

Bulletin 2/20  
RV Höngg und VMC Niederglatt

Bike-Training  
und Lockdown

Reisebericht  
Peter Isler

Tech-Tipp  
Schaltung



# Editorial

## Elektronische Ausgabe

Liebe Bulletin-Leserinnen und -Leser, es freut mich, euch zum ersten Mal seit rund 30 Jahren ein Bulletin in elektronischer Form überreichen zu dürfen. Gewiss ist dies nicht nach dem Geschmack aller Bulletin-Konsumenten. Die damalige Umfrage war aufgrund der geringen Teilnahme auch mässig repräsentativ. Aber es entspricht letztlich meinem Wunsch, den Aufwand für das Erstellen des Bulletins zu verringern. Eine sehr grosse zeitliche Ersparnis bringt der Wegfall der Werbung. Es war sehr mühsam, die Texte rund um die Werbeanzeigen zu platzieren. Schliesslich sollten die Texte immer auf ungeraden Seitenzahlen zu stehen kommen, die Anzeigen auf den geraden Seiten. Und wenn bei einem Text aufgrund dieser Werbeeinschübe nur noch zwei Zeilen auf einer neuen Seite übrig blieben, fing das Herumschieben an: Passte es einmal für den einen Text, so verschob es wieder einen kurzen Absatz eines später folgenden Berichts auf eine noch ungebrauchte Seite. Wie dem aufmerksamen Leser vielleicht nicht entgangen ist, sollte das Bulletin immer eine durch vier teilbare Anzahl Seiten aufweisen (36, meist 40 oder 44 Seiten). Wurde also weiter vorne ein Text infolge einer Werbeplatzierung herumgeschoben, gab es plötzlich wieder 41 oder 42 Seiten. Also suchte man noch einen weiteren Text, verlängerte einen bestehenden Bericht oder fügte dazwischen einen zusätzlichen Witz ein – in der Hoffnung, auf die durch 4 teilbare Seitenzahl zu gelangen. Das kostete Zeit und Nerven, die übrigens keiner der GV-Teilnehmer bereit gewesen wäre aufzuwenden. So hoffte ich auf Verständnis und kam mit meinem Anliegen durch. Von nun an wird das Bulletin nicht mehr physisch gedruckt – was uns auch ganz viel Geld spart.



Einige Leser hatten sich gemeldet und mir ihre Mailadresse zugestellt. Wir hoffen, möglichst alle unsere Vereinsmitglieder des RV Höngg und des VMC Niederglatt zu erreichen. Nur ein Mitglied des RVH wünschte das Bulletin ausgedruckt zu bekommen, weil ihm das entsprechende Lesegerät fehlt. Selbstverständlich sind wir in diesem Fall bereit, ein Exemplar auszudrucken. Dass von rund 200 versandten Exemplaren nur eine Forderung auf physische Lieferung des Bulletins bei der Redaktionsstube eingegangen ist, spricht ebenfalls für die elektronische Variante. Schliesslich besteht auch noch die Möglichkeit, das Bulletin selbst auf eigene Kosten auszudrucken. **Was jedenfalls nicht geht, ist auf das Bulletin zu verzichten**, denn es hat auch dieses Mal wieder spannende Berichte – und dies trotz dem langen Lockdown, dem zahlreiche Trainings zum Opfer fielen!

Nun wünsche ich euch viel Spass bei der Lektüre des Bulletins!

***Euer Redaktor***

***Marcel Cello Singer***



# Inhalt

## Was könnt ihr wo lesen...

Titelbild gesucht.....	4
Neues E-Bulletin lesen.....	5
Keine Werbung? Fast.....	8
Rückschau auf die erste Hälfte Sommertraining.....	9
Wie die Niederglatter den Lockdown erlebten.....	12
Velosucht.....	15
Tech-Tipp: Schaltung einstellen.....	16
Reisebericht von Peter Isler.....	21
Internationale Technik-Biketour.....	25
RVH - Vorstand 2020.....	27
VMC - Vorstand 2020.....	28
Agenda 2020.....	29



# Titelbild gesucht

## Wer liefert das Titelbild fürs nächste Bulletin?

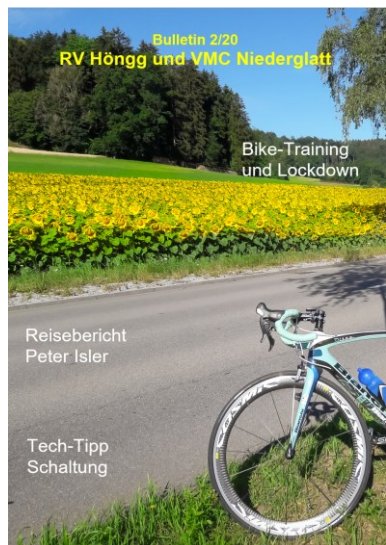
Wie bei einem kaufbaren Magazin soll auch unser Bulletin ein Titelbild erhalten, das von unseren Leserinnen und Lesern stammt. Diese Ausgabe des Bulletins hat noch sehr wenige Fotos, leider. Aber der Lockdown hat nicht nur Trainings, sondern damit auch die Gruppenerlebnisse verhindert, die sonst zahlreich fotografisch dokumentiert werden.

