GmbH, Nänikon

Inhalt :: Andi Seeli, René Walker, Ronny Bollhalder

Gestaltung :: skyPixX GmbH, Dübendorf, Roland Müller

Fotos :: Thomas Krauer, Mario Seeli, Felix Schneider

Druck :: Ziegler Druck, Winterthur

Auflage :: 50 000 Ex.

Swisspower – die Energie der Schweizer Stadtwerke



Der Swisspower Cup hat den Bike Award 2003 als beste europäische Cross Country Serie gewonnen. Herzliche Gratulation allen Veranstaltern, Helferinnen und Helfern und natürlich dem professionellen Team von Andi Seeli zu diesem prestigeträchtigen Erfolg. Erfolg verpflichtet und so stellen wir uns gerne gemeinsam dieser Herausforderung in der nächsten Bike-Saison. Sie, liebe Bikerinnen und Biker, dürfen deshalb vom Swisspower Cup 2004 wieder unvergessliche Erlebnisse und Top-Bedingungen erwarten.

Aus sportlicher Sicht steht uns ein sehr spannendes und abwechslungsreiches Jahr bevor. Nebst den Olympischen Sommerspielen in Athen im August werden am **2. – 4. Juli 2004** die Sieger und Siegerinnen des **Swisspower Gigathlon 2002** zur Titelverteidigung antreten. Mit dabei ist selbstverständlich wieder das Erfolgsteam «Swisspower Premium» mit dem Motto: New Experience – Same Spirit! In gleicher Besetzung wie vor zwei Jahren

geht es diesmal von Bergell nach Zürich. Der Run auf die Startplätze – innerhalb von zehn Stunden war der neue Gigathlon ausgebucht – lässt erahnen, welchen Stellenwert diese Sportveranstaltung bereits einnimmt. Swisspower und vor allem ihre Partner ewz, IWB und Energie Wasser Bern werden den Gigathlon auch dieses Jahr tatkräftig unterstützen.

Wer wird 2004 Mountainbike Olympiasieger?

Gut möglich, dass am Swisspower Cup 2004 die Basis für einen erfolgreichen Olympia-Auftritt gelegt wird, denn die einzige Schweizer Rennserie vereint bewusst Breiten- und Spitzensport. Swisspower und ihre Partner, die lokalen Stadtwerke, legen Wert auf Nachhaltigkeit. Darum sollen auch unsere jüngsten Sprösslinge die Möglichkeit bekommen, ihren Bewegungsdrang in einem gesunden und professionellen Umfeld auszuüben.

Sie erinnern sich an unser letztjähriges Plauschrennen «Bike for Water», mit dem wir ein Sonnen-

swisspower

energie-Trinkwasserprojekt in Mali (Westafrika) unterstützt haben? Dank dem, dass Sie so kräftig in die Pedale getreten sind, konnten wir dem Verein SunDance 20 000 Franken überreichen. Der Teilnehmererfolg – fünf mal mehr Bikerinnen und Biker am Plauschrennen als vor einem Jahr – veranlasste Swisspower dieses Projekt noch einmal zu unterstützen, weil auch im Sport Kontinuität und Nachhaltigkeit wichtige Erfolgsfaktoren sind!

Wir wünschen Ihnen allen viel Erfolg, Spass und tolle Erlebnisse beim Swisspower Cup 2004!

Johannes Schimmel

Swisspower, Leiter Marketing und Produkte

www.thoemus.ch



lightrider team

Dank ausgeklügelter Kinematik wird mit der neuesten Generation Thömus Bikes auch über längste Distanzen eine hohe Performance ohne Kraftverlust möglich. Um eine bestmögliche Wirkung zu entfalten, setzen wir für die Lagerung unseres Hinterbaus ausschliesslich auf höchste Industrie-Standards.

CHF 5'890.–

Farbe red **Rahmen** Aliu AN6 Double Butted 4-Link Industrielager **Federweg** 95 mm 115 mm Dämpfer DT Swiss 210 **Grössen** m | xl **Gabel** Manitou Skareb Super LO 100mm **Steuersatz** FSA Orbit xtream pro **Felgen** DT Swiss XR4.1 **Pneus** Schwalbe Racing Ralph **Naben** DT Swiss 240s **Bremshebel** Shimano XTR **Bremsen** Shimano XTR Disc **Wechsel** Shimano XTR **Umwerfer** Shimano XTR **Kette** Shimano XTR **Schalthebel** Shimano XTR Dual Control **Kassette** Shimano XTR **Innenlager** Shimano XTR **Kurbel** Shimano XTR **Vorbau** FSA XC 115 **Lenker** FSA K Force Carbon **Sattelstütze** FSA K Force Carbon **Sattel** Selle Italia SLR

Thömus
BIKES

Thömus Veloshop AG Oberriedgässli 6 3145 Niederscherli Tel. 031 848 10 10 Fax 031 848 10 15 info@thoemus.ch www.thoemus.ch

3./4. April **Reinach (BL)**



Reinach – ein Klassiker seit über 8 Jahren. Wer hier reüssiert, der ist weltweit bei den Besten! Die Sieger vom Vorjahr, Balz Weber und Sabine Spitz, wurden Weltmeister, Ralph Näf Europameister. Im grossen Village können die Stars und die vielen Rennfahrer hautnah im spannenden Kampf beobachtet werden. Jeder wird in Reinach kämpfen, um das anspruchsvolle Basler Publikum zu begeistern. Nicht nur der FCB wird hier bejubelt. Komm und staune! Spiel, Spass und Spannung für die ganze Familie sind garantiert.

Erinnerungspreise für alle – das Lackerlihuus hat seinen Hauptsitz in Basel!

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Fun Herren	75 – 84	SS + 4. gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Junioren	85 – 87	SS + 4. gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Masters	65 – 74	SS + 4. gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Senioren	64 + älter	SS + 4. gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Frauen	87 u. älter	SS + 3. gr. Rd.	14:07	16:30
Junioren	86 – 87	SS + 5. gr. Rd.	16:00	18:30
Amateure/Masters	85 u. älter	SS + 5. gr. Rd.	16:03	18:30
Elite Frauen	85 + älter	SS + 5. gr. Rd.	16:05	18:30
Juniorinnen	86 – 87	SS + 4. gr. Rd.	16:06	18:30
Short Race	85 + älter	20 Min.	18:00	19:15
Bike for Water	alle	30 Min.	18:30	19:30



Soft	96 – 98	Parcours	09:30	13:00
Cross	94 – 95	Parcours	10:15	13:10
Elite (Männer/U23)	85 + älter	SS + 6. gr. Rd.	11:15	13:15
Rock	92 – 93	SS + 2 kl. Rd.	14:00	15:00
Mega	90 – 91	SS + 3 kl. Rd.	15:00	16:15
Hard	88 – 89	4 kl. Rd.	16:00	17:30

sonntag

Anfahrt

Reinach erreicht man über die Autobahn in Richtung Basel. Die Abzweigung Delémont nehmen und die Autobahn bei der Ausfahrt Reinach-Süd verlassen. An der Kreuzung rechts abbiegen und den Wegweisern folgen.

Übernachtung

Aufgrund verschiedener Reklamationen ist leider kein Campieren auf dem Renngelände mehr möglich.

Campingplatz Reinach	Phone 061 711 64 29
Hotel Rynach	Phone 061 712 11 22
Hotel Reinacherhof	Phone 061 716 94 16
Hotel Ochsen, Arlesheim	Phone 061 706 52 00

Veranstalter VC Reinach
Infos bei Familie Zimmermann, Phone 061 711 14 60
E-Mail: christoph.jenzer@goldwurst.ch

Internet www.vcreinach.ch

Anmeldeschluss 25. März 2004

Nachmeldung bis 1 Stunde vor dem Start

Garderoben Turnhalle Fiechten

Start/Ziel Bauernhof Nähe Turnhalle Fiechten

Startnummern Turnhalle Fiechten bis 30 Minuten vor dem Start

Training Während laufenden Rennen ist das Training verboten



17./18. April Buchs (SG)



Die legendäre Rennstrecke fordert vom Fahrer alles und lässt keinen Zufallsieger zu; bei allen Witterungsverhältnissen lassen sich faire Wettbewerbe austragen. Berühmt, spektakulär und als Zuschauermagnet bekannt ist der Hundschof, die Anstiege sind saftig, die Abfahrten teilweise furios. Für die Kids, die sich vorwiegend auf der Originalstrecke bewegen, gibt es auf verschiedenen Höhen Quertraversen, welche die Parcours an die Leistungsfähigkeit der entsprechenden Kategorie anpassen lassen.

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Fun Herren	75 – 86	3 gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Junioren	85 – 87	3 gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Masters	65 – 74	3 gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Senioren	64 + älter	3 gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Frauen	87 u. älter	2 gr. Rd.	14:07	16:30
Junioren	86 – 87	4 gr. Rd.	16:00	18:30
Amateure/Masters	85 u. älter	5 gr. Rd.	16:03	18:30
Elite Frauen	85 + älter	4 gr. Rd.	16:05	18:30
Juniorinnen	86 – 87	3 gr. Rd.	16:06	18:30
Bike for Water	alle	30 Min.	18:30	19:30

Soft	96 – 98	Parcours	09:00	10:45
Cross	94 – 95	Parcours	09:45	10:45
Rock	92 – 93	2 kl. Rd.	11:00	13:15
Mega	90 – 91	3 kl. Rd.	11:45	13:20
Hard	88 – 89	4 mi. Rd.	12:45	14:30
Elite (Männer/U23)	85 + älter	6 gr. Rd.	14:15	17:00

sonntag

Veranstalter	Hanspeter Berger, Phone 078 681 39 92 E-Mail: hanspeter.berger@bluewin.ch
Internet	www.rmv-buchs.ch
Anmeldeschluss	8. April 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Schulhaus Hanfland
Start/Ziel	Marktplatz Buchs
Startnummern	Start-/Zielbereich bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!

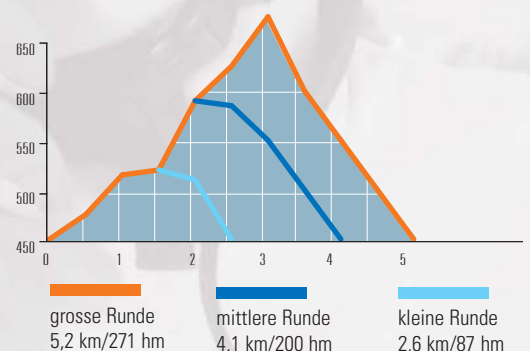


Anfahrt

Buchs liegt in unmittelbarer Nachbarschaft zum Liechtenstein an der A13 zwischen Sargans und St. Margrethen. Ausfahrt Buchs. Parking auf dem Marktplatz direkt neben dem Start-/Zielgelände.

Übernachtung

Hotel City Garni Phone 081 750 57 10
 Hotel Buchserhof Phone 081 755 70 10
 Hotel Taucher Phone 081 750 65 65
 Hotel Landgasthof Phone 081 771 46 46
 Hotel Schäfli, Gams Phone 081 771 38 65
 Campingplatz Phone 081 756 15 07
 Weitere Infos unter: www.buchs-sg.ch/tourismus



1./2. Mai Gränichen (AG)



Die Streckenführung ist grundsätzlich analog der letzten Austragungsjahren. Sie ist kurz, publikumsattraktiv, technisch und anspruchsvoll. Der Start erfolgt auf der Kirchenfeldstrasse. Nach einer flachen Einführungsrunde geht es in die mit zahlreichen, technischen Hindernissen gespickte Kiesgrube. Auf und ab ist die Devise. Nach einem harten Aufstieg auf einer Waldstrasse mit kurzem Singletrail wird der höchste Punkt erreicht. Nach einer steilen Abfahrt ist der anspruchsvolle Slalomhang noch zu bewältigen, bevor es wieder bei Start und Ziel vorbei geht.

Erinnerungspreise für Alle.



samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Soft	96 – 98	Parcours	13:30	15:30
Cross	94 – 95	Parcours	14:15	15:30
Fun Herren	75 – 84	4 gr. Rd.	15:15	17:45
Fun Junioren	85 – 87	4 gr. Rd.	15:15	17:45
Fun Masters	65 – 74	4 gr. Rd.	15:20	17:45
Fun Senioren	64 + älter	4 gr. Rd.	15:20	17:45
Fun Frauen	87 + älter	3 gr. Rd.	15:23	17:45
Bike for Water	alle	30 Min.	17:00	18:00

Mega	90 – 91	SP + 3 kl. Rd.	09:00	10:15
Hard	88 – 89	SP + 5 kl. Rd.	10:00	11:30
Junioren	86 – 87	SS + 6 gr. Rd.	11:15	13:20
Amateure/Masters	85 + älter	SS + 6 gr. Rd.	11:18	13:20
Elite Frauen	85 + älter	SS + 6 gr. Rd.	11:21	13:20
Juniorinnen	86 – 87	5 gr. Rd.	11:24	13:20
Rock	92 – 93	SP + 2 kl. Rd.	13:15	14:20
Elite (Männer/U23)	85 + älter	SS + 8 gr. Rd.	14:15	16:30

sonntag

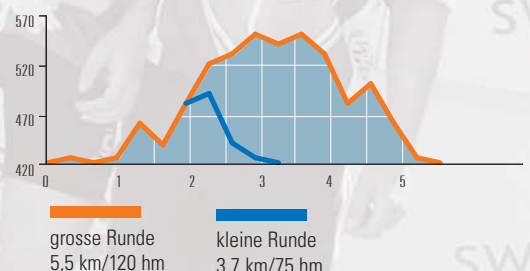
Anfahrt

Nach Gränichen gelangt man über die A1, Ausfahrt Aarau-West oder Aarau-Ost. Richtung Suhr fahren und dann abbiegen Richtung Luzern. Nach ca. 3 Kilometern sind Sie in Gränichen. Das Renngelände befindet sich am Ende des Dorfes.

Übernachtung

Nur in den umliegenden Gemeinden möglich. Hotelliste ist auf der Internetseite www.rcgraenichen.ch ersichtlich.

Veranstalter	Racing Club Gränichen, Peter Stirnemann, Phone 062 835 32 15, E-Mail: peter.stirnemann@ag.ch
Internet	www.rcgraenichen.ch
Anmeldeschluss	22. April 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Doppel-Turnhalle Gränichen
Start/Ziel	Kirchfeldstrasse
Startnummern	Werkhof bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!



