



# NEWSLETTER

Nr. 15/September 2023  
[www.clubderradfernfahrer.ch](http://www.clubderradfernfahrer.ch)

Liebe Radsportfreundinnen und Radsportfreunde



Immer noch allgegenwärtig sind mir die schönen Bilder und Erinnerungen von unserer Fernfahrt nach Nizza, und das ist doch ein gutes Omen, oder?

Weitere Eindrücke sind auch diesem Newsletter gewidmet → wer mit dem Rad unterwegs ist, hat etwas zu erzählen 😊 ...

Es war wirklich ein tolles Erlebnis, alles hat geklappt, wir hatten ideales Velo-Wetter, keine Unfälle oder sonstige grössere Zwischenfälle. Auch die stärkste Windböe konnte uns CDR-ler nicht aus der Bahn bringen, höchstens aus der Ruhe!

«We are family», würde ich im Nachhinein unser Motto bezeichnen. Wir hatten wirklich eine tolle Stimmung ob auf dem Rad, beim Einklicken auf dem Barhocker oder beim Essen. Es war eine grosse Hilfsbereitschaft von allen.

Dazu beigetragen haben sicher auch unsere neuen Teilnehmer, sie haben uns optimal ergänzt, eine wahre Bereicherung für unseren Club!

An dieser Stelle nochmals ein grosses Dankeschön an Kari Würmli, der die Tour super vorbereitet hat und nichts dem Zufall überlassen hat. MERCI!!! Kari!

Auch ein grosses Dankeschön an unseren Gepäcktransporter, Koch, Lehrlingsausbildner und «Troubleshooter» René, wir sind beeindruckt von deinem Engagement – und das alles ehrenamtlich!

Gestern Abend durften wir in Suhr fast die komplette Truppe zum Abschlussessen begrüßen, wo das gemeinsam Erlebte sofort wieder präsent war und sich alle auf ein Wiedersehen gefreut haben.

Besten Dank an alle, Jeder und Jede hat zum guten Gelingen beigetragen.

Nach der Fernfahrt ist vor der Fernfahrt...mehr zum «Gluschtigmachen» zur Fernfahrt 2024 werdet ihr an der GV am 18. November erfahren.

Ich würde mich freuen, möglichst viele von euch zu treffen, ist ja meine Premiere als Präsidentin 😊.

Mit sportlichen Grüßen und blibed gesund

Sandra

# Fernfahrt Solothurn – Nizza

15. Juli bis 23. Juli 2023

Tagebuch von Roger Beck



## Bonsai-TdF | 1. Etappe

Uftakt mit ere 'Flachetappe' i mis Abentüür Fernfahrt! Und da Vernunft min zweite Vorname isch, mit ere Duftmarkä i de Spitzägrippä....



### Hireis

Nach ere churze Nacht isch churz nach eme foifi de Wecker los - unschön!  
De vill z'schweri Rucksack uf de Buggel ghievt und s'Velo zum Bahnhof gschobä. So bini churz vor de nüünä in Solothurn gstandä.

Es hät es Käfeli und es Gipfeli gäh, bevor mer e chlini Begrüessigs übercho händ und de Hiiwiis mer chönt hüt ja mal vernünftig fahre, nur so als gueti Idee für de Tag...

Es sind d'Rucksäck is Begleitfahrzүүг verlade worde und denn sind alli startklar gsi.

### Wellige Start

Gmüetlich simmer 'tutti in gruppo' los grugelled. Sehr schöni verchehrsarmi Strässli dur en absolut wiise Fläck uf minere geischtige Landcharte. Wunderbar mir wird also speedmässigi Vernunft vo de Gruppä ufzwungä, dass chunt guet. Hä hä - denkst te. Nach em Kilometer zwänzg hät sich langsam d'Fluchtgruppe vom Tag formiert und de Beck z'mizt drin... wiä gseit das Wort Vernunft ghört nöd zu mim Wortschatz. De Andi als erfahrene Has hät s'Greenhorn natürlich voll in Hammer laufä lah. Und vorne isch langsam progressiv a de Reiseschwindigkeit gschaffet worde. Und wiä sichs ghört für en Neuling, han i natürlich zwei rasanti Ablösige muesse vorne im Wind fahre. Isch ganz wichtig gsi!

Mer hät schnell gmerkt da isch mer gwönd i de Gruppe z'fahre. Es wird sauber azeigt und rücksichtsvoll gfare. Usserd es gaht eim d'Strass us und mer muesse unverhofft starch bremse. Hilft de de Hindere nöd... Sorry, ha churz pennt!