Alle Leserinnen und Leser sind herzlich aufgerufen, ein Bild aus den Trainings, ihren Ausfahrten oder sonstigen Begegnungen mit dem Velo in die Redaktionsstube zu senden, damit wir es als Titelbild des nächsten Bulletins veröffentlichen können.

Bitte einsenden an: [marcel.singer@vmcniederglatt.ch](mailto:marcel.singer@vmcniederglatt.ch)

Vielen Dank fürs Mitmachen.

**Aktuelles Titelbild:**  
Aufnahme 9. Juli 2020  
Raat/Stadel, Cello.  
Ein Bild wie von der  
Tour de France, aber  
aus dem Zürcher Unterland.



# Neues E-Bulletin lesen

## Welche Möglichkeiten bestehen, um das neue E-Bulletin zu lesen?

Ich kann mich gut erinnern, als ich 2011 von der Papierausgabe meiner Tageszeitung aufs iPad umgestiegen bin. Das ein Jahr zuvor erschienene iPad 1 erlaubte das Lesen meiner Zeitung in elektronischer Form, damals genannt «E-Paper». Seither sind die Geräte immer leichter und die Bildschirme immer schärfer und leuchtkräftiger geworden. Im Zug beim Pendeln war das Format viel handlicher – wenn sich jemand in der Stosszeit durch den Gang gedrängt hatte, blieb er nicht mehr an meinem Zeitungspapier hängen! Einziger Wermutstropfen: Das Lesen der Zeitung draussen bei Sonnenlicht ist nicht sehr angenehm. Die Bildschirme spiegeln häufig, ausser man kann einen für Bücher konzipierten «E-Reader» sein Eigen nennen. Diese stellen auch bei Sonnenlicht den Text dar, wie wenn es physisches Zeitungspapier wäre.



Das Bulletin auf dem Tablet, dem Handy oder dem Compi lesen.



Nun wagen also auch wir mit dem Bulletin den Gang in die elektronische Welt. Doch wie liest sich das Bulletin am angenehmsten? Nachfolgend einige Hinweise und Vorteile im Umgang mit dem elektronischen Format.

Das neue Bulletin wird immer auf den Homepages [www.rvhoengg.ch](http://www.rvhoengg.ch) und [www.vmcniederglatt.ch](http://www.vmcniederglatt.ch) zum Herunterladen bereitgestellt. Seid ihr unterwegs oder wartet ihr gerade auf den Zug? Wer hatte vorher schon das Bulletin dabei! Nun habt ihr es immer und überall dabei, auch in den Ferien am Strand oder in den Bergen. Wie? Indem ihr das Bulletin im «PDF»-Format von unseren Vereinswebseiten herunterladet. Unabhängig vom Gerät wird eine PDF-Datei meist mit dem PDF AcrobatReader oder im Internet-Browser wie Edge oder Chrome geöffnet. Dort kann es ganz einfach vergrössert oder verkleinert betrachtet und gelesen werden. Grosse Bildschirme eignen sich besser, um das Bulletin gross darzustellen. Auf der anderen Seite sind grosse Bildschirme nicht sehr handlich, gerade wenn das Bulletin zum Einschlafen gelesen wird... Hier ist ein Tablet oder ein Smartphone mit nicht zu kleinem Bildschirm praktisch.

Guido hatte mir jeweils gesagt, er hätte sein «Gut zum Druck» vorher ausgedruckt und nochmals auf Fehler hin durchgelesen. Ich lese es auch durch, tat dies aber immer schon auf dem Tablet. Ein Vorteil beim Tablet ist, dass hereingezoomt werden kann (hat es da nun zwei Leerzeichen zwischen einem Wort? Ist da ein Strich neben der Werbeanzeige, wo keiner sein sollte?). So fand ich die typischsten Fehler im «Gut zum Druck» auch elektronisch.

Ein weiterer Vorteil beim Lesen der elektronischen Ausgabe ist das Klicken auf Links, die in diesem Bulletin aktiv sind. Wer also



im nächsten Bericht auf [velolukas.ch](http://velolukas.ch) oder [v-sport.ch](http://v-sport.ch) klickt oder dies gerade hier macht, der gelangt direkt auf eben diese Webseiten. Im Inhaltsverzeichnis dieses Bulletins kann auf die Seitenzahl eines Berichts geklickt werden und ihr gelangt zum entsprechenden Bericht.

Was mich besonders freut, ist die Möglichkeit, die Bilder farbig darstellen zu können. Zwar hatte ich schon für die Papiaerausgabe des Bulletins die Bilder farbig erhalten. Bevor ich das Bulletin aber in die Druckerei geliefert hatte, musste ich alle Farbbilder in schwarz-weiss speichern und diese deutlich aufhellen. Ansonsten wären die Bilder durch den Druck immer viel zu dunkel herausgekommen, obwohl sie auf dem Bildschirm farbig und schon in ausreichend guter Qualität daherkamen! Neu könnt ihr also die Bilder einfach mit zwei Fingern vergrössern und euch die einzelnen Gesichter genauer anschauen. Bilder, auf denen man kaum jemanden erkennt, sollten der Vergangenheit angehören – immer unter der Voraussetzung, ihr schickt mir das Original in entsprechend guter Qualität.