8./9. Mai Innertkirchen (BE)



Die bewährte anspruchsvolle Strecke aus dem Vorjahr wird beibehalten. Start und Ziel liegen direkt auf dem Areal der Kraftwerke Oberhasli AG. Die Strecke am Fuss der Alpenpässe Grimsel und Susten führt grösstenteils über Kulturland und Naturstrassen. Nach einer kurzen Startschleife am Rande des Dorfes Innertkirchen geht es auf einer anspruchsvollen langen Steigung zum Kulminationspunkt der Rundstrecke. Nun braucht es die volle Konzentration auf der stark abfallenden, abwechslungsreichen und holperigen Abfahrt, wo man im Talgrund wieder auf die Rundstrecke einfährt.

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Fun Herren	75 – 84	SS + 5 gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Junioren	85 – 87	SS + 5 gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Masters	65 – 74	SS + 5 gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Senioren	64 + älter	SS + 5 gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Frauen	87 + älter	SS + 4 gr. Rd.	14:07	16:30
Junioren	86 – 87	SS + 6 gr. Rd.	16:00	18:30
Amateure/Masters	85 + älter	SS + 6 gr. Rd.	16:03	18:30
Elite Frauen	85 + älter	SS + 6 gr. Rd.	16:05	18:30
Juniorinnen	86 – 87	SS + 5 gr. Rd.	16:06	18:30
Short Race	85 + älter	20 Min.	18:00	19:15
Bike for Water	alle	30 Min.	18:30	19:15

Soft	96 – 98	Parcours	09:30	13:30
Cross	94 – 95	Parcours	10:15	13:30
Elite (Männer/U23)	85 + älter	SS + 7 gr. Rd.	11:15	13:30
Hard	88 – 89	SS + 3 gr. Rd.	14:00	15:15
Rock	92 – 93	SS + 3 kl. Rd.	15:00	16:15
Mega	90 – 91	SS + 4 kl. Rd.	16:00	17:30

sonntag

Veranstalter	OK Swisspower Cup Innertkirchen Kraftwerke Oberhasli AG, Phone 033 982 20 11 E-Mail: swisspower@alpenregion.ch
Internet	www.alpenregion.ch, www.grimselstrom.ch
Anmeldeschluss	29. April 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Turnhalle Innertkirchen
Start/Ziel	Areal KWO Kraftwerke Oberhasli AG
Startnummern	Areal KWO bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!



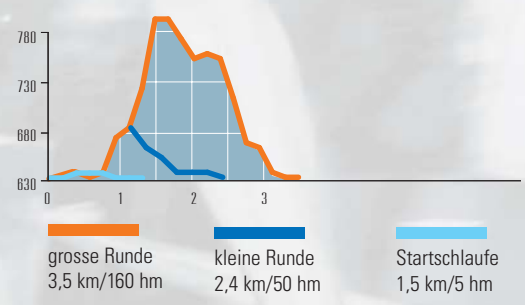
alpenregion.ch

Anfahrt

Von Bern via Thun – Interlaken – Meiringen nach Innertkirchen. Von Luzern via Sarnen – Brünigpass – Meiringen nach Innertkirchen.

Übernachtung

- Tourismus Information Innertkirchen, Phone 033 971 43 38
www.alpenregion.ch, info@alpenregion.ch
- Hotel Alpenrose Phone 033 971 11 51
 - Hotel Alpina Phone 033 971 11 16
 - Hotel Carina Phone 033 971 25 15
 - Hotel Hof & Post Phone 033 971 19 51
 - Hotel Urweid Phone 033 971 26 82
 - Hotel Urweider Phone 033 971 38 88
 - Landgasthof Tännler Phone 033 971 14 27



15./16. mai **Perrefitte (BE)** Moutier

swisspower
CUP

UCI **E1**



Remarquable tracé dans les montagnes jurassiennes avec un judicieux équilibre de chemins roulants et de passage technique. Le tour du Moron est consacré aux catégories fun, populaires ou brevet. Un parcours de 42 km pour 1350m de dénivelé. Les licenciés se mesureront sur un circuits de 6.5 km et 250m de dénivelé avec une montée de 1km suivi d'une autre de 700m, la suite du parcours est une suite de passages très technique avant la descente du toboggan qui nous amène à l'arrivée. Samedi dès 19h pasta party et musique.

Prix souvenir pour toulement.

samedi

catégorie	année	distance	départ	résultats
Fun Hommes	75 – 84	1 Bc. à 42 km	14:00	17:30
Fun Juniors	85 – 87	1 Bc. à 42 km	14:00	17:30
Fun Masters	65 – 74	1 Bc. à 42 km	14:00	17:30
Fun Seniors	64 + agés	1 Bc. à 42 km	14:00	17:30
Fun Dames	87 + agés	1 Bc. à 42 km	14:00	17:30
Brevet	open	1 Bc. à 42 km	14:00	17:30
Licence Open	open	1 Bc. à 42 km	14:00	17:30
Soft	96 – 98	Parcours	14:15	15:30
Cross	94 – 95	Parcours	14:45	15:30



dimanche

Juniors	86 – 87	5 gr. Bc.	09:00	11:20
Amateurs/Masters	85 + agés	5 gr. Bc.	09:05	11:20
Elite Dames	85 + agés	5 gr. Bc.	09:07	11:20
Juniores filles	86 – 87	3 gr. Bc.	09:08	11:20
Elite (Hommes/U23)	85 + agés	6. gr. Bc.	11:15	13:30
Rock	92 – 93	1 pt. Bc.	14:00	15:05
Mega	90 – 91	2 pt. Bc.	15:00	16:05
Hard	88 – 89	3 pt. Bc.	16:00	17:05

Accès

Autoroute A1, sortie Balsthal, continuer à direction Moutier – Perrefitte.

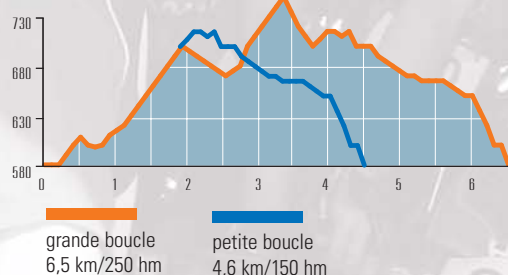
Hébergement

Jura bernois Tourisme, Moutier

Phone 032 493 64 66

www.jurabernois.ch, info@jurabernois.ch

Organisateur	RM Team, Roland Muller, Phone 032 493 32 61 E-Mail: rm@rmconcept.ch
Internet	www.rmconcept.ch
Délai d'inscription	6. mai 2004
Inscr. tardives	jusqu'à 1 heure avant le départ
Vestiaires	Halle de Gym Perrefitte
Départ/Arrivées	Halle de Gym Perrefitte
Dossards	Halle de Gym Perrefitte jusqu'à 30 min. avant le départ
Entraînements	Sont interdits pendant les courses!



12./13. Juni

Grächen (VS)

swisspower
CUP

UCI E1



Die Strecke führt vom Dorf hinauf in den Lärchen- und Arvenwald, zunächst über eine Forststrasse und dann in einer kurzen, engen und teilweise steilen technischen Abfahrt zum sogenannten Waldrandspaziergang. Nach einem weiteren längeren und recht steilen Aufstieg steht eine zweite Abfahrt zurück zur Eggeri-Wasserleitung an und danach zum kleinen Grächersee. Man fährt dann diesem Seelein entlang zur spektakulären Abfahrt, die über den Zielschuss der Skipiste «Hannigalp» zurück ins Dorf führt.

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Fun Herren	75 – 84	4 gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Junioren	85 – 87	4 gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Masters	65 – 74	4 gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Senioren	64 + älter	4 gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Frauen	87 + älter	2 gr. Rd.	14:07	16:30
Junioren	86 – 87	4 gr. Rd.	16:00	18:30
Amateure/Masters	85 + älter	5 gr. Rd.	16:03	18:30
Elite Frauen	85 + älter	4 gr. Rd.	16:05	18:30
Juniorinnen	86 – 87	3 gr. Rd.	16:06	18:30
Bike for Water	alle	30 Min.	18:00	19:00

Soft	96 – 98	Parcours	09:30	13:30
Cross	94 – 95	Parcours	10:00	13:30
Elite (Männer/U23)	85 + älter	6. gr. Rd.	11:15	13:30
Rock	92 – 93	2 kl. Rd.	14:00	15:15
Mega	90 – 91	3 kl. Rd.	15:00	16:15
Hard	88 – 89	3 gr. Rd.	16:00	17:30

sonntag

Veranstalter	Stany Andenmatten, Phone 027 956 10 01 E-Mail: buero.wru@smile.ch
Internet	www.graechen.ch
Anmeldeschluss	3. Juni 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Sportzentrum Grächen
Start/Ziel	Dorfzentrum Grächen
Startnummern	Tourismusbüro Dorfplatz bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!

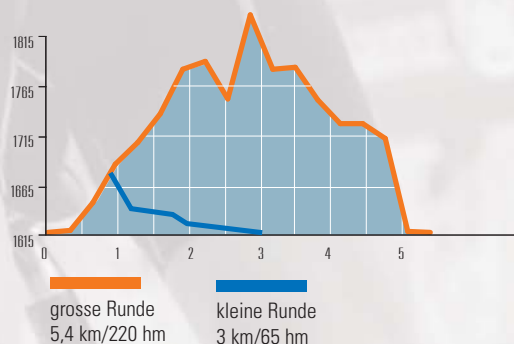
GRÄCHEN
St. Niklaus

Anfahrt

Grächen liegt im Mattertal, oberhalb von St. Niklaus (Anfahrt ist signalisiert). Autobahn Bern – Vevey, A9 bis Siders-Ost, dann Kantonsstrasse Visp und nach Grächen, oder Autoverlad von Kandersteg nach Goppenstein, Kantonsstrasse via Gampel nach Visp und Grächen. Parkplätze beim Gemeindeparkhaus am Dorfeingang.

Übernachtung

Spezial-Angebot bei Grächen Tourismus verlangen.
Phone 027 955 60 60, www.graechen.ch





Nach dem Start geht es auf einem Waldweg mit leichter Steigung Richtung Selvas Plaunas, danach folgen einige sehr steilen Rampen zum höchsten Punkt (1946 m). Kaum ist der Kulminationspunkt erreicht, geht es in eine technisch äusserst schwierige Abfahrt. Weidepassagen und schmale Pfade führen zurück nach Muntarütsch, wo das Start- und Zielgelände nach einer weiteren rasanten Abfahrt erreicht wird. Bei diesem Parcours kommen nicht nur die Fahrerinnen und Fahrer sondern auch die Zuschauer auf ihre Rechnung. Sehr übersichtliche und zuschauerfreundliche Strecke.

Preise für alle Kids.

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Junioren	86 – 87	5 gr. Rd.	14:00	16:30
Amateure/Masters	85 + älter	5 gr. Rd.	14:03	16:30
Elite Frauen	85 + älter	5 gr. Rd.	14:05	16:30
Juniorinnen	86 – 87	4 gr. Rd.	14:06	16:30
Elite (Männer/U23)	85 + älter	6 gr. Rd.	16:00	18:30
Bike for Water	alle	30 Min.	18:30	19:30

Fun Herren	75 – 84	4 gr. Rd.	09:30	11:30
Fun Junioren	85 – 87	4 gr. Rd.	09:30	11:30
Fun Masters	65 – 74	4 gr. Rd.	09:35	11:30
Fun Senioren	64 + älter	4 gr. Rd.	09:35	11:30
Fun Frauen	87 + älter	3 gr. Rd.	09:37	11:30
Soft	96 – 98	Parcours	11:30	13:30
Cross	94 – 95	Parcours	12:00	13:30
Rock	92 – 93	4 kl. Rd.	14:00	15:00
Mega	90 – 91	1 kl. + 2 gr. Rd.	15:00	16:15
Hard	88 – 89	3 gr. Rd.	16:00	17:30

sonntag



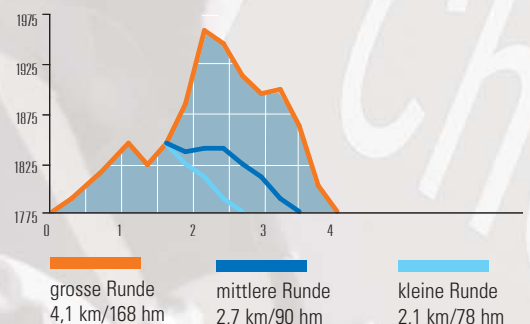
samedan

Anfahrt

Das Engadin ist immer eine Reise wert! Ob Sie nun mit dem Auto über Chur – Thusis – Tiefencastel über den Julierpass, oder über den Albulapass fahren – Sie werden begeistert sein. Wenn Sie lieber mit dem Zug reisen, so steigen Sie in Chur in die Rhätische Bahn, die Sie sicher in einer erlebnisreichen Fahrt mit vielen Tunnels und Viadukten ins Engadin führt.

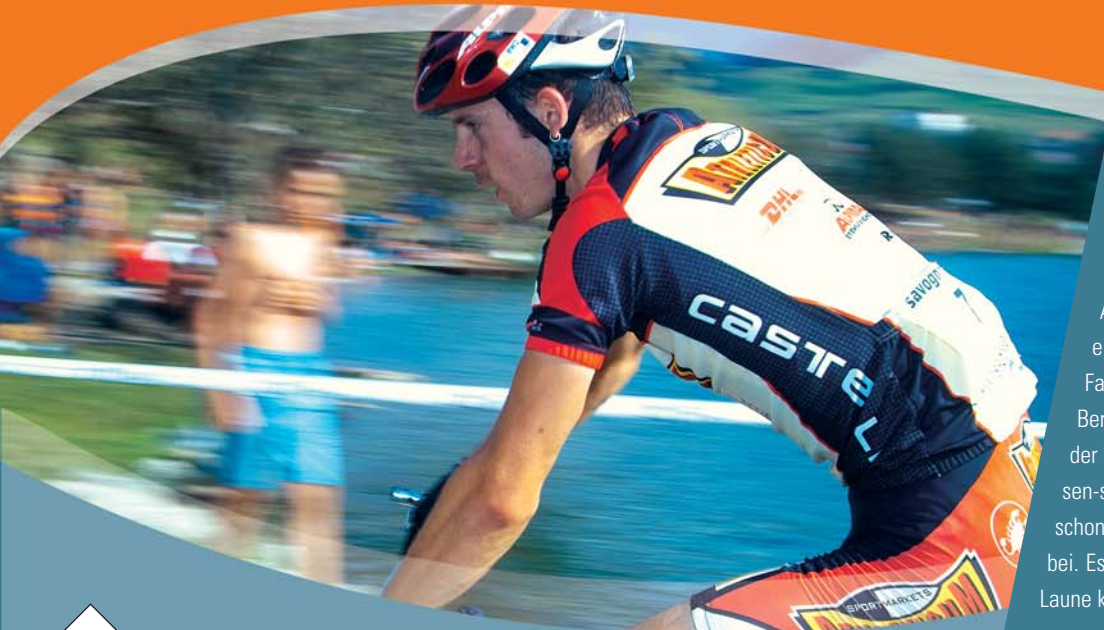
Übernachtung

Spezial-Angebot für Swisspower Cup-Teilnehmer/innen in unseren Hotels und Touristenlager. Info und Buchungsstelle: Samedan Tourismus, Phone 081 851 00 60, www.samedan.ch



Veranstalter	Samedan Tourismus, Phone 081 851 00 60 E-Mail: info@samedan.ch
Internet	www.bikeparadies.ch , www.samedan.ch
Anmeldeschluss	1. Juli 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Schulhaus Samedan
Start/Ziel	Schützenhaus Muntarütsch
Startnummern	im Schützenhaus bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!