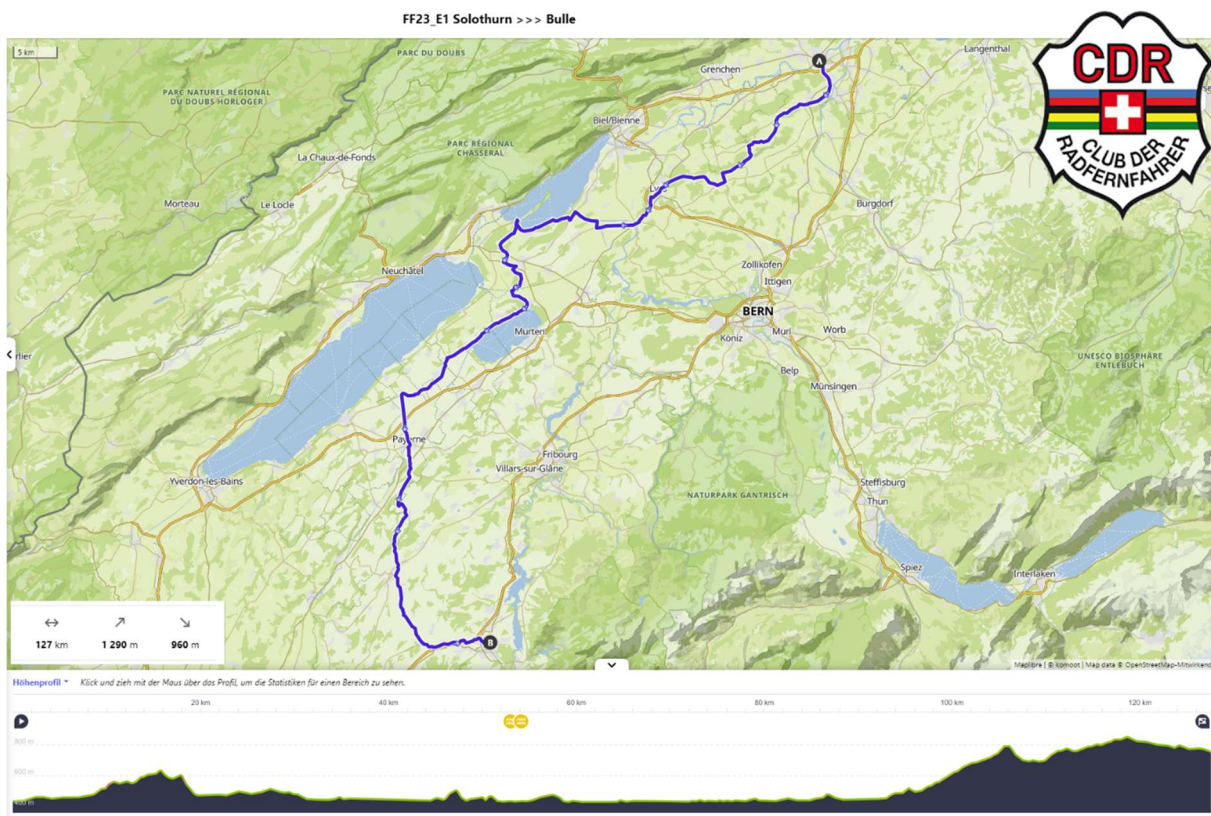
Irgendwo i de Pampas vo Ins bi Kilometer 60 häts Zmittag gäh. Sandwich, Süpli, Riegel, Kafi und chalti Getränk. Au das spannend für en Erscht-Fernfahrer. Und nach de wohlverdiente Pausä, händ sich noii Fahrgminschafte bildet. Di meischte jetzt uf Vernunfts-Basis. Ja, mer glaubt's nöd sogar de Beck hät das gschnallt! Also ischs im moderate Tempo wiiter i chlinä Gruppettos. Aber scho bald nach em Murtäsee und all dene herzige Dörfli, isch de Himmel dunkel worde und de Wind hät gnadelos uf d'Nase pfifä.

Im letschte Moment isch de Abzwieger nach Payerne härt links weg, so hämmer nur es paar einzeln Tröpfli ab übercho, defür jetz Siitewind us em Lehrbuech.

Im Ufstiig nach Payerne isch nur no de Wind vo vorne blibä und defür jetz no d'Sunne dezue cho wo eim dezet grilled hät. Im Ufstiig nach Romont hät eus en Strohtransporter überholt mir händ diä Glegeheit gnutzt und sind im Windschatten als en Art Steher hinter dem Traktor de Hügel uf donneret. D'Abfahrt uf Romont mit dem Poschtcharte Usblick isch scho fascht kitschig gsi. Aber d'Realität mit de Stiigigsprozentli hinter em Dorf hät eim schnell us de Traum grissä. Und es hät nöd wellä ufhörä. Erscht zäh Kilometer vor Schluss isch es merklich durab nach Bulle gange. De "Hörnli-Pesche" als Hügel-Puncher hät eus gnadelos zum Bier gfuehrt. Und da mer nöd sicher gsi sind, öb mer nöd verdurschtet uf em Weg vom Ibis Hotel is Stadtzentrum, häts no zwei Sicherheits-Bier gäh.