Viel Spass beim E-Bulletin lesen!





# Keine Werbung? Fast...

## Wir berücksichtigen unsere Partner und Vereinsmitglieder

Als Trainer werde ich vor allem von Eltern neuer Biker angefragt, wo sie ihre Ausrüstung kaufen sollen. Als Veloclübler **empfehle ich unseren Mitgliedern die Fachgeschäfte «Velo Lukas» in Zürich Höngg & Oerlikon, geführt vom RVH Mitglied Lukas Staub oder für die Kundschaft in Niederglatt «V-Sport» in Zürich Regensdorf & Dietikon, geführt von Guido Grossenbacher.** Letzterer ist zwar kein RVH oder VMC Mitglied. Sein schöner Laden und sein guter Service haben uns aber seit vielen Jahren überzeugt. Er unterstützt uns schon seit der Zeit, als wir noch keine Trikots für die Kinder hatten, sondern nur Funktions-T-Shirts – das grosse «V» war damals prominent auf der Vorderseite platziert. Guido hat jeweils auch einen Stand an unserem Kids On Track.



**PYRO BIKES**  
«Wir mached alles, bloss net schwer».  
Kindervelos aus Deutschland.  
Jetzt bei Velo Lukas.

**VELOLUKAS**  
Höngg

Velo Lukas GmbH  
Regensdorferstrasse 4  
8049 zürich-Höngg

www.velolukas.ch  
velolukas@bluewin.ch  
Tel. 044 341 77 88

Freud am Velo



**V-SPORT**  
REGENSDORF  
DIETIKON

**Sport**

[velolukas.ch](http://velolukas.ch)

[www.v-sport.ch](http://www.v-sport.ch)



# Rückschau auf die erste Hälfte Sommertraining...

## ...des Biketeams Höngg

Nachdem der Beginn ins Sommertraining Ende März Coronavirus bedingt ins Wasser gefallen war, konnte das Training im Rahmen des Biketeam Höngg **am 11. Mai mit Einschränkungen gestartet** werden. Da zu jenem Zeitpunkt die Gruppengrösse inklusive Leiter maximal fünf Personen betragen durfte, wurden sämtliche Kräfte aufgeboten, damit keine Kinder zurückgewiesen werden mussten. So besammelten sich an jenem Montag **mehr als 20 Personen, aufgeteilt in fünf Gruppen**, um mit grossem Elan in die Radsaison zu starten. Dabei waren altbekannte Gesichter, die sich bereits in den Vorjahren am Training beteiligten sowie erfreulicherweise auch eine Handvoll neuer und junger Gesichter. Dies ist keine Selbstverständlichkeit, besteht doch für die Jugend ein immenses Angebot an sportlichen und kulturellen Angeboten, und muss auf jede neue Saison hin das Interesse der Jugendlichen am Radsport neu geweckt werden.

**Ab 8. Juni wurde die Regel zur maximalen Gruppengrösse aufgehoben, was mehr Flexibilität bei der Gruppeneinteilung ermöglicht.** Das Training findet nun im Rahmen des von Swiss Cycling erarbeiteten Schutzkonzeptes statt, was aber die Trainingsmöglichkeiten nur unwesentlich beeinträchtigt.

Leider blieben die Ausfahrten nicht ganz frei von Unfällen. So stürzte **Ron Buholzer** aus der Gruppe der Racer beim Befahren eines Trails und verletzte sich stark am Arm. Wir hoffen, ihn nach



den Sommerferien wieder in unseren Reihen zu treffen und **wünsche gute Genesung.**

An dieser Stelle ein **herzliches Dankeschön** an sämtliche Gruppenleiter (**René Hilpertshauser, Daniel Wehrli, Sandro Giuliani, Oliver Rinner, Maurice Thiriet, Thomas Jesel, Dominik Strobel, Christiano Covelli**), die es ermöglicht haben, die Trainings durchzuführen.

Bedauerlicherweise wurden sämtliche Rennanlässe bis zu den Sommerferien unisono abgesagt. Da kam der **Mechanikerkurs am 4. Juli bei Velo Lukas** gerade recht, um das Vereinsleben zu reaktivieren.

Rund 15 Jungen und Mädchen trafen sich bei Velo Lukas in Höngg zum Mechanikerkurs ein. Es galt drei Posten zu durchlaufen.

Einerseits wurden die Velos auf Hochglanz gewaschen und geputzt und sämtliche wichtigen Teile mit Schmierstoff behandelt. Beim zweiten Posten wurde das Wechseln eines defekten Schlauches geübt, während beim dritten Posten ein Notfallzettel erstellt wurde.

Die Jungen und Mädchen taten dies mit sichtlichem Engagement. Zu guter Letzt gab es noch ein **Glace für sämtliche Teilnehmer sowie einen Ersatzschlauch für jedes Kind.** Ein schöner Anlass nahm damit sein Ende.