7./8. August Savognin (GR)



Die landschaftlichen Schönheiten der Ferienregion Savognin zaubern jedem Biker ein Lächeln ins Gesicht. Gleich nach dem Start schlängelt sich ein saftiger Aufstieg auf den Aussichtspunkt «Parseiras» hoch. Zurück sind auf einer giftigen Downhill-Passage gute Haftung und Fahrtechnik gefragt. Den Biker erwarten ein Bergweg, eine fette Alpwiese, der Naturparkplatz der Bergbahnen, ein knackiger Aufstieg und eine riesen-slalomähnliche Abfahrt. Eine letzte Schlaufe und schon surfst du wieder am Badesee «Lai Barnagn» vorbei. Es lohnt sich die Badehose einzupacken. Die gute Laune kommt von selbst!

Erinnerungspreis für alle Kids.

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Junioren	86 – 87	5 gr. Rd.	14:00	16:30
Amateure/Masters	85 + älter	5 gr. Rd.	14:03	16:30
Elite Frauen	85 + älter	5 gr. Rd.	14:05	16:30
Juniorinnen	86 – 87	4 gr. Rd.	14:06	16:30
Elite (Männer/U23)	85 + älter	6 gr. Rd.	16:00	18:30
Bike for Water	alle	30 Min.	18:30	19:30

Fun Herren	75 – 84	4 gr. Rd.	09:30	11:30
Fun Junioren	85 – 87	4 gr. Rd.	09:30	11:30
Fun Masters	65 – 74	4 gr. Rd.	09:35	11:30
Fun Senioren	64 + älter	4 gr. Rd.	09:35	11:30
Fun Frauen	87 + älter	3 gr. Rd.	09:37	11:30
Soft	96 – 98	Parcours	11:30	13:30
Cross	94 – 95	Parcours	12:00	13:30
Rock	92 – 93	3 kl. Rd.	14:00	15:00
Mega	90 – 91	3 mt. Rd.	15:00	16:15
Hard	88 – 89	1 mt. + 2 gr. Rd.	16:00	17:30

sonntag

Veranstalter	IG MTB, Peti Waschescha, E-Mail: p.waschescha@bluewin.ch
Infos	Savognin Tourismus im Surses, Albert Kruker, E-Mail: a.kruker@savognin.ch, Phone 081 659 16 16
Internet	www.savognin.ch
Anmeldeschluss	29. Juli 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Schulhaus Grava
Startort	Schulhaus Grava
Startnummern	bei Start und Ziel bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!

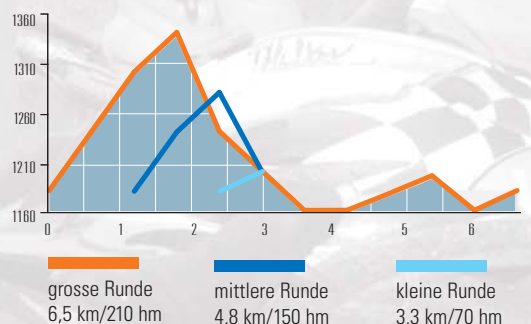


Anfahrt

Savognin erreicht man über Chur – Thusis. Ausfahrt St. Moritz – Tiefencastel – Savognin.

Übernachtung

Infos zu Übernachtungsmöglichkeiten in der Bikeregion Surses erhalten Sie bei:
Savognin Tourismus im Surses, Stradung, 7460 Savognin,
Phone 081 659 16 16, www.savognin.ch
E-Mail: ferien@savognin.ch



14./15. août

La Chaux-de-Fonds (NE)

swisspower
CUP

UCI E1



Le parcours raccourci à 8 km est maintenant définitif et sera balisé en permanence prochainement, il est varié et technique sans être uniquement une montée suivie d'une descente. Pour les funs le samedi, un parcours exigeant et technique en boucle de 24km environ et à parcourir une ou deux fois fera découvrir la région de la «Tchaux» à ceux qui l'emprunteront. Pour les randonneurs, le «Défi horloger» pour sa 4eme édition vous fera découvrir sans stress sur 64 km la magnifique région des Montagnes Neuchâteloise ceci en vous arrêtant au ravitaillement. Bienvenue à la «Tchaux» et que les meilleurs gagnent!

Prix souvenir pour toulement.



samedi

catégorie	année	distance	départ	résultats
Randonneur	dès 1989	1 Bc. à 62 km	09:30	19:30
Fun Hommes	75 – 84	2 Bc. à 23 km	14:00	19:30
Fun Juniors	85 – 87	1 Bc. à 23 km	14:00	19:30
Fun Masters	65 – 74	2 Bc. à 23 km	14:00	19:30
Fun Seniors	64 + agés	2 Bc. à 23 km	14:00	19:30
Fun Dames	87 + agés	1 Bc. à 23 km	14:00	19:30
Licencier Open	Open	2 Bc. à 23 km	14:00	19:30
Short Race	75 – 85	20 Min.	19:00	19:30

Juniors	86 – 87	3 gr. Bc.	09:00	11:15
Amateurs/Masters	85 + agés	4 gr. Bc.	09:05	11:15
Elite Dames	85 + agés	4 gr. Bc.	09:07	11:15
Junior filles	86 – 87	3 gr. Bc.	09:08	11:15
Elite (Hommes/U23)	85 + agés	5 gr. Bc.	11:15	13:30
Rock	92 – 93	1 pt. Bc.	14:00	15:05
Mega	90 – 91	2 pt. Bc.	15:00	16:05
Hard	88 – 89	3 pt. Bc.	16:00	17:30

dimanche

ATTENTION: PAS DE CATÉGORIES SOFT ET CROSS

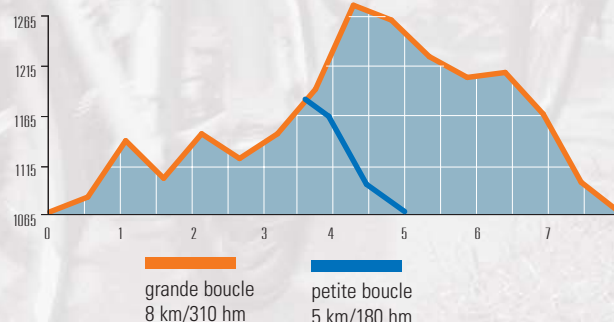
Organisateur	Didier Magnin, Phone 079 425 15 44 E-Mail: didier.magnin@tsm.net
Internet	www.megabike.ch
Délai d'inscription	5. août 2004
Inscr. tardives	jusqu' à 1 heure avant le départ
Vestiaires	Lycee Blaise Cendrars
Départ/Arrivée	Lycee Blaise Cendrars
Dossards	Lycee Blaise Cendrars jusqu' à 30 min. avant le départ
Entraînements	Sont interdits pendant les courses!

Accès

- Zurich – Berne – Morat – Neuchâtel – La Chaux-de-Fonds
- Bienne – Neuchâtel – La Chaux-de-Fonds
- Fribourg – Morat – Neuchâtel – La-Chaux-de-Fonds

Hébergement

Tourisme Neuchâtelois Montagnes, Phone 032 919 68 95,
Fax 032 919 62 97, tourisme.montagnes@ne.ch



Teams 2004



Team Stöckli

www.stoeckli.ch

Anliker Matthias, Thierry Charrière,
Roger Dittli, Laurent Gremaud,
Joel Lussi, Anita Steiner,
Thomas Zahnd



Siemens Mobile-Cannondale

www.siemensmobile-cannondale.com

Christoph Sauser, Roel Paulissen (BEL),
Jaroslav Kulhàvy (CZE),
Tinker Juarez (USA)



RC Gränichen

www.rcgraenichen.ch

Coop City-TG Hütten-Price

www.tghuetten.ch

Christian Heule, Roland Müller,
Andrea Kuster, Tim Vincent (NZL)



Koba

www.koba.ch

Lukas Flückiger, Jürg Graf, Martin,
Gujan, Robert Odink, Michael Hutter,
Christoph Bischof



Papival BMC DSR

www.teamvtpapival.ch

Daniel Paradis, Sandro Spaeth, Danilo
Mathez, Joris Boillat, Fabrice Sahli,
Florian Perraudin, Andrea Huser,
Lucienne Azzalini, Nicolas Maret,
Arnaud Clément, Xavier Charles,
Nicolet Romuald



Fischer-BMC

www.fischerbike.ch

Petra Henzi, Kathrin Leumann, Bettina Schmid,
Nadja Roschi, Roland Häfeli, Raffael Schmid,
Stefan Aeschbach, Christian Willi, Lukas Kaufmann



SRAM X.O-Felt-Gonso

Valentin Girard, Julien Girard,
Roman Peter, Benjamin Ott,
Jan Bhalla, Marco Zingg

Thömus

www.thoemus.ch

Philippe Droz, Kurt Gross, Fabienne Heinzmann, Daniela Louis,
Sam Grünwald, Thomas Roccaro, Michael Roschi, Sepp Friburghaus,
Christian Biffiger, Beatrice Aeby

Interflon-Felt

Alain Bischofberger, Markus Amstutz, Reto Hess

Swisspower MTB-Team

www.swisspowerteam.ch

v.l.n.r.: Till Marx, Sonja Traxel, Thomas Frischknecht, Emilie Siegenthaler, Florian Vogel, Andi Seeli (Teammanager), in der Luft Nino Schurter mit Genius



Bike Race Team Ramsauer St. Gallen

www.ramsauer.ch

Ivana Breda, Samuel Vils, Michael Röthemund, Tobias Hollenstein, Andreas Fischer, Philip Gross, Walter Burk



Vaucher Winner Team

www.winnerteam.ch

Jonas Perrin, Michael Schärer, René Wüthrich, Fabienne Niederberger, Joël Niederberger, Peter Stämpfli, Roger Bieri



VC Reinach goldwurst.ch

www.vcreinach.ch

Friedrich Dähler, Rémy Jabas, Dominic Wirz, Jonas Zimmermann, Andreas Herzog

Athleticum MTB-Team

www.athleticum.ch

Flemming Stadler, Reto Manetsch, Silvio Bundi, Nathalie Schneitter, Nadia Walker, Fabio Bernasconi

Scott

Gabriela Glaus, Ludovic Fahrni, Pascal Cattin, Michel Luginbuhl, Calle Friberg (SWE), Marcel Bartholet

Univega Pro Cycling Team

www.univega-pro-cycling-team.ch

Flavio Derungs, Marcus Derungs, Joëlle Fahrni, Urs Föhn, Frédéric Frech, Ivan Häberli, Lars Reichlin, Maroussia Rusca, Bruno Schnider, Pascal Steiner

Gisler-Pouletburg

www.gisler-motos.ch/team

Fabio Vesco, Stefan Walker, Daniel Suter, Ivan Schalbetter, Hanspeter Gisler, Flurin Riedi, Roland Abächerli, Ivan Planzer, Kurt Gisler



RM Team Perrefitte

www.rmconcept.ch



4./5. September **Bern (Gurten)**



Der Berner Hausberg wird zum Bike-Mekka und verspricht eine tolle Atmosphäre. Die Aussicht auf die Stadt Bern und die abwechslungsreiche, anspruchsvolle Strecke haben es in sich. Start und Ziel sind direkt auf dem Gurten.

Thömus-Race: Am Samstag wird in allen Fun-Kategorien zusätzlich eine Thömus-Rangliste erstellt. Für diese Spezialwertung innerhalb der Fun-Rennen beträgt das Startgeld Fr. 49.–, Biketrikot und Party-Drink inbegriffen! Das Thömus-Trikot muss im Rennen getragen werden.

Erinnerungspreis für alle Kids.

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Fun Herren	75 – 84	5 gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Junioren	85 – 87	5 gr. Rd.	14:00	16:30
Fun Masters	65 – 74	5 gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Senioren	64 + älter	5 gr. Rd.	14:05	16:30
Fun Frauen	87 + älter	3 gr. Rd.	14:07	16:30
Junioren	86 – 87	5 gr. Rd.	16:00	18:30
Amateure/Masters	85 + älter	5 gr. Rd.	16:03	16:30
Elite Frauen	85 + älter	5 gr. Rd.	16:05	18:30
Juniorinnen	86 – 87	4 gr. Rd.	16:06	18:30
Short Race	85 + älter	20 Min.	18:00	19:15
Bike for Water	alle	30 Min.	18:30	19:30



Soft	96 – 98	Parcours	09:30	13:30
Cross	94 – 95	Parcours	10:00	13:30
Elite (Männer/U23)	85 + älter	SS + 6. gr. Rd.	11:15	13:30
Rock	92 – 93	3 kl. Rd.	14:00	15:00
Mega	90 – 91	4 kl. Rd.	15:00	16:15
Hard	88 – 89	5 kl. Rd.	16:00	17:30

sonntag

Veranstalter	Thömus Veloshop, Oberried, 3145 Niederscherli Phone 031 848 10 10, E-Mail: info@thoemus.ch
Internet	www.thoemus.ch
Anmeldeschluss	26. August 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Gurten und Schulhaus Morillon Wabern
Start/Ziel	Gurten
Startnummern	Gurten bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!
Thömus-Race	Startgeld Fr. 49.– inkl. Thömus-Trikot und Party-Drink

Anfahrt

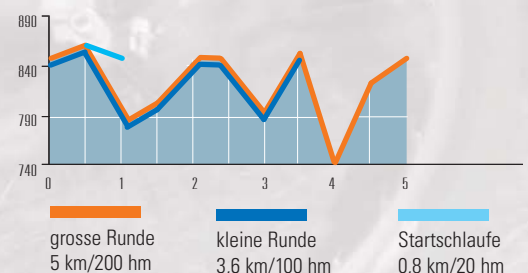
Autobahnausfahrt Bern-Bümpliz. Weiterfahrt Richtung Belp ➔. Ab Wabern signalisiert. Parkplätze Region Gurtenbahn. Zufahrt zum Start/Ziel auf dem Gurten nur mit Bewilligung.

Übernachtungen

Angebote von Bern Tourismus benützen:
Phone 031 328 12 28, www.berne.ch

ewb-Spezial

Freitag ab 19 Uhr Promo-Event im Zentrum der Stadt Bern.