No de Hügel ab, d'Velo parkiert, d'Zimmer bezogä und es Düsche gschränzt. Duftend wiä es Blümli is isotonische Recovery gstartet, bevors am sibni an Fuettertrog gruefä händ. Es anti-vegans Menü häts gäh... Salat mit Speck, Melonä mit Rohschinkä, Roastbeef mit Pommes nur de Dessert isch so 'enttäuschend' fleischlos gsi - Crème Brulée. Und da diä üppige Portionä e Herusforderig gsi sind, hät mer schnell gmerkt das de Maa us Egg fascht alles weg putzt. Aber nach 3-4 Hauptgäng und zwei Desserts han au ich müesse kapituliere.

Call it a day. Da mir ja sooo vernünftig sind, isch ziitig Nachtruhe gsi.



Pässe :

- Bois de Bossens, 805
- La Joretta, 860

# Bonsai-TdF | 2. Etappe

Zum Ufwärme über de Hügel zum Eidechsl-Wii und denn de höhemeter-riichschi Alpäpass.



## Wulchige Tagesstart

Bedenklich dunkel isch de Himmel gsi über em Chäs-Städtli Gruyere - aber trochä. So simmer bi perfekte Temperaturä Richtig Chateaux d'Oex kürbelet. In Montbovon händs denn es paar Stiigigsprozent uspackt, defür alli Auto vo de Strass gnoh. Und no e Spezialität: Diä händ Löcher id Strass teered...

Uf jedefall en wunderschöne Ufstiig zum Lac d'Hongrin. Verbii a de Truppeunterkunft, wo grad wieder alti Militär-Rauberschichte dur de Chopf g'huscht sind. No zweimal trampet und denn isch mer uf em Col des Mosses gstandä. Das heisst det obä isch grad echli Action gsi, wills irgend en Märt gha händ. Nach mim Stopp-Sanitär und Gillet montiere, han i mini zwei Ufstiigsbegleiter Norbert und Walti us de Auge verlore. So bin i halt immene "No-Risk"-Soloritt uf Aigle abe gflitzt. Nach öppe drü Kilometer i de Flächi, bekannti Umriss vomene CDR-Gruppetto gsichtet und mit eme chlinä Zwüschesprint in Windschatte ufgschosse.

## Zwüschetstück

D'Angscht es chönt Gegewind ha uf Martigny sind schnell verblase worde. Wind uf s'Füdü (nöd us em Füdü...). Aber dä Cheib hät sich no zogä. Glaub s'nächst mal echli gnauer uf 'Charte luege. In Martigny hat de Mark no en Iisatz als "Ritter der Landstrasse" gha. Hät annere verzweiflete Familie ghulfä d'Brems vom Chindervelo z'repariere. Churz drübertabä isch s'ersehnte CDR-Täfelä am Strasserand gstandä: Fuettertrog!

## 2'000 Höhemeter

Mit Pasta im Buuch isch es bergwärts gangä. Am Afang sind diä Pennes nachli quer im Ranzä ghangät, aber scho bald hät mer anderi Sorgä gha. Zum Biispiel: Wärum bin ich innere Gruppä wo mir eigentlich z'schnell fahrt? Aber mer isch ja vernünftig, ha mi usklinkt i de erschte Haarnadle, wills hinne dra es Stiigigsprozent meh druf gleit händ. So han ich es chlises Solo-Fährtli gmacht, bis mer de Motor afangä hät überchochä. In Liddes bin i denn 10 Minutä in en Brunnä gstandä, so isch Betriebstemperatur wieder uf Normalniveau gsunkä.

Churz drübert abe uf de Markus ufgfahre (er hät grad telefoniert). Zäme zur nächste Tankstell und echli de Zuckerhuushalt uf es höhchers Level bracht. De Alex isch au zu eus gstosse und hät di gliich Idee gha. Jetzt händ de übelsti Abschnitt agfange, mit de Galleriä. Di letscht 3km lang und mit 300hm - sprichwörtlich zum brüälä.

Schlagartig isch es aber besser worde, will eigentlich all Auto dur de Tunnel sind und mir s'Ziel Passhöchi agstüüred händ. Da hät aber als Tüpfli uf em "i" durchschnittlich 10% Stiigig gwartet mit Gegewind verstaht sich. Keuch!