**Ein Dankeschön an Lukas Staub von Velo Lukas**, der es uns erlaubt hat, diesen Anlass in seinen Räumlichkeiten durchzuführen sowie ein Dankeschön an **Sandro Giuliani** und seine Helfer für die Durchführung des Kurses.





oben v.l.n.r.: Paul, Nora, Juri und Nina stehend, Carla, Ernesto, Mino, Giona, Ron, Livio, Niels, Lionel  
unten v.l.n.r.: Sandro, Peter, Lukas, Daniel, Manuel

Gemäss heutigem Stand finden nach den Sommerferien diverse Rennen statt. Wir setzen uns zum Ziel, als Radverein Höngg an vereinzelt Rennen mitzumachen und eine schöne Anzahl von Jungen und Mädchen zu motivieren, an diesen Wettkämpfen teilzunehmen.

***Für den Bericht: Peter Isler***



# Wie die Niederglatter den Lockdown erlebten

Ein Ausschnitt aus unserer Trainingsinformationswebseite [www.kidsbiketeam.ch](http://www.kidsbiketeam.ch): In chronologischer Reihenfolge von unten nach oben gelesen sind dies die Titel von Informationsschreiben, die wir während des Lockdowns versandt hatten. Die Titel lesen sich wie eine kurze traurige Zusammenfassung unseres diesjährigen Einstiegs in die Velosaison 2020.

---

## TRAININGSINFO

- [Schutzkonzept Trainingsbetrieb](#)
- [Saisonstart ab 9./11. Juni](#)
- [Saisonstart erneut aufgeschoben](#)
- [Info zum Training](#)
- [Unbekannter Saisonstart](#)

Zuerst wussten wir lediglich, dass der **Trainingsbetrieb nicht wie geplant anfangs April gestartet** werden kann. Dann kamen in Niederglatt die Frühlingsferien, die später als in Zürich stattfinden. Wir dachten, wir melden uns mal mit einem «Hallo»-Schreiben an unsere Biker, damit wir als Verein nicht in Vergessenheit geraten.

Wir waren skeptisch, aber freuten uns zuerst, als es hiess, der Breitensport sei in Phase 2 ab 11. Mai wieder erlaubt. Doch mit ca. 35 Jugendlichen hatten wir keine Chance, Gruppen von vier Teilnehmern plus einem Trainer fair zusammenzustellen. Wir hätten gut 10 Trainer gebraucht. Deshalb verschoben wir den Start der Saison erneut. Wir waren erleichtert, als es Ende Mai



hiess, ab 8. Juni könne das Training wieder in gewohnter Manier mit den üblichen Hygiene- und Abstandsmassnahmen aufgenommen werden. SwissCycling hatte ein standardisiertes Schutzkonzept verschickt, welches wir für unseren Verein nur geringfügig anpassen mussten und los ging's! **Endlich konnten wir in der zweiten Juni-Woche die Trainings am Dienstag mit den Top-Racer und am Donnerstag mit den Newcomer, Rookies, Challenger und Racer wieder starten.** Unsere Bedenken vor den Frühlingsferien, unsere jungen Biker würden uns vergessen, war mitnichten begründet: alle waren wieder da, wie wenn nichts gewesen wäre. Natürlich haben wir auf Handshakes verzichtet wie dies zum Beispiel bei Stafettenspiele vorkommen würde. Aber grundsätzlich konnten wir normal trainieren. Wichtig war gemäss den Vorgaben des BAG, die Adressen der Teilnehmenden zu kennen – was aber beim Führen der Anwesenheitslisten in der Sport-Datenbank von Jugend und Sport sowieso der Fall ist.

Seither trainieren wir wieder Woche für Woche. **Die jüngsten Teilnehmer (Gruppe Newcomer, 5-7 Jährige) sind enorm gewachsen,** seit wir sie letzten Herbst in die Winterpause entlassen hatten. Mit ihnen kann man schon tolle Ausfahrten übers Feld und durch den Wald wagen. «Wagen» deshalb, weil für uns Trainer die Touren immer noch ein Nervenkitzel sind: Oft schauen die jungen Biker eben nicht nach vorn, sondern auf den rasenmähenden Gärtner am Strassenrand oder auf den bei der Baustelle parkierten Bagger – ist ja auch viel spannender, als dem vorausfahrenden Biker auf den Rücken und sein Hinterrad zu starren. **Und bei den Grossen – und viele von ihnen sind ja auch schon grösser als wir Trainer – ist auch einiges gegangen seit der Corona-Pause.** Sie haben an Kraft dazugewonnen. Einige von ihnen waren selbst biken gegangen



und sind dadurch ziemlich schnell unterwegs. Zum Glück war der Lockdown auch für uns Trainer etwas ruhiger, sodass wir Zeit hatten, an unserer eigenen Form zu feilen. **Aber in Sachen «Spritzigkeit» und Explosivkraft nagt das Alter und die Jungen lassen uns noch älter ausschauen, als dass wir eh schon sind...** Doch es macht Spass zu sehen, wie die Jungen Technik und Kondition intus haben. **Nun müssen nur noch die Rennen folgen**, an denen sie ihre Künste zeigen können. Wir werden sehen, was diesbezüglich die zweite Saisonhälfte bringt.

***Bericht: Cello Singer***



# Velosucht

## Wieviele Fragen beantwortest du mit «Ja»?

Sie haben mehr Geld in Ihre Fahrradkleidung investiert als in den Rest Ihrer Garderobe.

Sie verwenden Wachs an Ihrer Kette, aber nicht an Ihrem Auto.