25./26. September Hasliberg (BE)



Rasante Abfahrten auf dem Kiesweg durchs Waldstück und die spektakuläre Einfahrt ins Zielgelände über die Natursteintreppe sind nur zwei von vielen Merkmalen des Cross-Country-Kurses. Die guten Abfahrer werden sich besonders auf die kurze aber äusserst schwierig zu fahrende Stelle beim Sportplatz freuen. Die Strecke des Sauser Bike Marathons vom Samstag ist mit teilweise recht schwierigen Abfahrten gespickt, wo die technischen Fähigkeiten der Fahrerinnen und Fahrer auf dem Prüfstand stehen. Die Liebhaber vieler Singletrails kommen hier auf ihre Rechnung.

Erinnerungspreise für Alle.

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Fun Herren	75 – 84	1 Rd. à 36 km	11:00	15:00
Fun Masters	65 – 74	1 Rd. à 36 km	11:00	15:00
Fun Senioren	64 u. älter	1 Rd. à 36 km	11:00	15:00
Fun Junioren	85 – 87	1 Rd. à 26 km	11:15	15:00
Fun Frauen	87 + älter	1 Rd. à 26 km	11:15	15:00
Team Relay	je 1x Elite/U23/Frau/Junior		17:00	18:15
Bike for Water	alle	30 Min.	18:30	19:30

alpenregion.ch



Junioren	86 – 87	6 gr. Rd.	09:00	11:30
Amateure/Masters	85 + älter	6 gr. Rd.	09:05	11:30
Elite Frauen	85 + älter	5 gr. Rd.	09:07	11:30
Juniorinnen	86 – 87	4 gr. Rd.	09:08	13:15
Elite (Männer/U23)	85 + älter	7 gr. Rd.	11:15	13:30
Rock	92 – 93	2 kl. Rd.	14:00	15:00
Mega	90 – 91	3 kl. Rd.	15:00	16:15
Hard	88 – 89	4 kl. Rd.	16:00	17:30

sonntag

Anfahrt

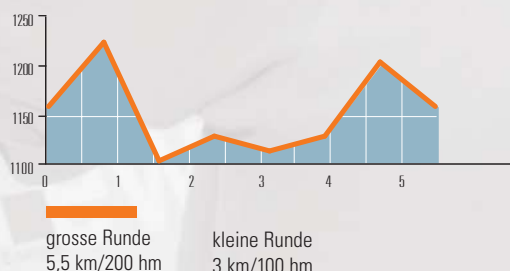
Hasliberg ist von Bern via A8 zu erreichen. Vor Meiringen in Richtung Brünigpass abbiegen. Von Luzern über den Brünigpass fahren. Auf der Passhöhe der Signalisation folgen.

Übernachtung

Auf www.alpenregion.ch finden Sie eine Liste mit Hotels, welche einen Spezialpreis für Biker offerieren. Bitte direkt buchen.

ACHTUNG: KEINE RENNEN FÜR KATEGORIE SOFT UND CROSS

Veranstalter	OK Bike-Rennen Hasliberg, Dres Huber Phone 079 310 60 50 E-Mail: andreas.huber@bike-atelier.ch
Internet	www.alpenregion.ch
Anmeldeschluss	16. September 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Start-/Zielgelände
Start/Ziel	Sportbahnen Hasliberg (Twing)
Startnummern	Start-/Zielgelände bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!





Die bewährte, flüssige Strecke mit Start und Ziel beim Freibad Waldacher sorgt mit Sicherheit wiederum für spannende und offene Rennen. Auf dem fast 4 Kilometer langen Bike-Parcours sind pro Runde drei kurze Steigungen zu bewältigen. Der Parcours führt abwechselnd über Natursträsschen sowie verschiedene Wald- und Wiesenwege. Die drei kurzen aber giftigen Anstiege fordern gute Kondition; der Parcours gilt allgemein als schnell aber auch selektiv. Die Strecke ist sehr übersichtlich und zuschauerfreundlich, an einigen Stellen kommen die Fahrer mehrmals vorbei.

Erinnerungspreis für alle Kids.

samstag

Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start	Rangliste
Fun Herren	75 – 84	SS + 5 Rd.	14:00	16:30
Fun Junioren	85 – 87	SS + 5 Rd.	14:00	16:30
Fun Masters	65 – 74	SS + 5 Rd.	14:05	16:30
Fun Senioren	64 + älter	SS + 5 Rd.	14:05	16:30
Fun Frauen	87 + älter	SS + 4 Rd.	14:07	16:30
Junioren	86 – 87	SS + 6 Rd.	16:00	18:30
Amateure/Masters	85 + älter	SS + 6 Rd.	16:03	18:30
Elite Frauen	85 + älter	SS + 6 Rd.	16:05	18:30
Juniorinnen	86 – 87	SS + 5 Rd.	16:06	18:30
Short Race	85 + älter	20 Min.	18:00	19:15
Bike for Water	alle	30 Min.	18:30	19:30



Soft	96 – 98	Parcours	09:30	13:30
Cross	94 – 95	Parcours	10:15	13:30
Elite (Männer/U23)	85 + älter	SS + 7 Rd.	11:15	13:30
Rock	92 – 93	SS + 2 Rd.	14:00	15:00
Mega	90 – 91	SS + 3 Rd.	15:00	16:15
Hard	88 – 89	SS + 4 Rd.	16:00	17:30

sonntag

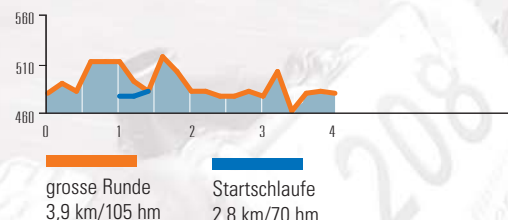
Anfahrt

Das Start-/Zielgelände befindet sich beim Freibad Waldacher in Volketswil-Kindhausen. Die Anfahrt erfolgt über die Oberlandautobahn Zürich – Uster, Ausfahrt Hegnau. Von dort den Swisspower Cup-Wegweisern in Richtung Kindhausen – Effretikon folgen.

Übernachtung

In der näheren Umgebung gibt es nur wenige günstige Übernachtungsmöglichkeiten.

Veranstalter	VC Volketswil, Marcel Favre, Phone 01 825 40 15 E-Mail: piccimgf@hotmail.com
Internet	www.vcvolketswil.ch
Anmeldeschluss	23. September 2004
Nachmeldung	bis 1 Stunde vor dem Start
Garderoben	Freibad Waldacher
Startort	Freibad Waldacher
Startnummern	Start-/Zielgelände bis 30 Minuten vor dem Start
Training	Während laufenden Rennen ist das Training verboten!



Die Stars von Morgen geben Auskunft!



Wo siehst du dich in 5 Jahren, welches Ziel verfolgst du?

Hast du einen Trainingsplan und wie sieht der aus?

Wichtigkeit der folgenden Begriffe: (Freunde, Schule, Technik, Ausdauertraining, Familie, andere Sportarten)

Sabrina Sägesser, 95



Bis dahin möchte ich am liebsten in jeder Kategorie einmal den Gesamtsieg.

Ich habe noch keinen Trainingsplan, trainiere aber manchmal schon bis zu 3 Stunden in der Woche.

Eigentlich ist mir alles wichtig, ausser, dass ich Schule und Ausdauertraining nicht so mag!

Ich mache mir darüber keine Gedanken, ich möchte im nächsten Jahr wieder die Swisspower Parcours bestreiten.

Nein, ich übe vor allem mit dem Veloclub Surselva 1 – 2 mal pro Woche.

Fange mit dem Wichtigsten an: Familie, Technik, Freunde, Schule, andere Sportarten, Ausdauertraining.

Michelle Vollenweider, 93



Immer noch Spass am Biken zu haben.

Ich habe keinen, ich trainiere im Bike Team Mellingen.

Die Familie und dann Schule.

Im Trainingscamp der Besten dabei zu sein und im Swisspower Team mitzufahren!

Nein, ich trainiere nach Lust und Laune. Ich versuche möglichst polysportiv zu sein.

Am wichtigsten ist die Technik, dann Familie und andere Sportarten. Am wenigsten mag ich Schule und Ausdauertraining.

Michelle Hediger, 91



Wenn mir das Biken weiterhin Spass macht, ist mein Ziel in 5 Jahren bei den Juniorinnen zu fahren.

Nein, ich trainiere nach Lust und Laune, ca. 5 Stunden. An Wochenenden machen wir oft Tagestouren mit der Familie.

Es ist mir alles wichtig.

Ich möchte in der Juniorenntati sein und selber einen Anlass wie die WM in Lugano erleben.

Ich mache soviel wie ich Zeit und Lust habe. So fahre ich viel Einrad oder Trial.

Technik, Familie, Ausdauer, Freunde, andere Sportarten, Schule.

Kathrin Stirnemann, 89



Ich sehe mich als eine erfolgreiche Sportlerin, die Ausbildung (Schule) und Sport unter einen Hut bringt!

Nein, ich habe keinen Trainingsplan. Ich trainiere ungefähr 10 Stunden pro Woche.

Familie, Freunde, Technik, Ausdauertraining, andere Sportarten, Schule

5 ans c'est encore loin pour moi, mais je pense toujours être dans le milieu du vélo.

Non, je n'ai pas de plan d'entraînement spécifique.

L'endurance et la technique sont important pour le VTT et l'école est très importante pour la vie professionnelle.

Daniela Stünzi, 88



Ich hoffe, im Mittelfeld der Frauen Elite.

Ja, ich trainiere pro Woche im Durchschnitt etwa 10 Stunden.

Ich kann nicht sagen, dass mir der eine oder andere Begriff weniger wichtig ist, denn ich brauche von allem.

Mein Ziel in 5 Jahren ist, am selben Ort zu stehen wie jetzt Ralph Näf oder Balz Weber.

Ja, es ist von Woche zu Woche unterschiedlich, ungefähr 10 – 14 Stunden.

Ich finde es ist alles wichtig, sonst kommt man nicht zum Ziel.

Emilie Siegenthaler, 86



In meinen Träumen sehe ich mich als Bikeprofi und denke dabei an die Olympischen Spiele in Peking.

Ich trainiere nach Trainingsplänen von meinem Vater. durchschnittlich 13 Stunden pro Woche.

Familie (Liebe), Ausdauertraining und Technik, Schule und Freunde, andere Sportarten.

Ich hoffe, ich sehe in 5 Jahren um meinen Oberarm die WM-Streifen, die ich 2004 an der WM geholt habe.

Ja, ich trainiere nach Trainingsplan. Pro Woche trainiere ich zwischen 8 und 18 Stunden.

Freunde, Familie, Ausdauertraining, Technik, Schule, andere Sportarten.

Diese 12 Bikerinnen und Biker sind Gesamtsieger des Swissspower Cups 2003.



SOFT
CROSS
ROCK
MEGA
HARD
JUNIOREN

Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du mal 3-4 Tage nicht auf dem Bike bist?

Als Parcour-Ratte nicht so, denn die Leute denken ja sowieso immer ich hätte viel trainiert.

Nein, weil ich oft auch andere Sportarten betreibe.

Nein, ich freue mich umso mehr wieder biken zu können.

Im Sommer schon, im Winter nicht.

Nein, denn ich mache auch andere Sportarten.

Nein, aber meine Lehrerin hat dann immer ein Problem mit mir, da ich dann noch weniger ruhig sitzen kann.

Nein, dann mache ich etwas anderes sportliches z.B. Joggen, Volleyball oder Snowboard.

Non, car je suis toujours motivé. Lorsque je suis malade j'ai peur de ne pas retrouver la forme.

Nicht dass ich ein schlechtes Gewissen hätte, aber mir fehlt etwas.

Zum Teil.

Ja, manchmal schon. Ich fühle mich nach einem qualitativ guten Training viel besser, als wenn ich nichts mache.

Während der Hochsaison schon. Im Winter nehme ich das eher gelassen.

Welche Verbesserungen hast du für den Swissspower Cup?

Dass die Parcours von den Erwachsenen ernster genommen werden, da sie selbst die Hindernisse gar nicht befahren können.

Mir gefällt der Swissspower Cup so wie er ist.

Nichts

Den Swissspower Cup finde ich mega cool.

Technisch schwierigere Strecken auch für die Kids.

Technischere Strecken, kein Pistolenknall am Start und die Namen auf der Startnummer.

Namen auf Startnummer, technischere Strecken, Mädchen sollten vor Knaben starten, andere Preise.

Pour moi et toute la suisse romande le grand problème est la langue. Parfois ça nous est bien difficile de comprendre.

Dass am Start nicht geschossen wird.

Kürzere Strecken, wären viel zuschauerfreundlicher!

Ich habe immer gefunden, dass die Strecken zum Teil technisch zu wenig anspruchsvoll sind.

Keine, es ist ein Super Cup, der Beste der Welt.

Mit welchem/er Biker/in würdest du mal gerne eine Runde drehen?

Mit Nathalie Schneitter, da sie auf bern-deutsch immer so lieb sagt: «Wie geits dr?»

Ralph Näf, Nino Schurter, Balz Weber. Thomas Frischknecht kenne ich bereits.

Emilie Siegenthaler und Nathalie Schneitter

Mit Emilie Siegenthaler und Florian Vogel.

Mit Ralph Näf oder mit dem Dauergrünser Balz Weber.

Mit Steeve Peat oder dann mit dem Einradfahrer Chris Holms, das wäre schon noch cool.

Ich möchte einmal mit Sabine Spitz eine Tour machen.

Je ne sais pas parce que je ne connais pas beaucoup de bikers mondiaux.

Ich würde gerne wieder einmal mit Ralph Näf und Balz Weber biken, in Cevio hatte es riesigen Spass gemacht.

Thomas Frischknecht

Ich würde sehr gerne mal mit Anne Caroline Chausson oder mit Gunn-Rita Dahle biken.

Ich würde gerne mal mit Niki Gudex aus Australien eine Runde drehen. Sie ist eine Top-Bikerin und dazu noch sehr hübsch.



Andrin Beeli, 95



Philipp von Känel, 93



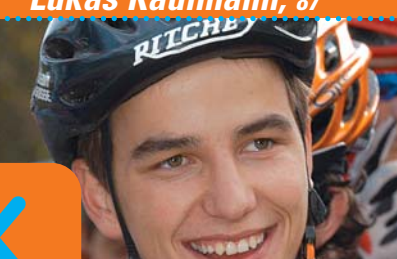
Matthias Stirnemann, 91



Jérémy Huguenin, 89



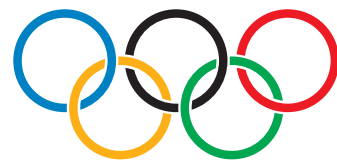
Lukas Kaufmann, 87



Nino Schurter, 86

6 Athleten auf dem harten

Weg nach Athen!