De Markus und ich händ aber e souveräni Taktik gha und händ eus gegesitig motiviert de höchsti Punkt z'erreiche. Am foifi sind au mir am posiere vor de Pass-Taflä gsi. En chlisies Zuesatzschlöifli zur italienische Grenze, händ de Tag abgrundet - velotechnisch.

Mer händ zwungenermasse gnueg Bierli müsse trinkä, wills Gepäck ufghalte worde isch. Es hät es paar "Umchürzigs-FahrerInne" gäh wo ihre jugendliche Übermuet mit eme Besäwaage-Ettappe-Endi zahlt händ. Aber isch halb so schlimm gsi, mir sind ja nöd verdurschtet...

Nach em Znacht no es Verdaugisspaziergängli "gen Italien" mit em Päuili und emAndi. Hät zwar eher de Charakter vom ene Verdaugis-Entgleisigs-Spaziergang gha!

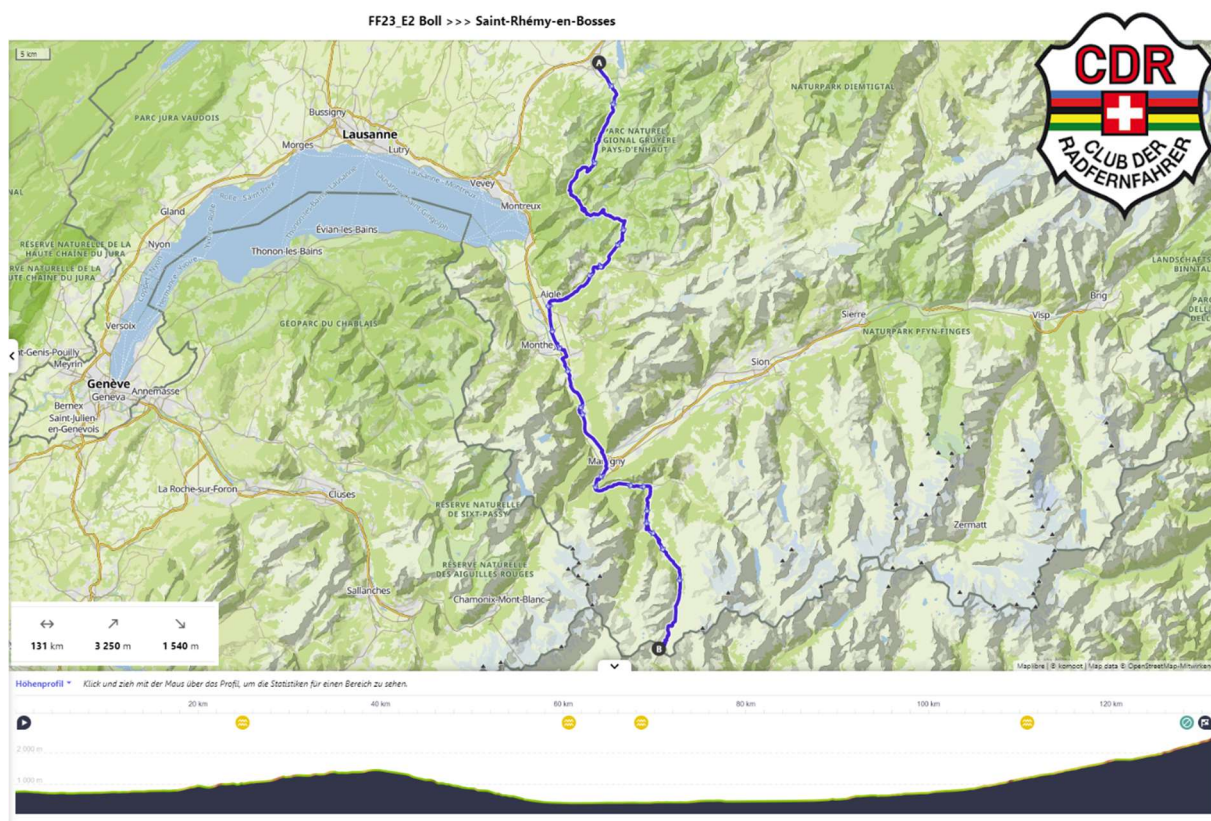
Während eusem Schlummi Bier isch no de Phillip iitroffä wo am viertelab sibni in Martigny gstartet isch!!!

Rückzug zur Nacht der fliegenden Decken....

Spruch des Tages:

*"Isch guet han i dä gfare, aber ich fahr dä niä meh!"*

Köbi



Pässe :

- Lac de l'Hongrin, 1445
- Col des Mosses, 1410
- Grand Saint Bernard (Hospice), 2473

# Bonsai-TdF | 3. Etappe

Hüt vom grosse St. Bernhard über de chlii Brüeder nach Savoia. Und nöd vill weniger astrengender als gester. Defür mit ere rasantä Schlussabfahrt - so gaht abäfahrä!