Wenn Sie hören, dass jemand einen Unfall hatte und Ihre erste Frage lautet: "Wie geht es dem Fahrrad?"

Ihr Fahrrad hat mehr Kilometer als der Kilometerzähler Ihres Autos.

Sie haben mehr Fahrradtrikots als Hemden oder Blusen.

Sie nehmen Ihr Fahrrad mit, wenn Sie ein Auto kaufen - nur um sicherzustellen, dass das Fahrrad hineinpasst.

Ein Power Bar schmeckt besser als ein Snickers.

source: Jokes4us





# Tech-Tipp: Schaltung einstellen

## ...und wie das mit dem Coupe Dänemark läuft

Wer kennt es nicht; das schönste Wetter, gute Freunde, geniale Biketour geplant und beim Anfahren hört man schon so komische Schleif- und Knarzgeräusche von der Kette. Die Gänge wechseln nur sehr widerwillig und manchmal hilft nur, den Schalthebel zweimal drücken bevor auch nur ein Gang wechselt. Naja, im Notfall könnte man damit noch leben, aber dass die Kette jedesmal, wenn man in den kleinsten (oder grössten) Gang wechselt, neben der Kasette landet und die neuen Handschuhe, welche man extra für diese Tour gekauft hat, anstatt dem leuchtenden Neongelb dann einfach nur noch schwarz verschmiert sind vom Kettenöl, welches man noch reichlich aufgetragen hat vor der Tour, geht so überhaupt nicht! Nein, das ist zuviel. Damit können wir auf keinen Fall leben. **Und vier Stunden in der Beiz auf die Freunde warten geht auch nicht. Sonst müsste man ja mindestens sechs Coupe Dänemark essen. Für die Figur und die nächste Bergerappe sehr ungünstig.**

Hier nun also die Anleitung für das Einstellen der Schaltung, damit **NIEMAND von euch sechs Coup essen muss.**

Damit es die Kette nicht mehr von der Kasette haut, müssen wir beim kleinsten und beim grössten Gang die Endanschläge einstellen. Beim Wechsel hinten und vorne hat es jeweils zwei kleine Schrauben. Die eine Schraube ist mit einem „H“ gekennzeichnet, die andere mit einem „L“. Das „H“ steht für High Gear (hohe Gänge) das „L“ steht für Low Gear (tiefe Gänge). Das



heisst: Mit der „L“ Schraube verstellt man den Endanschlag beim ersten Gang (das grösste Ritzel auf der Kassette) mit der „H“ Schraube den höchsten Gang (das kleinste Ritzel auf der Kassette).

Beim vorderen Wechsler ist das logischerweise genau umgekehrt. Mit der „H“ Schraube verstellt man den Endanschlag bei der grössten Scheibe und mit der „L“ Schraube denjenigen bei der kleinsten Scheibe.



Wechsler hinten



Wechsler vorne

Nun schaltet man auf das grösste Ritzel (1. Gang). Wenn die Kette den ersten Gang schon fast überspringt oder wenn man nur mit sehr viel Druck am Schalthebel auf den ersten Gang schalten kann, muss nun die „L“ Schraube so nachgestellt werden, dass die Kette sauber auf das grösste Ritzel schaltet.



Das ist im Normalfall, wenn das Schalträdchen am Wechsler genau unter dem 1. Gang Ritzel steht. Probiert nun ein paar Mal bis es sauber passt. **A propos sauber: Wie man Kette und Wechsler sauber hält (denn nur dann schaltet das Ding auch richtig) könnt ihr im letzten Bulletin nachlesen.**

Schaltet nun auf das kleinste Ritzel (grösster Gang) und verfährt genau gleich, ausser dass ihr nun die Einstellungen mit der „H“ Schraube tätigt.

So, die Endanschläge sind jetzt also eingestellt. Nun kann es sein, dass die Gänge nicht sauber eingelegt werden können. Das heisst, wenn man hochschalten möchte, wechselt der Gang gar nicht oder es knarzt vor dem Wechsel ein paar Mal wüst. Nein, nein, das wollen wir auch nicht! Also justieren wir die Schaltung nun genau auf die Gänge. Entweder beim Schalthebel am Lenker oder am Wechsler selber findet sich eine Schraubmöglichkeit gleich dort wo das Schaltkabel rausgeht beziehungsweise reingeht.



Schalthebel am Lenker

Wenn die Gänge beim Hochschalten nicht so richtig wollen, müssen wir dem Wechsler mehr Kabel geben. Das heisst, man dreht die Einstellschraube nach innen (im Uhrzeigersinn). Wenn die Gänge finden, dass sie nicht richtig herunterschalten wollen



(Richtung 1. Gang) dann spannt man das Kabel, indem man die Einstellschraube herausdreht (gegen den Uhrzeigersinn). Zur Kontrolle schaltet man in den mittleren Gang (beim 10 Gang Wechsler also in den 5.). Das Schaltröllchen muss sich jetzt genau unter dem Ritzel des 5. Ganges befinden. Dann passt alles.



Nun muss man nur noch die Endanschläge beim vorderen Wechsler einstellen. Das macht man genau gleich wie bei dem Hinteren. Den Endanschlag für die grosse Scheibe stellt man nun aber mit der „H“ Schraube ein und für denjenigen der kleinsten Scheibe mit der „L“ Schraube.