Balz Weber

Balz, was spricht dagegen, dass du dieses Jahr mit dem weitermachst, womit du im letzten Herbst aufgehört hast, nämlich dem Siegen? Es sollte eigentlich nichts dagegen sprechen, vorausgesetzt ich bleibe gesund und von Defekten verschont.

Ich nehme mal an, dass ein Typ der sich genau auf den Tag X vorbereiten kann wie du, geradezu für Olympia prädestiniert ist. Was meinst du zu diesen vier Qualifikationsrennen im Weltcup? Sicher ist ein solcher Fahrer im Vorteil, allerdings sollten die meisten Profis in der Lage sein, sich fast ebenbürtig auf einen solchen Event vorbereiten zu können. Ich finde es OK, dass Selektionen an den Worldcups gemacht werden. Obwohl die Kriterien sehr hart sind, sollten sie trotzdem für einige Fahrer zu erreichen sein.

Du wirst häufig als ein lockerer Typ beschrieben. Ist das dein Erfolgsgeheimnis, das ich hier gerade gelüftet habe? Ich betrachte das nicht als Geheimnis. Meine Lockerheit kommt einerseits von der persönlichen Einstellung und andererseits vom Mentaltraining. Wichtig ist, dass man genau weiss in welchen Bereichen man locker sein muss und darf. Dies ist jedoch völlig individuell.

Als du bei den Junioren noch kein Seriensieger warst, hättest du damals gedacht im Jahre 03 in Lugano den U23-Titel zu holen? Welche Botschaft hast du den Nachwuchsfahrern, welche kein riesiges Trainingspensum absolvieren und deshalb vielleicht noch keine Seriensieger sind, mitzugeben? Damals habe ich hin und wieder mal einen Podestplatz oder manchmal einen Sieg eingefahren, war aber wie gesagt nie konstant an der Spitze. Trotzdem hatte ich immer sehr hohe Ziele und nutzte die kleinen Erfolge um immer höher aufzusteigen. Wichtig ist vor allem, dass man die Freude am Sport behält und sich nicht wegen mässigen Resultaten entmutigen lässt!

Hast du noch einen Anstoss um den Swisspower Cup noch besser zu machen, oder bist du mit dem unermüdlichen Einsatz von Andi Seeli und Co zufrieden? Ich schätze den Einsatz vom Swisspower Cup-Team sehr und wünsche ein erfolgreiches Gelingen. Selbst hoffe ich, möglichst viele Swisspower Cup-Rennen in dieser Saison fahren zu können.



Thomas Frischknecht

Frischi, welche Emotionen kommen bei dir hoch, wenn du als lebende MTB-Legende an Olympia 2004 in Athen, der Geburtsstätte der modernen olympischen Bewegung, denkst? Die Olympischen Spiele sind generell faszinierend. In erster Linie denke ich aber bei Olympia an die Erlebnisse der letzten zwei Spiele.

Du hast im letzten Herbst das erste Mal die Olympiastrecke von Athen begutachtet, wie sieht sie aus und dürfen wir mit unserem Frischi rechnen? Die Strecke gefällt mir und kommt meinen Fähigkeiten entgegen. Bei grossen Rennen darf man immer mit Frischi rechnen.

Nun Frischi, kein Mensch zweifelt an deiner erfolgreichen Olympia-Qualifikation, doch was passiert wenn trotzdem ganzen Training die 3. MTB-Olympiade aufgrund der ersten vier Weltcup-Rennen, welche als Qualifikationskriterium gelten, ohne Frischi stattfindet? Obwohl diese Möglichkeit durchaus eintreffen kann, denke ich schon gar nicht so weit. Das wäre schon eine riesige Enttäuschung! Aber langweilig würde es mir deswegen kaum werden.

Kurz und trocken: Wann zieht Frischi den nächsten grossen Fisch an Land, beim Fischen oder bei Olympia? Beim Fischen wie beim Sport weiss man nie so genau zum voraus, wann der Fisch anbeisst und wie gross er sein wird.



Barbara Blatter

Barbara, als du im letzten Herbst zum ersten Mal die Olympiastrecke befahren hast, kam da eher Freude oder Furcht auf? Die Strecke am Mount Parnitha gilt als technisch anspruchsvoll, liegt sie dir trotzdem? Momentan gibt es sicher junge Athletinnen, die technisch ausgefeilter sind. Ich würde mich aber immer noch zum weltweit besseren Durchschnitt zählen. Die Strecke in Athen ist eigentlich so, wie ich mir eine flüssige MTB-Strecke vorstelle. Im jetzigen Zustand könnte sie eher noch etwas technischer sein.

Barbara, stimmt es, dass du vor wichtigen Rennen unausstehlich sein kannst? Hättest du auch für unseren Sportminister Sämi Schmid vor dem Start keine Zeit? Wenn ich mich konzentriere, ist meine Wahrnehmung gefiltert, sogar mein Blickfeld ist irgendwie eingeschränkt. Ich würde es bevorzugen, mich mit Herrn Schmid nach dem Wettkampf zu unterhalten. Wäre sicher auch für ihn interessanter.

Wir haben jetzt die ganze Zeit bereits vom Rennen in Athen gesprochen, siehst du deine Olympiateilnahme auch als selbstverständlich an, oder musst du jedes Mal das «Angstbisi» unterdrücken, wenn du an die vier Weltcup-Qualifikationsrennen denkst? Ein «Angstbisi» sicher nicht. Wenn alles normal läuft, sollte es für mich ziemlich klar sein. Aber es gibt tausend Gründe, die eine Teilnahme verhindern können. Ohne Medaillenchance würde ich freiwillig auf eine Teilnahme verzichten. Falls zwei Schweizerinnen bessere Resultate vorweisen können, dann hätten sie auch grössere Medaillenchancen, also eine faire Selektion.

Welchen Tipp gibst du unseren Nachwuchshoffnungen, um auf höchstem Niveau Bike-Rennen bestreiten zu können? Bleibt immer ehrlich und fair! Der Rest kommt von selbst.



Christoph Sauser

Obwohl Frischi noch nie Olympiasieger wurde, habe ich ihn als «lebende MTB-Legende» bezeichnet, denkst du, dass wir am 28. August 2004 nach Beendigung des MTB-Rennens im alten historischen Athen endlich einen Schweizer Olympiasieger feiern können? Ich werde meine ganze Energie in dieses Rennen investieren, damit ich dies werden kann.

Auch du hast die Olympia-Strecke in den Bergen von Parnitha das erste Mal im letzten Herbst begutachtet. Hast du dir damals schon Gedanken darüber gemacht, welche Siegespose du bei der Zieldurchfahrt am 28. August wählen wirst? Über solche Sachen nachzudenken bringt Unglück, und dies erst noch in einem Interview preiszugeben doppelt.

Nun wir haben gerade von der Siegespose bei der Zieldurchfahrt geredet, aber zuerst musst du noch die Olympiaqualifikation in den ersten vier Weltcup-Rennen durchqueren. Bestimmt werde ich am Start der Weltcups nicht an die Qualifikationskriterien für Athen denken. Ich will dort ganz vorne dabei sein und nicht plötzlich «nur» noch die Qualilimite (2 x Top 15) anstreben, dazu sind mir Weltcups zu wichtig! Dies natürlich vorausgesetzt ich bleibe gesund. Schlüsselbeine lassen sich ja bekanntlich auch mehrmals brechen und ich werde meinen Freerider nur noch sachte gebrauchen!

Nehmen wir jetzt einfach mal an, dass du am 28. August den mühsamen Weg auf das etwa 1 Meter hohe Siegerpodest antreten wirst, wie verträgst sich dieser Ruhm mit deinem ruhigen und eher zurückhaltenden Gemüt? Kein Problem, diesen Weg nehme ich aber mehr als gerne an! Ruhm verträgst sich viel besser wenn du dich selber nicht so wichtig nimmst. Mir sind meine Freiheiten sehr wichtig. Eine coole Freeridetour mit Freunden ist mir immer noch wichtiger, als mich in einem Magazin abgebildet zu sehen!

Dein Tipp für unsere Jungtalente, um auch mal an einer Olympiade teilnehmen zu können? Einer der nur teilnehmen will, wird es wohl gar nicht bis zur olympischen Startlinie schaffen! Mit der nötigen Lockerheit und immer eine Pedalumdrehung mehr wollen!



Ralph Näf

Ralph, du hast im letzten Jahr den EM-Titel und als bester Schweizer den 4. Rang bei der WM in Lugano erobert. Findest du es nicht eine Frechheit, dass du noch nicht fix für Athen 2004 qualifiziert bist? Sicher wäre es schön gewesen, schon nach dieser Saison für Athen qualifiziert zu sein, aber wir wollen ja die drei Besten an die Olympiade schicken und darum finde ich es schon gut, wenn erst kurz vor der Olympiade selektioniert wird.

Wenn man im letzten Sommer das WM-Rennen in Lugano mitverfolgte, musste man sich ernsthaft fragen, was machen die Konkurrenten von Näf falsch? Dein Tipp für deine kleinen und grossen Bewunderer? No Risk, no Chance, no Fun!

Was mich besonders interessiert ist, was einem durch den Kopf geht, wenn man quasi als 23-jähriges MTB-Kücken am grossen Frischi & Co vorbeifährt. Hattest du kein schlechtes Gewissen einfach eine «lebende MTB-Legende» abzuhängen? Frischi ist eines meiner Vorbilder und auch ein guter Kollege, aber im Rennen sind alle Konkurrenten und ich mache mir nie Gedanken wer vor oder hinter mir fährt.

Was hast du in diesem Winter unternommen, um spätestens in Athen entgültig zum Chef in der MTB-Szene aufzusteigen? Habe einen Freeride-Lenker mit kurzem Vorbau montiert und bin jeden Tag auf der BMX-Bahn. Mal schauen ob das reicht.

Dass du gerne schnell Auto fährst, ist sicher nur ein PR-Gag deines Managers um Dir ein Bad-Boy-Image zu bescheren. Oder Ralph? Wer fährt schon nicht gerne schnell Auto, aber du hast natürlich recht das ist nur ein PR-Gag.

So Ralph, ich gebe dir hier noch die einmalige Gelegenheit, ein paar Grüsse durchzugeben! Wer sollte unbedingt dabei sein und wer kann sich selber einen Gruss ausrichten? Also, Grüsse an meine Betreuer, meinen Manager Walki und meinen Trainer Bruno. Last but not least noch ein paar Küsschen an alle weiblichen Leserinnen.



Petra Henzi

Petra, du bist die beste Schweizerin im UCI-Ranking, heisst das, dass du dir keine Gedanken wegen den Qualifikationsrennen in den nächsten vier Weltcup-Rennen machen musst? Da dies kein Selektionskriterium ist, mache ich mir auch nicht die Mühe darüber nachzudenken. Wir Frauen beginnen im Frühling 2004 alle bei Null! Es wird daher sicher sehr spannend, aber auch hart werden.

Da du eine sehr ruhige und seriöse Sportlerin bist, kommst du manchmal in den Medien etwas zu kurz. Ich hätte die Lösung des Problems: Du gewinnst in Athen einfach die Goldmedaille! Was meinst du zu meinem Plan? Finde ich auch einen mega guten Plan! Könnte ich sofort unterschreiben.

Zu einer ruhigen Person wie dir passt eigentlich das Hobby von Frischi, das Fischen. Täuscht das, oder woher holst du die nötige Kraft für das Olympia-Jahr? Die Freude und Kraft hole ich mir im täglichen Training draussen in der Natur. Dort fühle ich mich so richtig lebendig. Ausserdem geben mir meine Freunde und meine Familie die nötige Geborgenheit.

Falls «unser Plan» mit dem Gewinn von Olympia-Gold wirklich klappt, an wen denkst du bei der Zieldurchfahrt? Das bleibt mein Geheimnis. Ich verrate es dir erst nach der Zieldurchfahrt!

Von Barbara Blatter wissen wir nach der Enthüllung in ihrem Interview, dass sie vor den Rennen «etwas» mürrisch sein kann. Wie bereitest du dich auf ein wichtiges Rennen vor? Auch ich bin dann sehr auf mich fixiert. Ich brauche Ruhe und fetzige Musik.

Programm&Infos

Freitag, 27. August 2004, 11 Uhr
Cross-Country Elite Frauen

Samstag, 28. August 2004, 11 Uhr
Cross-Country Elite Herren

<http://athens2004.swissolympic.ch>
www.athens2004.com

Auszug Rennreglement 04

vollständiges Reglement www.swisspowercup.ch

Règlement en français www.swisspowercup.ch

1. Teilnehmer

Schüler/Innen: Jg. 88 – 98 werden in Knaben und Mädchen aufgeteilt und in 5 Kategorien unterteilt.

Fun Kategorie: Frauen, Junioren, Herren, Masters und Senioren, Jahrgänge 87 und älter

Lizenzierte: Amateure/Masters, Elite Männer, Elite U23, Frauen, Juniorinnen, Junioren

Bike for Water: Plauschrennen für alle Jahrgänge!

2. Kategorien

Kategorie	Lizenz	Jahrgang
Frauen	mit Lizenz	1985 + älter
Juniorinnen	mit Lizenz	1986 – 1987
Junioren	mit Lizenz	1986 – 1987
Elite Männer	mit Lizenz	1981 + älter
Elite U23	mit Lizenz	1985 – 1982
Amateure/Masters	mit Lizenz	1985 + älter
Bike for Water	ohne Lizenz	1992 + älter
Fun Frauen	ohne Lizenz	1987 + älter
Fun Junioren	ohne Lizenz	1987 – 1985
Fun Herren	ohne Lizenz	1984 – 1975
Fun Masters	ohne Lizenz	1974 – 1965
Fun Senioren	ohne Lizenz	1964 + älter
Soft	sep. Wertung m/w	1996 – 1998
Cross	sep. Wertung m/w	1994 – 1995
Rock	sep. Wertung m/w	1992 – 1993
Mega	sep. Wertung m/w	1990 – 1991
Hard	sep. Wertung m/w	1988 – 1989

3. Austragung und Ablauf

3.1 Swisspower Cup für Schüler

Der Swisspower Cup besteht aus 12 Rennen, wobei die Siegerzeiten für den zu absolvierenden Cross-Country bei 25 – 35 Min. (Rock), 35 – 45 Min. (Mega) und 45 – 55 Min. für Hard betragen. Die jüngsten Kategorien Cross und Soft absolvieren einen Geschicklichkeitsparcours, wobei in erster Linie die geringste Anzahl Fehler und erst bei Punktegleichheit die Fahrzeit den Sieger bestimmt!