## Abe is Aosta-Tal

Es hät doch mindeschtens es Gillet brucht zum d'Bettwärmi i de Abfahrt am Körper z'haltä. Also mit es paar abentüürliche Kurvä Aa- bzw. Usfahrtä isch eim au unverhofft echli warm worde ums Herz - ich schwätz da us Erfahrig. De ersti Teil mit nöd ere handvoll Auto und eme total un-italienische Belag. Es Träumli!

Uf de Hauptstrass isch es landes-standardmässig holpriger worde. Und mindeschtens 90% vo eus, händ de Abzwiiger i di erscht Stiigig vom Tag verpasst. Jähnu, chehre - dänn git's halt 50hm mehr uf em Zähler.

## En erste Hügel

Chlini Näbetsträssli händ eus di erste Höhemeter vom Tag gschenkt und das Gschenkli isch grösser worde als erwartet. Tja, sovill zu minere Tagesvorbereitig. Vo luuter Froid de geschtrig Tag über lebt z'ha, hüt alles geistig als "liechts usfahre" deklariert. Defür sind's 'nur' 500-600hm weniger gsi...

Im oberste Dörfli hämmer de Brunne vor de Chilä in Beschlag gnoh, das heisst de Beck. Isch wieder dri gstandä und hät versuecht sini Körperwärmi uf erträglichs Mass z'bringä. D'Abfahrt is Tal isch den e erschti Lehrstund vom Duo Päuli und Andi gsi. Ha d'Prüefig nöd bestandä! Hät zwüschet innä aber au griglet und mini knapp U90 sind jetzt fliehcraft-technisch nöd uf minere Siite gstandä. Trotzdem rasant und halbwegs sicher uf de Hauptstrass acho. Hui isch das warm da unä!

Di halb Stund zum Mittags-Stopp händ mer de Rescht gäh. Zum Glück hät de Päuli grad e barmherzigi Phase gha und hät eus zügig de Schliicher ufegfüert, während (Hinder)Egg nur erbärmlich im Windschatten ghechlet händ.

## Erholig

Endlich de lang ersehnti Pasta-Topf. D'Speicher gfüllt und es Verdauigs-Pfüseli is Wisli gleit. Naja, d'Motivation isch jetzt nonig wüerkli gstiigä, defür d'Temperatur. Und kei füzg Meter spöter händ di 23km uf dä "chli" St. Bernhard scho agfangä...

Sind ja nur l'400hm am Stuck. Het i de Kurve drü am liebschte de Göppel übers Gländer grüert und hät wellä brüelend an Strasserand hockä. Es hät grad nüt zäme passt.

## Es Wunder

Irgendwann hät d'Strass es halbs Stiigigsprozent g'änderet. Plötzlich isch en agnähme Rhythmus möglich worde und dä Abstand, zwar nur langsam aber stetig, zum vorusfahrende Gruppetto isch chliner worde. Aha, d'Motivation isch zrugg.

Es Blitzpäuseli vo de erwähnte Gruppä hät mich grad ufschlüssä lah. Und denn de Klassiker, me fahrt mit letschte Chraft anä, da seit de Fredi: "Guet, es gaht wiiter." Bingo! Aber irgendwie dra blibä, bis mer 200hm vor de Passhöchi fascht d'Füess abbrätlet hät. Ha gmeint es gäb e spontani Selbstzündig vo mine Stampferli. Also Not-Stopp, d'Gruppä schweren Herzens ziah lah und Wasser id Schuäh leerä - zisch.

Muen no erwähne das ich (nöd nur) hüt schwer beiidrukt bin vo eusne wiibliche Fahrerinä. Sind all unglaublich starch am Berg!

## Abfahrt us em Bilderbuech

Nach nur zwei Minute isch de Amok-Lauf vo mine Chäsfüess verbi gsi. Bis zur Passhöchi bin i fascht wieder a "mini" Gruppä anä cho. Es churzes Helde-Foti, denn simmer us em chüelä Wind gflüchtet. Wär nöd eso en idiotische Pöscho-Fahrer als Party-Crasher i eusi Fahrgmeinschaft iidrungä wär das de Hammer gsi. Aber ebe mer händ nur immer eis Aug uf di Savoier-Alpä chöne werfe, will nebet zue de Franzos versuecht hät aktiv euses Läbe z'beendä...

In La Rossiere simmer go iicheere. Und ich han e entscheidendi Entdeckig gmacht. Mit zwei Bier isch mis siedefüessige Abfahrtsverhaltä nüm vorhandä. Ich han quasi en Ritterschlag vom Päuli übercho. Mini morgentlichä höhemeternichtende Fahrtä, seget nöd z'vergliiche mit de Schlussabfahrt vom Tag. OK, mer sind au wiä d'Maniacs de Hügel ab!