Ist absolut keine Hexerei und wenn man diese Einstellungen schon zuhause macht, erspart man sich die schwarzen Handschuhe und die genervten Blicke der Freunde auf der Tour,



wenn sie schon wieder warten müssen, weil das Bike nicht richtig funktioniert.

**Und Zeit für ein oder zwei Dänemark in der Beiz bleibt nach der Tour auch noch übrig.**

***Bericht: Ralph Stirnemann***



Ralph: allseits beliebter Trainer,  
witzigster Bulletinschreiber und Chnüttler



# Reisebericht von Peter Isler

## Zürich – Stifser Joch – Retour (via Berninapass)

Mein Trainingslager im April auf Mallorca war Corona bedingt ins Wasser gefallen. Um meine Kilometerbilanz ein wenig aufzupolieren, beschloss ich, in der zweiten Junihälfte mit meinem Tourenvelo für sechs Tage in der Schweiz und entlang den Schweizer Grenzen Kilometer abzuspulen.

Die erste Etappe war zum Einrollen gedacht und führte mich von Zürich über das Toggenburg ins Montafon nach **Tschagguns**. Am zweiten Tag erwartete mich die erste grosse Herausforderung, die **Silvretta Hochalpenstrasse**. Sie führt über die Bieler Höhe (2'032 MüM) nach **Landeck** ins Tirol. Der Anstieg verläuft gleichmäßig und betrug gemäß meinem Velocomputer im Schnitt etwa 8%. Bei rund 95 Kg Fahrergewicht plus in etwa 30 Kg Fahrrad- und Gepäckgewicht macht sich das schnell bemerkbar und es dauert nicht lange, und man ist in der kleinstmöglichen Übersetzung unterwegs. Die Abfahrt nach Landeck hat es in sich. Aufgrund des moderaten Gefälles kann man es richtig krachen lassen. Kaum enge Kurven, die einen zum Bremsen zwingen. Mit einer Rennradübersetzung kann man praktisch immer voll in die Pedalen treten.

Der dritte Tag sollte mich zum **Stifser Joch (2'760 MüM)** heranführen, dem höchsten Punkt meiner Tour. Das Stifser Joch zählt zu den höchsten Alpenübergängen und gehört für einen Pässefahrer zwingend in sein Palmares. Der Pass kann von drei Seiten bezwungen werden. Ich entschied mich, den Weg über



den Reschenpass ins Vinschgau im Südtirol zu nehmen und von dort die Auffahrt zu nehmen. Der Anstieg zur Passhöhe beginnt auf rund 900 MüM und erstreckt sich über **48 Kehren**. Auf der Franzeshöhe auf 2'188 MüM, entkräftet, bot sich mir eine herrliche Übernachtungsmöglichkeit an, der ich nicht widerstehen konnte. So nahm ich den letzten Teil des Anstiegs am Morgen des vierten Tages gestärkt in Angriff. **Nach etwas mehr als einer Stunde erreichte ich die Passhöhe und nahm gerne die anerkennenden Blicke der zahlreichen Motorradfahrer entgegen.**

Mit Elan stürzte ich mich in die Abfahrt nach Bormio, um danach weiter nach **Tirano** zu fahren. Kurz vor Tirano entdeckte ich einen Wegweiser mit der Aufschrift "**Mortirolo**". Kennern des Giro d'Italia ist dieser Pass mit seinen mörderischen Rampen sicherlich ein Begriff. Mir war nicht bewusst, dass dieser Anstieg in unmittelbarer Nähe der Schweiz liegt.

Bei meiner Durchfahrt durch die Lombardei fiel mir auch auf, dass im Gegensatz zur Schweiz draussen praktisch jedermann eine Maske trägt. Gewöhnungsbedürftig!

Für den Nachmittag hatte ich mir noch die Auffahrt Richtung Berninapass (2'330 MüM) bis nach **Poschiavo** vorgenommen. Mehr lag auch nicht drin. Die Sonne brannte unerbittlich auf mich, und zermürbt vom heftigen Gegenwind, der mich Richtung Tirano begleitet hatte, reichte meine Willenskraft für weitere Höhenmeter nicht mehr aus.

Tag 5 beinhaltete die restliche Bezwingung des **Bernina- sowie des Albulapasses**. Der Hotelbesitzer in Poschiavo empfahl mir für den ersten Teil des Aufstieges zum Bernina die auf der



anderen Talseite gelegene Schotterstrasse. Der Aufstieg verlaufe ein wenig unregelmässiger, dafür könne man dem starken Verkehr ausweichen. Sofort bei der Abfahrt morgens erkannte ich, dass die Schotterstrasse komplett der Sonne ausgesetzt war, während die Hauptstrasse sich dem Schatten entlang schlängelte.



Peter Isler

Ein klarer Fall für mich. Im Schatten lässt es sich bedeutend angenehmer Höhenmeter zurücklegen. Auch der Verkehr hielt sich meines Erachtens für einen Werktag in Grenzen. Überraschend flott erklomm ich die Passhöhe, um mich danach ins Engadin zu stürzen, wo mich nachmittags in La Punt der letzte Anstieg zum **Albulapass** erwartete. 625 Höhenmeter gilt es ab La Punt zu überwinden, was nicht unüberwindbar ist.