3.2 Swisspower Cup für Lizenzkategorien

Für die Lizenzkategorien werden sieben E1 und fünf E2 Rennen mit folgenden Preisgeldern ausgetragen:

UCI-E1 Rennen	Fr. 14 200.–
UCI-E2 Rennen	Fr. 6 900.–

3.3 Swisspower Cup für Funkategorien

Die Fun-Rennen werden für die Jahrgänge 1987 und älter (ohne Lizenz!) durchgeführt. Herren und Frauen starten im gleichen Rennen, wobei für Frauen, Herren, Junioren, Masters und Senioren separate Ranglisten erstellt werden!

3.4 Bike for Water

Für einen guten Zweck starten hier alle zusammen am möglichst viele Runden à 1,5 – 2,5 km während 30 Minuten zurück zulegen. Details siehe Seite 43.

3.5 Swisspower-Short Race (für Elitefahrer)

Bei den Rennen (Reinach, Bern, Volketswil, La Chaux-de-Fonds und Innertkirchen) wird jeweils am Samstagabend ein Swisspower-Short Race, in Form eines Kriteriums, für die Elitefahrer durchgeführt. Dieses Kriterium wird auf einer kurzen Rundstrecke durchgeführt und dauert ca. 20 Minuten. Das Preisgeld von Fr. 4750.– wird wie folgt aufgeteilt: In 3 Wertungsprints für die ersten 3 Fahrer: Fr. 150.– / Fr. 100.– / Fr. 50.–. Im Schlussprint die ersten 10 Ränge: Fr. 1000.– / Fr. 800.– / Fr. 600.– / Fr. 400.– / Fr. 300.– / Fr. 250.– / Fr. 200.– / Fr. 150.– / Fr. 100.– / Fr. 50.–

4. 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

Kidskategorien: Von den insgesamt 11 Vorläufen (Soft und Cross 9) zählen für die Gesamtwertung die 6 besten Ergebnisse und das Finalergebnis. Bei den Kids werden anhand des Gesamtklassements je 5 Knaben und 3 Mädchen der Kategorien Cross und Soft im Oktober in ein Weekend und 18 Kids (plus 5 Wildcards) der Kategorien Hard, Mega und Rock in eine Lagerwoche in der Toscana (Italien, Frühling 05) eingeladen!



Fun- und Lizenzkategorien: Von den insgesamt 11 Vorläufen gehen die besten 5 und das Finalergebnis in die Gesamtwertung ein. (6 Streichresultate!).

5. Spezialwertungen

5.1 Siegertrikots

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

5.2 Teamwertung (Lizenz)

An allen Rennen wird eine Teamwertung durchgeführt, wobei die 4 besten Fahrer/innen mit folgendem Kategorienfaktor gewertet werden:

Kategorienfaktor

Elite Männer	1.00	U23	0.90
Frauen	0.80	Junioren	0.75
Amateure/Masters	0.70	Juniorinnen	0.65

Um an der Teamwertung teilnehmen zu können, muss bis zum 1. April 2004 bei AS Pro Sport GmbH ein entsprechendes Anmeldeformular eingereicht werden. Details siehe Reglement www.swisspowercup.ch

5.3 Club- bzw. Teamwertung (Fun/Kids)

An allen 12 Rennen wird eine Club-/Teamwertung geführt. In die Wertung kommen jeweils die Punkte des(r) besten Teamfahrers(erin) aus den folgenden 5 Kategoriengruppen: 1. Fun, 2. Soft/Cross, 3. Rock, 4. Mega, 5. Hard. Um an der Clubwertung teilnehmen zu können, müssen die Teammitglieder gemäss Rennreglement (www.swisspowercup.ch) angemeldet werden.

6. Startnummernausgabe/Trainingszeiten

6.1 Startnummernausgabe/Nachmeldungen

Siehe jeweilige Rennseite.

6.2 Trainingszeiten auf der Rennstrecke

Wer während eines Rennens, auf der Rennstrecke trainiert, kann in der Startaufstellung zurückversetzt, bei Wiederholung sogar mit einem Start-Handicap oder Disqualifikation bestraft werden!

8. Startaufstellungen

Kids- und Funkategorien: 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 starten die im Zwischenklassement Führenden am Schluss.

Lizenzkategorien: Die Top 200 (Frauen 50) des UCI-Rankings können vorne einstehen. Nachher werden die ersten 10 des aktuellen Swiss Cycling-Jahresklassements aufgestellt, Fortsetzung nach aktuellem Zwischenklassement des Swisspower Cups, sofern sie sich rechtzeitig angemeldet haben (Nachmeldungen am Schluss). Im Falle eines Short Races können die 15 besten Fahrer des Short Races vorne einstehen.

Short-Race:

Siehe Reglement auf www.swisspowercup.ch

Trainingswoche Toskana (Italien) für Rock, Mega, Hard

Vom 2. bis 9. April 2005 findet im italienischen Massa Maritima in der Toscana für die Besten des Gesamtklassements der Kategorien Rock, Mega und Hard ein polysportives Trainingslager statt. Um sich ein bisschen auf die neue Saison vorzubereiten und vor allem um viel Spass zu haben, werden die Cracks von Rock, Mega und Hard ihre Swisspower Cup Saison 05 mit einer tollen Lagerwoche in der bezaubernden und schon frühlinghaft warmen Toscana mit polysportivem Training, Spiel und Spass einläuten.

Wer ist für die Fun-Woche qualifiziert?

Anhand der Gesamtwertung werden aus den Kategorien Hard, Mega und Rock 12 Knaben (2 pro Jahrgang) und 6 Mädchen (1 pro Jahrgang) plus 5 Wildcards in die Fun- und Trainingswoche eingeladen. Die Wildcards werden durch die Cup-Organisation aufgrund der Resultate im Swisspower Cup sowie aufgrund des Entwicklungs-potentials vergeben.

Wer leitet die Fun- und Trainingswoche?

Die Lagerwoche wird auch dieses Jahr wieder vom langjährigen Mountainbike Nationaltrainer und Teammanager des Swisspower Mountainbike-Teams Andi Seeli persönlich durchgeführt. Unterstützt wird Andi Seeli voraussichtlich durch weitere, anerkannte Trainer oder Spitzenfahrer.

Die Unterkunft Ostello in Massa Maritima

Ernesto Hutmacher und Patrizia Roth von Massa Vecchia, dem Bike- und Velo-Zentrum in der Toscana, haben im idyllischen Städtchen Massa Maritima das Ostello (Jugendherberge) für uns reserviert. Diese Unterkunft liegt somit nur 5 Minuten von Massa Vecchia entfernt und die Teilnehmer können die Sportanlage inkl. BMX-Bahn von Massa Vecchia benutzen. Massa Vecchia ist in eine herrliche, typisch toskanische Landschaft mit Hügeln und tollem Trainings- und Freizeitgelände eingebettet. Von Massa Vecchia aus kann man auf beschilderten Trails herrliche Bike- und Velotouren unternehmen. In 40 Minuten erreicht man mit dem Velo das Meer, welches bereits zu einem Bad einlädt.

Fun-Weekend für Soft und Cross

Für die Kategorien Soft und Cross findet am 22./23. Oktober 2004 anhand des Gesamtklassements für je 5 Knaben und 3 Mädchen beider Kategorien im Raum Züri Oberland ein Fun-Weekend mit Spiel, Spass und Hüttenplausch, einmal ohne Bike, statt. Natürlich sind neben Andi Seeli und René Walker auch einige Topfahrer dabei und freuen sich auf zwei lustige Tage mit den Cracks von Soft und Cross!

Trainingswoche Toskana

26. Juni – 3. Juli 2004

Die Trainingswoche für Erwachsene mit dem Schwergewicht «Verbesserung der Fahrtechnik» findet vom 26. Juni – 3. Juli 2004 unter der Leitung von Andi Seeli statt.

Kosten: für sieben Übernachtungen, Halbpension Fr. 690.– pro Person (Individuelle Anreise), **Auskunft:** seeli@asprosport.ch



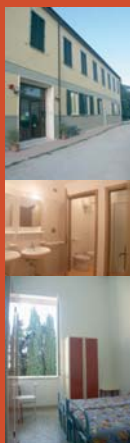
Das Mountain Bike Zentrum in der Toskana

SCOTT REFERENCE CENTER



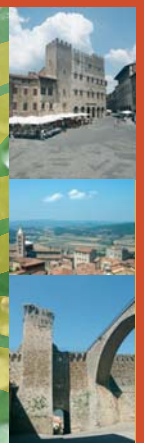
Massa Vecchia
Alta Maremma Toscana

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



[ostello]
massa marittima
MASSA MARITTIMA, MAREMMA TOSCANA

Ostello Massa Marittima
Via Gramsci 3, 58024 Massa Marittima (Gr)
E-mail: leclarisse@lfbbero.it
Web: digilander.iol.it/leclarisse
Tel. e fax 0039.0566.901115



Weltmeisterschaften



HERREN

U23

JUNIOREN

DAMEN

03
Lugano
(SUI)

FILIP MEIERHAEGHE (BEL)
RYDER HESJEDAL (CAN)
ROEL PAULISSEN (BEL)

BALZ WEBER
MANUEL FUMIC (GER)
IVAN ALVAREZ (ESP)

JAROSLAV KULHAVY (CZE)
NINO SCHURTER
O. YAKYMENKO (UKR)

SABINE SPITZ (GER)
ALISON SYDOR (CAN)
IRINA KALENTIEVA (RUS)

02
Kaprun
(AUT)

ROLAND GREEN (CAN)
FILIP MEIERHAEGHE (BEL)
THOMAS FRISCHKNECHT

JULIEN ABSALON (FRA)
RALPH NÄF
RYDER HESJEDAL (CAN)

TRENT LOWE (AUS)
IOURI TROFIMOV (RUS)
TONY LONGO (ITA)

GUNN RITA DAHLE (NOR)
ANNA SZAFRANIEC (POL)
SABINE SPITZ (GER)

01
Vail (USA)

ROLAND GREEN (CAN)
THOMAS FRISCHKNECHT
CHRISTOPH SAUSER

JULIEN ABSALON (FRA)
RYDER HESJEDAL (CAN)
WALKER FERGUSON (USA)

LEJARETTA INAKI (ESP)
PETTER NORDHAUG (NOR)
TRENT LOWE (AUS)

ALISON DUNLAP (USA)
ALISON SYDOR (CAN)
SABINE SPITZ (GER)

00
Sierra Nevada
(ESP)

MIGUEL MARTINEZ (FRA)
ROLAND GREEN (CAN)
BART BRENTJENS (NED)

JOSÉ HERMIDA (ESP)
MARTI GISPERT (ESP)
KASHI LEUCHS (NZL)

WALKER FERGUSSON (USA)
LEJARETTA INAKI (ESP)
FLORIAN VOGEL

MARGARITA FULLANA (ESP)
ALISON SYDOR (CAN)
PAOLA PEZZO (ITA)

99
Åre (SWE)

MICHAEL RASMUSSEN (DEN)
MIGUEL MARTINEZ (FRA)
FILIP MEIRHAEGHE (BEL)

MARCO BUI (ITA)
CADEL EVANS (AUS)
MARTINO FRUET (ITA)

NICOLAS FILIPPI (FRA)
CARLOS COLOMA (ESP)
FLORIAN VOGEL

MARGARITA FULLANA (ESP)
ALISON SYDOR (CAN)
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 (CAN)
FREDERIK MODIN (SWE)

LAURENCE LÉBOUCHER (FRA)
GUNN-RITA DAHLE (NOR)
ALISON SYDOR (CAN)

97
Chateaux d'Oex (SUI)

HUBERT PALLHUBER (ITA)
HENDRIK DJERNIS (DEN)
LUCA BRAMATI (ITA)

MIGUEL MARTINEZ (FRA)
CADEL EVANS (AUS)
DARIO ACQUAROLI (ITA)

FRANZ KEHL
MATTHIAS MENDE (GER)
MARIAN MASNY (SLO)

PAOLA PEZZO (ITA)
NADIA DE NEGRI (ITA)
MARGARITA FULLANA (ESP)

96
Cairns (AUS)

THOMAS FRISCHKNECHT
RUNE HOYDAHL (NOR)
HUBERT PALLHUBER (ITA)

DARIO ACQUAROLI (ITA)
MIGUEL MARTINEZ (FRA)
CADEL EVANS (AUS)

JOSÉ HERMIDA (ESP)
MICHAEL REYNAUD (FRA)
HAKOON AUSTAD (NOR)

ALISON SYDOR (CAN)
RUTHIE MATTHES (USA)
MARIA TURCOTTO (ITA)

95
Kirchzarten
(GER)

BART BRENTJENS (NED)
MIGUEL MARTINEZ (FRA)
JAN OSTERGAARD (DEN)

THOMAS KALBERER
ERIK JUNGAKER (SWE)
CADEL EVANS (AUS)

ALISON SYDOR (CAN)
SILVIA FÜRST
CHANTAL DAUCOURT

94
Vail (USA)

HENDRIK DJERNIS (DEN)
TINKER JUAREZ (USA)
BART BRENTJENS (NED)

MIGUEL MARTINEZ (FRA)
CADEL EVANS (AUS)
THOMAS HOCHSTRASSER

ALISON SYDOR (CAN)
SUSAN DE MATTEI (USA)
SARA BALLANTYNE (USA)

93
Métabief
(FRA)

HENDRIK DJERNIS (DEN)
MARCEL GERRITSEN (NED)
JAN OSTERGAARD (DEN)

DARIO ACQUAROLI (ITA)
GERBEN DE KNEGT (NED)
KLAUS JAKOBSMEIER (GER)

PAOLA PEZZO (ITA)
JANNIE LONGO (FRA)
RUTHIE MATTHES (USA)

92
Bromont
(CAN)

HENDRIK DJERNIS (DEN)
THOMAS FRISCHKNECHT
DAVID BAKER (GBR)

JEFF OSGUTHORP (CAN)
VOJTECH BACHLEDA (CZE)
MICHAEL RASMUSSEN (DEN)

SILVIA FÜRST
ALISON SYDOR (CAN)
RUTHIE MATTHES (USA)

91
Il Ciocco
(ITA)

JOHN TOMAC (USA)
THOMAS FRISCHKNECHT
NED OVERNED (USA)

JOHN MUTOLO (USA)
CHRIS FOX (USA)
PAUL LASENBY (GBR)

RUTHIE MATTHES (USA)
EVA ORVOSOVA (SLO)
SILVIA FÜRST

90
Durango
(USA)

NED OVERNED (USA)
THOMAS FRISCHKNECHT
TIM GOULD (GBR)

JIM KILLEEN (USA)
TYLER KETTENBERG (USA)
JAKE ELLIOT (GBR)

JULI FURTADO (USA)
SARA BALLANTYNE (USA)
RUTHIE MATTHES (USA)



DAMEN

PETRA HENZI
MAROUSSIA RUSCA
FRANZISKA RÖTHLIN

BARBARA BLATTER
SONJA TRAXEL
PETRA HENZI

BARBARA BLATTER
PETRA HENZI
DANIELA GASSMANN

BARBARA BLATTER
CHANTAL DACOURT
PETRA HENZI

BARBARA BLATTER
CHANTAL DACOURT
MAROUSSIA RUSCA

CHANTAL DACOURT
BARBARA BLATTER
SILVIA FÜRST

CHANTAL DACOURT
SILVIA FÜRST
DANIELA GASSMANN

DANIELA GASSMANN
SILVIA FÜRST
CHANTAL DACOURT

DANIELA GASSMANN
CHANTAL DACOURT
SILVIA FÜRST

SILVIA FÜRST
CHANTAL DACOURT
BRIGITTA KASPER

Die ersten Eintages-Schweizer-
meisterschaften wurden 1994
ausgetragen.