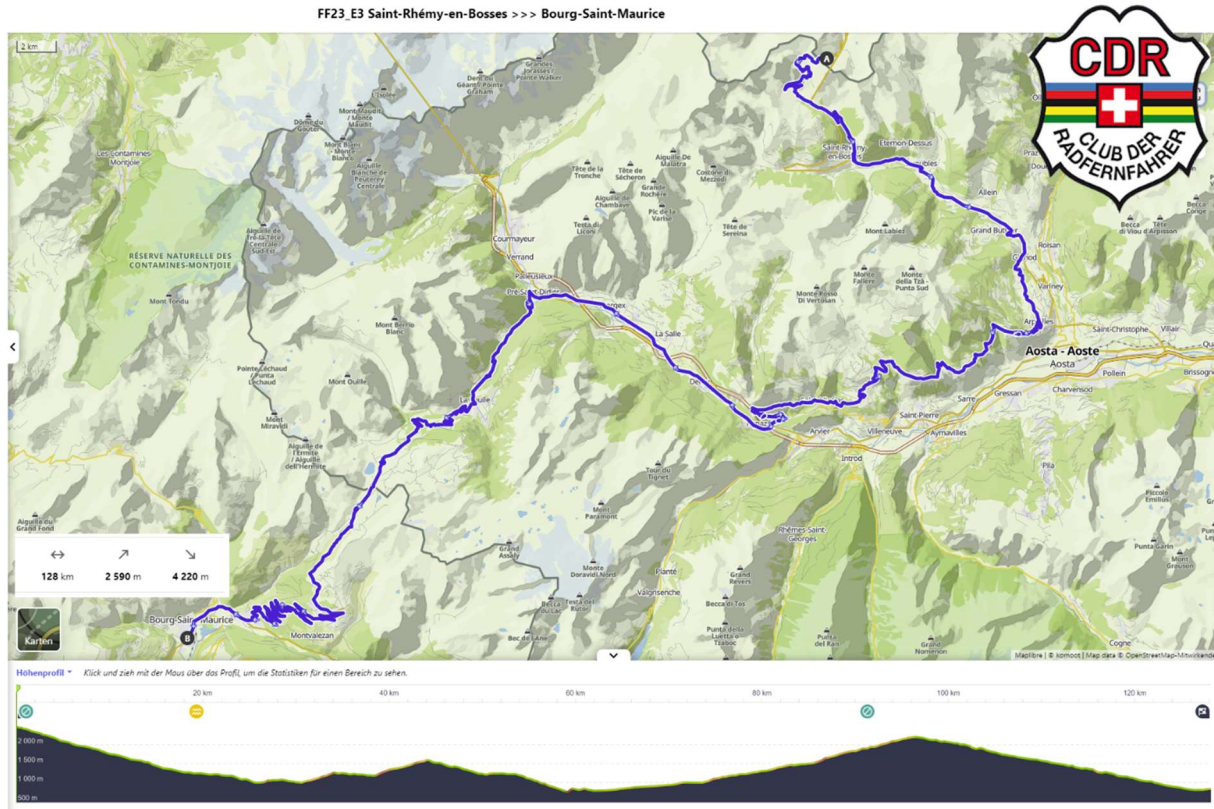
De Puls i de Abfahrt isch höher gsi als duruf. Chum isch s'Velo us de Schräglag i knapp trampbarem Winkel gsi isch kickt worde bis d'Trittfrequenz s'nüme zueglah hät. Schnell es Origami hinder de Lenker gleit, das mer möglichscht windschlüpfrig mit knapp achzg Sache uf di nächscht Haarnadle zue tonneret isch. Dezentu Schweissusbruch, will mer niä ganz sicher gsi isch, öb jetzt de Abrenspunkt doch nöd z'spaht gwählt worde isch. Bevor mer de Göppel mit Gottvertraue id Kurve gschmissä hät.

Mit eme saudämliche Grinsä im Gsicht di letschte Meter zum Hotel gfahre. So gaht Abfahrt!!!

## PD/ID

So unvernünftig mir de Berg ab sind, so überleit hämmer hüt uf s'Bier verzichtet - also nur vor am Znacht (kei Angscht). S'grossä Wäsche, nuschä, Chettä ölä, Akku lade, etc. isch losgange. S'hät denn grad no glanget für es Shared-Beer vor em Znacht. De Schlummi häts umrahmt vo eis zwei Schnüpfli dusse uf de chüele Terrasse gäh.