Nichtsdestotrotz, die Steigungsprozente (bis zu 10%) sind beachtlich, Bäume, die Schatten spenden, sucht man vergebens und heftiger Wind kann zusätzlich aufs Gemüt schlagen.

Nach einer Übernachtung in **Bergün** stand am sechsten und letzten Tag noch die Rückfahrt nach Zürich auf dem Programm. **Zufrieden konnte ich am Ende meiner Tour rund 650 km und 9'300 Höhenmeter meinem Ausfahrkonto gutschreiben.**

***Bericht: Peter Isler***

*Anmerkung der Redaktion: Peter kann nicht nur velofahren, er ist definitiv unser neuster Journalist im Bulletin-Autorenzirkel. Regelmässig schreibt er nun für das Högger Bike-Team, berichtet trefflich und pointiert. Mit seiner Unterstützung fürs Bulletin investiert er Zeit und Musse und trägt dazu bei, dass der RVH weiterlebt. Vielen Dank!*



# Internationale Technik-Biketour

## Sonntagsausfahrt mit der Jugend

Nachdem wir ab Anfang/Mitte Juni wieder mit den wöchentlichen Bike-Trainings gestartet hatten, **habe ich für den Sonntag 28. Juni ein extra Bike Training mit Ausdauer und Technik für unsere Topfahrer Tim, Tristan und Nils aufgerufen.** Tatsächlich trafen wir uns bei eher unsicherem Wetter um 10:00 Uhr beim Rietli, inklusive **Hans Utzinger, Cello und ich (Marcel).**

Der Anfang der Tour führte uns durch die unspektakuläre, bekannte Gegend von Bachserhöhe, Oberer Belchen und Wislikofen. Dann einen kurzen, engen Singletrail nach Mellikon. Dort machten wir einen kurzen Halt, um die Bidons aufzufüllen und schnell was Kleines zu essen. Kaum losgefahren, fing es an zu regnen und wir flüchteten auf den geschützten, und zum Glück noch nicht nassen **Rheinufer-Singletrail** Richtung Kaiserstuhl. Die meisten von uns kannten diesen Trail noch nicht.



Grün markiert der Trail von Mellikon nach Kaiserstuhl.

Quelle: schweizmobil.ch



Dieser ist wirklich **ein Highlight in unserer Gegend**. Er fordert uns Biker in Technik, Gleichgewicht, schalten, bremsen, den richtigen Druck auf die Pedalen geben, Absätze rauf und runter. Da ist volle Konzentration gefragt, will man nicht ein unfreiwilliges Bad im Rhein nehmen.

In Kaiserstuhl entschieden wir uns den breiteren Trail auf der deutschen Seite zu nehmen, da es auf der Schweizer Seite zu viele Wanderer haben könnte. In Rheinsfelden überquerten wir das Stauwehr zurück in die Schweiz. Dort begann die Suche nach einem Brunnen mit Trinkwasser, um unsere Reserven aufzufüllen und wurden aber erst in Zweideln-Dorf fündig. Den Rest der Rückfahrt nahmen wir gemütlich und nach über 2:15 Std. und 43 km erreichten wir Niederglatt.

Es war eine spannende und fordernde Tour auf hohem Niveau. Es macht Spass, zu sehen wie gut unsere Top Fahrer solche Strecken meistern.

Ich freue mich bereits auf die nächste Tour.

***Bericht: Marcel Bucher***



# RVH - Vorstand 2020

**Radfahrer-Verein**  
**HÖNGG**



c/o Welbrिंगing 10  
8954 Geroldswil  
PC-80-26896-3

[www.rvhoengg.ch](http://www.rvhoengg.ch)

IBAN Nr. CH27 0900 0000 8002 6896 3

Ehrenpräsident	Erwin Jaisli	Collers 52 7422 Tartar	081 651 31 70
Vorstand			
Präsident	vakant		
Vizepräsident, Fähnrich	Ferdi Koller	Welbrिंगing 10 8954 Geroldswil	079 356 56 24 ferdi.koller@gmx.net
Rechnungsführerin, Administration	Silvia Diener	Welbrिंगing 10 8954 Geroldswil	079 524 41 26 rvh.kassier@bluewin.ch
Aktuar	Daniel Wehrli	Jakob- Burckhardtstr. 15 8049 Zürich	078 867 08 33 biketeamhoengg@gmail.com
Beisitzer	Felix Koller	Zunstr. 96 8152 Glattbrugg	044 810 37 63 f.koller99@hispeed.ch
Obmann SpoKo J+S-Leiter Kids Ni	Marcel Bucher	Fronbergstr. 17 8172 Niederglatt	079 401 24 31 mbucher.ng@bluewin.ch
J+S-Leiter Kids Ni Bulletinred. + Web	Marcel Singer	Bahnhofstr. 27 8172 Niederglatt	076 280 32 73 marcel.singer@vmcniederglatt.ch
Betreuer / Material	Rolf Biondi	Loogartenstr. 15 8048 Zürich	076 566 93 96 rolfbiondi@bluewin.ch
J+S-Leiter Kids Hö Bahn-Schrittmach.	René Hilpertschauser	Imfeldstr. 73 8037 Zürich	079 797 14 58 strada8@bluemail.ch
Obmann + Leiter Bike Kids Höngg	Daniel Wehrli	Jakob- Burckhardtstr. 15 8049 Zürich	078 867 08 33 biketeamhoengg@gmail.com
J+S Coach	Yvonne Bucher	Fronbergstr. 17 8172 Niederglatt	079 418 60 63 ybucher.ng@bluewin.ch