JUNIOREN

JONATHAN DURIAUX
YANNIK BERNASCONI
CHRISTIAN WILLI

LUKAS FLÜCKIGER
GION MANETSCH
FABIO BERNASCONI

JÜRIG GRAF
LUKAS FLÜCKIGER
MICHEL BUSCHOR

FLORIAN VOGEL
RAFFAEL SCHMID
JÜRIG GRAF

RONALD HEIGL
FLORIAN VOGEL
BALZ WEBER

PASCAL FORNALLAZ
SAMUEL NUESCH
RALPH NÄF

FRANZ KEHL
PASCAL HUGENTOBLER
RONALD HEIGL

KAI STENHAUER
FRANZ KEHL
SILVIO BUNDI

THOMAS KALBERER
SVEN BERTSCHINGER
KAI STEINHAUER

THOMAS KALBERER
THOMAS HOCHSTRASSER
CHRISTOPH SAUSER

Die Weltmeisterschaften
fanden 1990 erstmals
statt.

U23

BALZ WEBER
TILL MARX
LUKAS FLÜCKIGER

BALZ WEBER
FLORIAN VOGEL
RALPH NÄF

RETO MANETSCH
FLORIAN VOGEL
VALENTIN GIRARD

RALPH NÄF
SILVIO BUNDI
BALZ WEBER

KAI STENHAUER
PATRICK FLEURY
RALPH NÄF

THOMAS KALBERER
CHRISTOPH SAUSER
THOMAS HOCHSTRASSER

CHRISTOPH SAUSER
THOMAS KALBERER
THOMAS HOCHSTRASSER

CHRISTOPH SAUSER
FABIAN WYSS
THOMAS HOCHSTRASSER

MARCEL HELLER
ARNO KÜTTEL
ALBERT ITEN

Cross-Country wurde 1996
ins Olympische Programm
aufgenommen.

HERREN

CHRISTOPH SAUSER
SILVIO BUNDI
DANIEL SOLER

CHRISTOPH SAUSER
THOMAS FRISCHKNECHT
SILVIO BUNDI

CHRISTOPH SAUSER
THOMAS HOCHSTRASSER
THOMAS KALBERER

CHRISTOPH SAUSER
THOMAS HOCHSTRASSER
MARKUS BINKERT

CHRISTOPH SAUSER
MARKUS BINKERT
THOMAS HOCHSTRASSER

THOMAS FRISCHKNECHT
MARKUS BINKERT
BEAT WABEL

THOMAS FRISCHKNECHT
BEAT WABEL
ROGER BEUCHAT

THOMAS FRISCHKNECHT
RETO WYSSEIER
MARCEL HELLER

MARCEL HELLER
ARNO KÜTTEL
ALBERT ITEN

THOMAS FRISCHKNECHT
MARCEL RUSSENBERGER
ANDY BÜSSER

Küblis 03

Gossau 02

Einsiedeln 01

Gränichen 00

Wil 99

Meilen 98

Buttes 97

Moutier 96

Willisau 95

Genf 94



Olympische Spiele

PAOLA PEZZO (ITA)
BARBARA BLATTER
MARGARITA FULLANA (ESP)

PAOLA PEZZO (ITA)
ALISON SYDOR (CAN)
SUSAN DEMATTEI (USA)

MIGUEL MARTINEZ (FRA)
FILIP MEIERHAEGHE (BEL)
CHRISTOPH SAUSER

BART BRENTJENS (NED)
THOMAS FRISCHKNECHT
MIGUEL MARTINEZ (FRA)

Sydney (AUS) 00

Atlanta (USA) 96

Bike for Water – Biken für einen guten Zweck

Am Swisspower Cup 2004 wird wieder eine Plausch-Kategorie angeboten. Beim traditionellen Plauschrennen «Bike for Water» unterstützen Sie mit Swisspower zusammen Wasserprojekte in Mali. Das soziale Engagement von dir steht hier im Vordergrund. Mit dem Erlös aus Start- und Sponsorengeldern werden durch den Verein SunDance Wasserprojekte mit Solarpumpen für Menschen in Mali realisiert. Swisspower und deren Partner setzen sich ebenfalls für die Förderung der erneuerbaren Energien ein.

Jung und Alt wird die Chance geboten, mit Kraft und Ausdauer ein soziales Projekt zu unterstützen. Du fährst während 30 Minuten dein eigenes Tempo auf der vorgegebenen Runde. Alter und sportliches Niveau spielen keine Rolle. Die Rundenlängen betragen jeweils etwa 2 Kilometer, so werden in 30 Minuten ca. 4 bis 7 Runden zurückgelegt. Swisspower unterstützt dich mit einem Rundenbeitrag von Fr. 5.– pro Runde bis zu einem maximalen Betrag von Fr. 600.– pro Veranstaltung.

Hast du Lust, am Bike for Water mitzumachen? Die Anmeldung ist einfach: Bis 30 Minuten vor dem Start des Plauschrennens kannst du dich anmelden. Bei der Startnummernausgabe bezahlst du das Startgeld von Fr. 12.– und gibst deine persönlichen Sponsoren an. Die persönlichen Sponsoren sichern dir einen Pauschalbetrag oder einen gewissen Beitrag pro Runde zu. Die zugesicherten Beiträge kannst du unmittelbar nach dem Plauschrennen bei der Startnummernausgabe bezahlen. Die Rangliste wird aufgrund der eingefahrenen Spenden (persönliche Spenden und/oder Sponsoren) erstellt. Die Einnahmen (Startgelder, persönliche Sponsorenbeiträge und der Rundenbeitrag von Swisspower) werden dem Verein SunDance für Wasserprojekte in Mali zur Verfügung gestellt.

Rückblick 2003

Das Resultat der Rennen 2003 gibt allen Grund zum Ansporn für die Teilnahme am Plauschrennen Bike for Water der Saison 2004: An den acht Swisspower Cup Rennorten ist ein Spendenbetrag von rund 20 000 Schweizer Franken zusammengekommen. Swisspower überreichte den stolzen Betrag anlässlich des Kickoff-Meetings am 1. Dezember 2003 dem Verein SunDance. Mit dem gespendeten Betrag ist der Grundstein für eine weitere Solarpumpenanlage in einem Tuaregdorf der Region Timbuktu gelegt. So wird eine Trinkwasserversorgung mit Sonnenenergie für ungefähr 1500 Menschen ermöglicht.

Dank deiner Teilnahme und deinen Sponsoren können die Wasserprojekte in Mali umgesetzt und vielen Menschen zu einem besseren Leben verholfen werden. Danke!
Swisspower wünscht dir viel Energie und tolle Erlebnisse am Plauschrennen Bike for Water 2004!

Johannes Schimmel
(Swisspower) und Andi Seeli
(Swisspower Cup) überreichen
Stephan Lingenhel von
SunDance die Spendensumme.



Der Verein SunDance

Die Organisation SunDance setzt sich für die Verbesserung der Lebensqualität der Einwohner von Mali durch die Anwendung erneuerbarer Energien ein. Aman Iman – Wasser ist Leben, sagen die Tuaregnomaden der Saharawüste. Trinkwasserversorgungen, die mit Hilfe von Sonnenenergie das wertvolle Wasser aus dem Untergrund heraufpumpen, bilden den Schwerpunkt der SunDance Aktivitäten. Genügend Wasser verbessert die Lebensqualität der Wüstennomaden beträchtlich und ermöglicht einkommensfördernde Aktivitäten. Mehr Wasser bedeutet mehr Leben, Energie, Wachsen und Gedeihen von Pflanzen, Nahrungsmittel und Hygiene. SunDance arbeitet vor Ort direkt mit den Dorfgemeinschaften oder lokalen Partnern zusammen und unterstützt die Bevölkerung bei der Planung, Organisation, Durchführung und Finanzierung von Solarprojekten. Unterhalt und Betrieb der Solarpumpenanlagen werden durch ausgebildete Wasserkomitees gewährleistet. Die nachhaltige Trinkwasserversorgung mit Hilfe der Sonnenenergie ist somit gesichert.

Mehr zum Verein SunDance und zu den Solarprojekten unter www.sundance.ch

Warum unterstützt der Swisspower Cup den Verein SunDance:

- Das Solarpumpenprojekt von SunDance nutzt erneuerbare Energien zur Verbesserung der Lebensqualität und fördert eine nachhaltige Entwicklung.
- Das langfristige Ziel, welches SunDance mit diesem Projekt verfolgt, deckt sich mit der Philosophie von Swisspower.
- Da SunDance direkt mit der betroffenen Bevölkerung arbeitet, minimieren sich die Projekt-Administrationskosten.
- Swisspower setzt sich für erneuerbare Energien ein. Ökostrom-Produkte wie Premium Water und Premium Solar wurden entwickelt und erfolgreich lanciert.

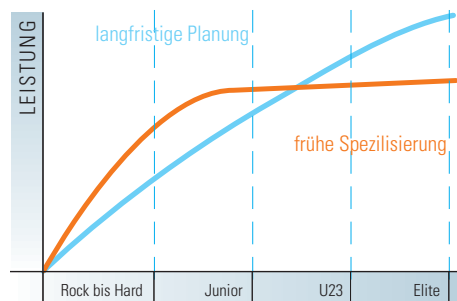
Mehr zu Produkten und Dienstleistungen von Swisspower unter www.swisspower.ch

Der Weg zum langfristigen Erfolg

Bist Du auf dem richtigen Weg?

Immer wieder stellen wir fest, dass sich einige Nachwuchsfahrer schon früh auf den Bikesport spezialisieren und folglich für andere Sportarten keine Zeit mehr haben. Es wird häufig angenommen, dass, nur wer möglichst früh viel und spezifisch (Radtraining) für seine Sportart trainiert, zum Erfolg gelangen wird. Folge dieser kurzsichtigen Denkweise ist ein einseitiges und monotones Training auf dem Rad. Im folgenden möchten wir zeigen, dass diese kurzsichtige Denk- und Handlungsweise höchstens zu kurzen Erfolgen in den Nachwuchskategorien, selten aber zu langfristigen Erfolgen in der Elitekategorie führt.

Obwohl diese Fakten schon längst wissenschaftlich belegt sind, triumphiert leider häufig die Gier nach den schnellen Erfolgen über die Vernunft einer lang-

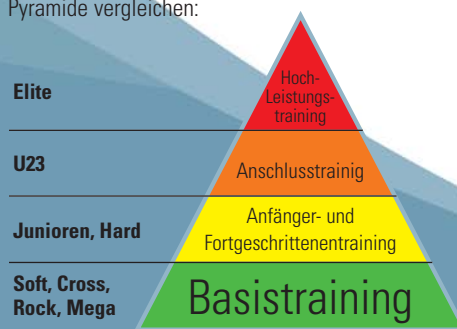


fristigen, kindgemässen, verantwortungsvollen und zukunftsorientierten Denkweise. Als Trainer von Kindern und Jugendlichen muss man sich den folgenden drei wichtigen Grundprinzipien unbedingt bewusst sein.

1. Polysportives Training – keine frühe Spezialisierung

Kinder, die sich früh auf eine Sportart beschränken, erreichen letztlich nicht die höchsten Endleistungen, sondern jene mit einer breiten Basis (Vielfalt an verschiedenen Bewegungserfahrungen)! Bis diese Höchstleistung erreicht wird, dauert es 10 bis 15 Jahre!

Der optimale Trainingsaufbau vom Kind zum Mountainbikeprofi lässt sich sehr gut mit einer Pyramide vergleichen:



Basistraining

(schafft das mögliche Potential)

- ☑ Die allgemeine Koordination wird geschult, indem das Kind möglichst viele verschiedene Tätigkeiten ausführt, was zu einer harmonischen Entwicklung der gesamten Körperanlagen führt und somit das Potential für alle Trainings darstellt!
- ☑ Möglichst vielfältiges, spassbetontes Spielen mit dem Bike fördert die Mountainbike Basistechniken (Fahrtechnik, Gleichgewicht) und Gestaltungstechniken (Wheelie, Drops, usw.). Genau diese Ziele verfolgen wir mit dem Geschicklichkeitsparcours.
- ☑ Ausdauer wird in allen Spiel- und Technikformen automatisch mittrainiert!



Anfänger- und Fortgeschrittenentraining

(baut auf geschaffenes Potential auf)

- ☑ Stabilisieren der Basistechniken und Erlernen von weiteren Gestaltungstechniken wie Bunny Hop oder Wellenreiten. Bei den Streckenkonzeptionen des Swissspower Cups, mit den möglichst hohen technischen Anforderungen, wird dies angestrebt.
- ☑ Allmählicher Beginn mit geplanten aeroben Ausdauerleistungen und kurzen anaeroben Einheiten mit genügend Erholung!
- ☑ Nicht nur während den Wintermonaten, sondern übers ganze Jahr polysportive Ausdauertrainings (Inline, Langlauf, Laufen, Rollski, Schneeschuh, Aquafit, Schwimmen, usw.) sowie koordinatives Training (Spielsportarten) durchführen.

Anschlussstraining

(näht sich dem möglichen Potential an)

- ☑ Stabilisieren und verfeinern der Basis- und Gestaltungstechniken.
- ☑ Vermehrt Mountainbike spezifisches Konditions- und Krafttraining.
- ☑ Besonders im Winter weiter möglichst polysportiv die Ausdauer und Koordination trainieren!