Was für en Tag. Mir händ wieder emal Velo-Gschichte gschrieb wo niemert wet ghörä... 😊



Pässe :

- Route des Salasses, 1582
- Col du Petit St. Bernard, 2188



# Bonsai-TdF | 4. Etappe

§ Also 'nur' ein Hügel wär eigentlich en aktivä Ruhetag, aber d'Tour de France Legende Col de l'Iséran isch en härte Brockä gsi.



## lifahre wird überbewertet

Nachdem de Deschi sis Portemonnaie gfunde hät, isch es los. Gföhlti zwei Meter durab und denn isch en euphorische Portugiesäzug a eus verbii donneret. Aber scho nach de erste Meter i de Stiigig händ diä ihri Chörnli verschosse gha. Mer hät sich de ufsplittende Gruppe nah chöne vorwärts bewege, währends näbet eim echli nach 'schwswschw' tönt hät. Isch e gueti Ablenkig gsi vo dem ville Verchehr, will halt Tigne und Val d'Isère doch recht vill Lüüt id Berge lockt.

Under anderem au es paar Rad-Teams. FDJ und Jumbo-Visma isch jewils als Team imene affazah de Hügel ab z'schüsse cho. Diä Jungs händ glaub mit em Läbe abglosse...

Churz vor em Stausee isch es denn churz knackig steil worde, defür hät s'Tunnel e Velofahrerbelüchtig gha. Han i so au no niä gseh. In Val d'Isère han i d'Gruppe verlore, won i en Brunne gsuecht han. Aber scho bald drüberabe händs mi mitere Laola-Wellä i ihri Beiz glockt.

## Ufstiig uf 2'770m

Es isch wieder unglaublich warm gsi und de Andi und ich händ nach dem Päuseli wieder emal müh gha id Gäng z'cho. Aber wenn mer gnueg lang ufe chnored, find mer irgendwänn de Rhythmus. Verbi am Chuenis-Bergli vo Val d'Isère simmer langsam in ä Mondlandschaft g'chletteret, wo nur no Skistationä echli es James Bond Feeling verbreitet händ. Da im obere Teil isch de Verchehr zweirad-laschtig gsi. Und illuschtri Mitfahrer häts au no gha. Zum Philipp und em Fritz isch de Primoz Roglic ufglosse. En chlinä Schwätz und es Selfie spöter isch de fründlichi Maa aber au scho wieder verschwunde gsi. Das heisst er isch schnell hinä abe und denn grad no vo de andere Siite ufe gfahre.

## Schüttelbecher

Nach em geschtrige Abfahrts-Highlight mit grosser Vorfroid id Abfahrt gangä. Aber was isch denn das? Schmal Strass mit rumpelndem Teer und als Zuckerli böige Siitewind - und dä denn no zimmlig heftig! Mit de 5cm Aero-Felgä han ich's Gfühl gha, es segi immer e dritti Hand am Lenker wo nachli dra ume rupft. Naja, mer sind abecho und händ eus meh a de Landschaft gfreut. Sofern mer überhaupt hät chönä luege...

Im erste Dorf, hät mer keini 50m Meter vo de Hauptstrass weg müesse. Und ja, es paar CDR-Teilnehmer i de Beiz gfundä. Frisch gstärcht ischs uf di letschte guet 20km gange. Das mer d'Stärchig so was vo brucht händ, isch zwar erscht e Ahnig gsi, aber d'Realität im abartige Gegewind doch ernüchternd. Zäme mit em Fredi hämmer versuecht de Wind vo eusne Ladies fern z'halte, zumindescht ich ha echli Luftverdrängig az'bütä gha.