Funktionäre			
Revisor 1	Beat Keller	Riedenhaldenstr. 50 8046 Zürich	044 372 29 89 beat.keller@uster.com
Revisor 2	Markus Räss	Welbrigstrasse 16a 8954 Geroldswil	079 205 61 16 markus.raess@ekz.ch
Fährnich	Felix Koller	Zunstr. 96 8152 Glattbrugg	044 810 37 63 f.koller99@hispeed.ch

## VMC - Vorstand 2020

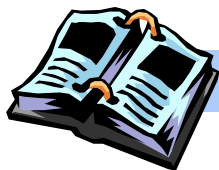
Velo-Moto-Club Niederglatt  
Postfach  
8172 Niederglatt



[info@vmcniederglatt.ch](mailto:info@vmcniederglatt.ch)  
[www.vmcniederglatt.ch](http://www.vmcniederglatt.ch)

Vorstand		
Präsident, Bulletin, J+S Leiter	Marcel Singer	<a href="mailto:marcel.singer@vmcniederglatt.ch">marcel.singer@vmcniederglatt.ch</a>
Vizepräsident	Urs Keller	<a href="mailto:urs.keller@hispeed.ch">urs.keller@hispeed.ch</a>
Finanzen	Madlen Stöckli	<a href="mailto:madlen.stoekli@bluewin.ch">madlen.stoekli@bluewin.ch</a>
Aktuar	Fritz Keller	<a href="mailto:aktuar@vmcniederglatt.ch">aktuar@vmcniederglatt.ch</a>
Beisitzer	Jules Peterhans	<a href="mailto:jules.p@bluewin.ch">jules.p@bluewin.ch</a>
J+S Leiter	Marcel Bucher	<a href="mailto:mbucher@bluewin.ch">mbucher@bluewin.ch</a>
J+S Leiter	Ralph Stirnemann	<a href="mailto:ralph.stirnemann@vmcniederglatt.ch">ralph.stirnemann@vmcniederglatt.ch</a>
J+S Coach	Daniela von Känel	<a href="mailto:daniela.vonkaenel@gmx.ch">daniela.vonkaenel@gmx.ch</a>





# Agenda 2020

## **Kids Bike Training Niederglatt**

Jeden **Donnerstag** in Niederglatt, Schulhaus Rietlen.

Newcomers 17.00 – 18.00 Uhr

Rookies 18.00 – 19.00 Uhr

Challenger/Racer 19.00h – 20.00 Uhr

Auskunft unter Tel. 079 401 24 31 (M. Bucher)

oder 076 280 32 73 (M. Singer)

Jeden **Dienstag**, Top Racer 18.15h-19.45h

## **Kids Bike Training Höngg**

**Im Sommer** jeweils am **Montag um 17.45 Uhr** Treff nahe Brunnen auf dem Hönggerberg hinter Bauernhof.

Von Oktober bis April **Training in der Turnhalle** Schulhaus Hürstholz, Affoltern 18.00-19.30 Uhr mit Daniel Wehrli.

Auskunft unter [www.biketeamhoengg.com](http://www.biketeamhoengg.com) und [www.velolukas.ch](http://www.velolukas.ch) (+Laden)

## **Senioren**

Immer am 2. Mittwoch des Monats treffen wir uns um 14.00 Uhr im Rest. Schützenstube auf dem Hönggerberg (bei jeder Witterung).

## **Tourenfahren**

Am Tourenfahren nehmen zur Zeit vorwiegend Senioren teil.

Auskunft bei **B. Diethelm**, Tel. **044 322 55 17**

oder 079 468 87 25



## **RVH Seniorentreff im 2020, Restaurant Schützenstube**

**Generell gilt: Jeden zweiten Mittwoch im Monat, um 14.00h. Bei Fragen kann Rolf Biondi Auskunft geben.**

Die aktuellen **Saisonpläne der Bikegruppen** in Höngg und Niederglatt können im Internet unter den folgenden Adressen eingesehen werden):

<http://www.biketeamhoengg.ch/saisonplan.html>

und:

<http://www.vmcniederglatt.ch/Saisonplan/>

Auf den Homepages des RVH [www.rvhoengg.ch](http://www.rvhoengg.ch) und des VMC Niederglatt [www.vmcniederglatt.ch](http://www.vmcniederglatt.ch) kann das **Bulletin jeweils elektronisch heruntergeladen werden.**

Vielen Dank für Eure weiteren und heiteren Beiträge,  
Resultate und Fotos per Email an den Redaktor:  
[marcel.singer@vmcniederglatt.ch](mailto:marcel.singer@vmcniederglatt.ch)

 **Redaktionsschluss: Freitag 5. Nov. 2020**