Hochleistungstraining

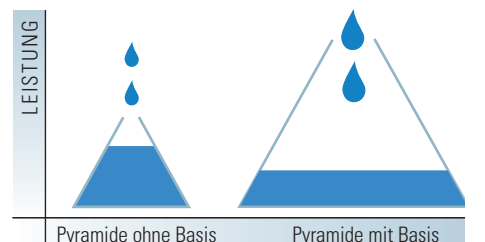
(Schöpft das Potential aus)

- ☑ Mehrheitlich spezifisches Strassen- bzw. Mountainbike-Training.
- ☑ Allgemeines und spezifisches Kraft- und Konditionstraining.
- ☑ Im Winter weiter polysportiv die Grundlagen- ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren.

Nur falls alle Stufen dieser Pyramide durchlaufen werden, kann die individuelle höchste Leistung erreicht werden. Wird die wichtige Basis (Fundament) weggelassen oder zu früh mit dem spezifischen und meist monotonen Training begonnen, kann die Höchstleistung nicht erreicht werden!

Was passiert, wenn die Basis vernachlässigt oder gar weggelassen wird und schon früh mit dem spezifischen Training angefangen wird?

Stellen wir uns zur bildlichen Veranschaulichung wieder die Pyramide mit den Stufen von oben vor. Giessen wir nun die Zutaten in Form von Trainingseinheiten in unsere Pyramiden, so wird die Pyramide 1 ohne Basis zwar schneller wachsen und eher die Spitze erreichen, doch leider auch nicht mehr weiter ausbaufähig sein, weil das nötige Fundament nicht gelegt wurde (Frühe Spezialisierung)! Die Pyramide 2 mit einer breiten Basis wächst im Verhältnis viel langsamer als Pyramide 1, erreicht letztlich jedoch aufgrund der vorhandenen Basis die grössere Höhe!



Übertragen wir nun unser Beispiel mit den Pyramiden auf die Erfolge in den Rennkategorien Rock bis Elite. Mit grosser Wahrscheinlichkeit wird jemand, der schon früh mit grossen Trainingsumfängen und Intensitäten spezifisch (fast nur Radtraining) für seine Mountainbikekarriere schufte, in den Kategorien Rock, Mega, Hard und Junioren besser abschneiden, kann sich im Gegensatz zum Fahrer mit einem kindgerechten, vernünftigen und langfristigen Trainingsaufbau nicht mehr weiter steigern und stagniert!

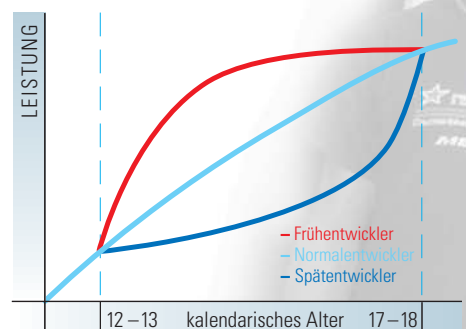
Mögliche Folgen einer solchen frühen Spezialisierung, ohne die unabdingbare Basis für die nachfolgenden umfangreichen und intensiven Folgebelastungen, können eventuell physische Folgen nach sich ziehen:

☞ Einseitige und zu schnell erhöhte physische Belastungen können zu Überlastungen der jeweils betroffenen Systeme führen (Stütz- und Halteapparat mit seinen Elementen wie Knorpel, Knochen, Sehnen und Bänder).

☞ Durch das einseitige Training kann es zu muskulären Dysbalancen (keine harmonische Entwicklung der gesamten Muskulatur) kommen, was wiederum zu Fehlbelastungen verschiedener Strukturen (Gelenke, Knorpel, Sehnen, Bänder, Knochenhaut) führen und mit verminderter Leistungsfähigkeit enden kann.

2. Abhängigkeit der Leistung zum biologischen Alter

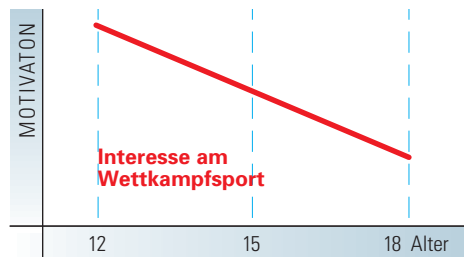
Wie untenstehende Abbildung eindrücklich zeigt, kann sich das kalendarische Alter (Anzahl gelebte Jahre seit Geburt) besonders in der Pubertät stark vom biologischen Alter (körperliche Entwicklung) unterscheiden! Dieser Unterschied kann bis zu 4 Jahren betragen! Logischerweise ist der Frühentwickler durch die vermehrte Hormonausschüttung viel leistungsfähiger als ein Normal- oder Spätentwickler! Mit fortlaufendem Alter gleichen sich diese Bedingungen jedoch wieder aus, wobei sich das kalendarische und biologische Alter einander angleichen.



Diese Tatsache muss den Trainern, Eltern, Leitern und vor allem den Kindern bewusst sein bzw. bewusst gemacht werden, sonst kann aufgrund des ausbleibenden Erfolgs die nötige Geduld verloren gehen, was in Frustrationen und dem damit verbundenen Ausstieg enden kann.

3. Spass und Freude der Kinder muss im Vordergrund stehen

Wie in der folgenden Grafik ersichtlich sinkt das Wettkampfsinteresse von Jugendlichen im Lebensabschnitt zwischen 12 und 18 Jahren signifikant. Kommen in dieser sensiblen pubertären Phase noch

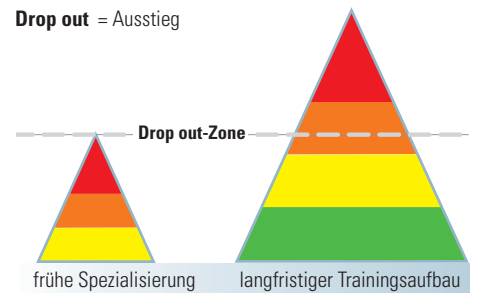


einseitige bzw. monotone und zu intensive Belastungen hinzu, kann dies zu einer psychischen Überforderung führen. Die Folge davon kann ein Grund für die heute sehr hohe «Drop out»-Rate (Ausstiegsrate) im Mountainbikesport sein. Unsere Aufgabe als Eltern, Trainer oder Vereinsleiter kann

daher nur in einer langfristigen, abwechslungsreichen, verantwortungsvollen und motivierenden, aber nicht zwingenden Funktion liegen.

Ziehen wir zur Veranschaulichung wieder unsere Pyramide dazu, ist leicht nachzuvollziehen, wo und wieso dieser Ausstieg erfolgen wird.

Drop out = Ausstieg



Mögliche Gründe für Drop outs

1. Leistungsstagnation aufgrund früher Spezialisierung
☞ Resignation führt zum Drop out
2. Psychische Überforderung wegen monotonen und intensiven Belastungen in der sensiblen Pubertätsphase.
☞ Motivationsverlust führt zum Drop out

Nun liegt es an dir den langfristigen und erfolgreichen Weg zu wählen. Und das Gute daran: Der langfristige Weg ist nicht nur der erfolgreiche, sondern auch der abwechslungsreiche und spassige Weg!

So trainierte Ralph Näf Europameister

«Sport zum Spass und Fun betreiben. Sich möglichst spät auf eine Sportart spezifizieren. Nicht vergessen: Schneller wird man nicht mit Training, sondern mit der Erholung vom Training!»

So trainierte Christoph Sauser Schweizermeister

«Die Kids tun und machen lassen! Eine positive Begeisterung zum Biken fördern und nicht ein Umfeld des Ehrgeizes und Leistungsdruckes schaffen!»

So trainierte Petra Henzi Schweizermeisterin

«Die Jugend sollte mit viel Spass biken und spielerisch mit unserem Sport umgehen.»

ab 20 J.	Trainingsplan mit spezifischen Zielen, Ausdauertraining, Techniktraining nicht vernachlässigen	Jahr für Jahr eine Optimierung einbauen wie Trainingsplan, Massage, Ernährung, usw. So ist immer noch Spielraum für eine Steigerung.	Langsame Professionalisierung des Trainings.
- 18 J.	Bikettraining bis max. 10 Stunden, viel Technik und Fun	Biken bis zu 8 h und Freeride- Downhillrennen Immer noch ohne spezifischen Trainingsplan. Learning by doing!	Freizeitsport polysportive
-16 J.	polysportiv, bis 5 Stunden Bike pro Woche	Ein bisschen mehr Ausdauersportarten und dazu bis 3 h technisches Biken	Kunstturnen
-14 J.	Sport nach Lust und Laune (Jugendriege, BMX)	Mannschaftssportarten und etwa 3 h technisches Biken	

Hightech vom Bauernhof am Swisspower Cup

Sein Können wird Thömus Veloshop, wie auch schon im 2003, mit seinem Racesupporter-Team an jedem Rennen des Swisspower Cup 2004 beweisen. Am Supporter-Stand wird nicht nur perfekter Rennservices geboten, sondern auch Tipps und Trends aus der Rennszene und zu den neusten Thömus-Bikes ausgetauscht. Damit können alle am Swisspower Cup vom Know-how, welches in den Thömus-Bikes steckt, direkt profitieren. Denn Thömus-Bikes sind «homegrown», auf dem Hightech Bauernhof in Oberried b. Niederscherli, wo Werte wie Handschlag, Offenheit, Unternehmmergeist und Familiensinn zählen.

In dieser Welt entstehen Thömus-Bikes. Rennsportler und Langstreckenbiker liefern die optimalen Leistungsdaten, welche in die Geometrie, das Design und die Materialqualität einfließen. Bestechende Einfachheit, absolute Funktionalität und ein unbändiger Innovationswille prägen die Marke Thömus und dies zu einem einmaligen Preis/Leistungsverhältnis.



Sieger tragen Trikots von Cuore!

Cuore Sportswear ist neuer Ausrüster des Swisspower Cups und kleidet alle Sieger mit den Siegertrikots ein.

Kleine Serien zu guten Preisen, das ist die Stärke von Cuore Sportswear in Märwil. Das Thurgauer Unternehmen fertigt persönliche und individuelle Bekleidung nach Ihren Wünschen. Sie können Ihre eigenen Designs entwerfen oder aus über 300 Vorlagen wählen. Bei Cuore gibt es nichts, das nicht möglich ist. Sei es einzelne Leadertrikots, Club- oder Teambekleidung in kleinerer oder grösserer Anzahl. Dank dem Digitaldruckverfahren spielt es bei Cuore auch keine Rolle, wie viele Farben auf dem Trikot sind. Der Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt. Cuore Sportswear ist zwar spezialisiert auf Radsportbekleidung, stellt aber auch für Triathlon, Inline, Hockey- und viele weitere Sportarten funktionelle Sportbekleidung her.

Mehr Infos erhalten Sie bei Cuore Sportswear AG, Himmenreich 15, 9562 Märwil, Telefon 071 655 15 35, www.cuore.ch



rivella

auch beim Swisspower Cup dabei

Seit über 40 Jahren ist der Getränkeproduzent Rivella aus Rothrist (Kanton Aargau) ein intensiver Förderer von sportlichen, aber auch kulturellen Anlässen. Über die Abteilung Sports/Events ist Rivella überall dort präsent, wo Gesundheit, Freude an sportlicher Aktivität und sinnvolle Freizeitgestaltung im Mittelpunkt stehen.

Die vielseitige Kompetenz aller Beteiligten und die langjährige Erfahrung machen die Mitarbeiter der Rivella Sports/Events-Abteilung für jeden Veranstalter in der Schweiz zum unverzichtbaren Partner. Diese Zusammenarbeit ist für den Rothristener Getränkeproduzenten ein wichtiges Marketinginstrument. Dank langjährigen Partnerschaften mit Verbänden, Vereinen und Organisatoren wurde Rivella zum herausragenden Sportlergetränk der Schweiz.

Rivella bleibt nicht nur beim Sortiment am Puls der Zeit, sondern auch bei den Engagements im Dienst der breiten Öffentlichkeit. Es gibt Partner, denen Rivella seit Jahrzehnten treu zur Seite steht oder Events in Trendsportarten, welche dank Rivella überhaupt erst realisierbar wurden und heute eine grosse Akzeptanz und Popularität geniessen.



Sieger tippen und gewinnen!

Doppelte Gewinnchance bei der neuen Sportwette

Jetzt bricht am Swisspower Cup das Wettfieber aus! Wer das Siegerpodest der Elite Herren und U23 richtig tippt, hat gewonnen. Einfach Tipp abgeben und Fr. 5.– bezahlen. Wer mitmacht, hat gleich doppelte Gewinnchancen. Nämlich, wenn alle 6 Podestplätze richtig getippt wurden, auf das Geld im Wettjackpot und zudem nehmen alle Wettscheine an der Verlosung des jeweiligen Tagespreises teil, unabhängig von der richtigen Tipp-Reihenfolge. Der Tagespreis hat einen Wert zwischen 500 und 2000 Franken!

So funktioniert die Sportwette

Was Tippen? Namen und Reihenfolge der drei Erstplatzierten der Kategorien Elite und U23.

Wo kann ich meinen Wettetip abgeben? Der Wettcorner befindet sich bei der Startnummernausgabe, die Wettformulare können unmittelbar in der Nähe der Startnummernausgabe bezogen werden und sind mit den Startnummern der jeweiligen Athleten ausgefüllt abzugeben.

Einsatz: 5 Franken pro Tipp, Anzahl Tipps unbegrenzt.

Wettschluss: Sobald der Startschuss gefallen ist sind die Wettschalter geschlossen.

Wer gewinnt? Gewonnen hat, wer die Podestplätze der beiden Kategorien Elite und U23 in der richtigen Reihenfolge getippt hat! Bei mehreren Gewinnern wird die Gewinnsumme aufgeteilt. Hat niemand richtig getippt, wandert die Gewinnsumme in den Jackpot fürs nächste Rennen.

Auszahlung/Verlosung: Die Auszahlung der Gewinnsumme erfolgt gegen Abgabe des Wettscheins auf dem Show-Truck jeweils nach der Siegerehrung. Unter allen Teilnehmer/innen der Sportwette wird zusätzlich der Tagespreis verlost.

Verlosung Tagespreise

Reinach



SPORT MARKET
ATLETICOM

Buchs



SCOTT

Gränichen

Lexmark
Multifunktionsgerät



LEXMARK

Innertkirchen



Nimbus
VELOSHOP

Perrefitte



DT SWISS
ultraleichter
Laufbandsatz
von DT Swiss

Grächen

30g Gold



**CREDIT
SUISSE**

Samedan



KOBA
Custom-Made Bicycles

Savognin



MOTOROLA
2 Handsprech-
funkgeräte
PMR446
inkl. Akku
und Ladegerät

La Chaux-de-Fonds



DT SWISS
ultraleichter
Laufbandsatz
von
DT Swiss

Bern



JU-AIR
A-701 HB-H05
Rundflug mit der
Tante Ju für 2 Personen

Hasliberg



BERGAMONT

Volketswil

1 Spirotiger



Spirotiger
spirotiger.ch