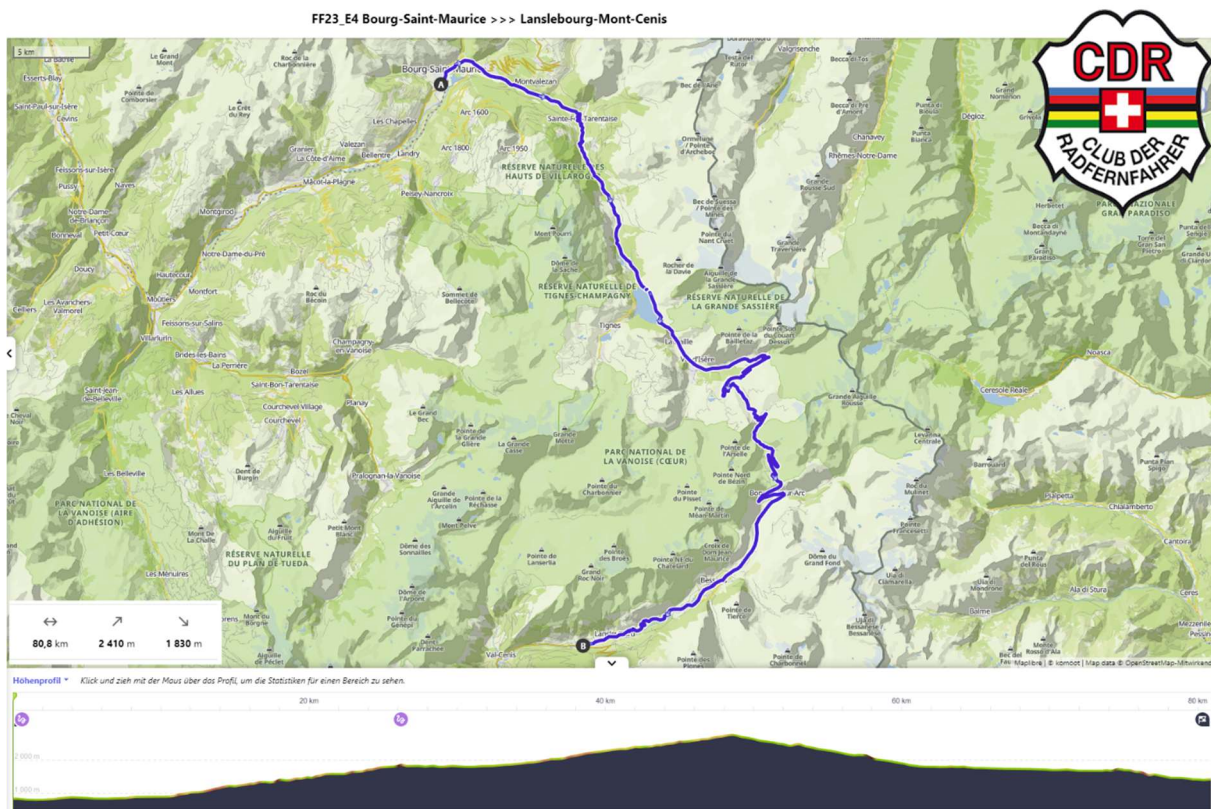
De eigentlich nöd nennenswerth Col de la Madeleine mit nur 70hm, het under normale Umständ gar kei erwähnig gfundä i dem Bricht. Aber mit dem Nasewind här er doch namal weh ta i de Oberschenkeli. Und als Höchststraf wär jetzt d'Strass es Träumli gsi. Frische Belag mit übersichtliche Haarnadelkurvä. Aber ebe de Wind häts en Unsicherheitsfaktor dri bracht, wo eim di Finger lieber einmal meh ziah lah händ, als es z'krachä z'lah. Schad.

## Wellness

Es churzes Sicherheitsbier und denn ab is Wellness! Herrlich echli sprudlä und sich 'bedüsä' z'lah. Wobi je nach Ort häts denn scho au mal echli weh ta. Di letschte Täg händ doch Spurä hinderlah. D'Scheichä rasiert das mer Morn am Galibier au echli e Fallä mached. Und s'Wöschwiibli Beck hät eusi beide Sätz Stinkhudlä i duftendi Stöffli verwandelt.

No es churzes 'Team-Meting' wiä de morgigi Tag verlaufä wird, denn isch Wellness für de Gaumä ageit gsi.

Das alles hät alli recht gschluchet. Es isch uffallend früh zum Rückzug uf Zimmer blased wordä. Oder isch es d'Ehrfurcht vor de grossä Näme Col du Télégraphe und Col du Galibier?



Pässe :  
- Col de l'Iséran, 2764

# Bonsai-TdF | 5. Etappe

Geschter en Klassiker-Pass, hüt ä Legendä.... Col du Galibier! En wirklich beidruckende Hügel.



## Panik-Nuschä

Scho am Vorarbig sind Regä-Grücht im Umlauf gsi. Und wos mit em Wecker au würlkli afangä hät tröpflä, isch im Zimmer 302 operativi Hektik usbrochä. Regehosä, Jäggli, Chnüüling und anderi Regähudlä sind i Rucksäckli oder Veloshirts gwürgt worde. Söll i jetzt das Underliibli alleggä, das i nöd früüre muen...?

Scho nach em Zmorgä isch d'Sunne wieder am Himmel gstande und mer händ zugg g'nuschät. Nur es Sicherheits-Gillet hät sich, nebet gefühlte tuusig Gels, no is Liibli veriirt.

## 40km Iifahrä

Mis Zimmergspänli hät nach Kilometer driisg scho afangä nervös uf s'Navi luege. Bisch sicher das mer dem Fluss so lang müen folgä? Jep, erscht bi Kilometer vierzg gahts in erschte Aastiig. Vorher hämmer bi abtröchnende Strasse eus chöne rasant aber ohni grossi Astrengig iifahre. OK, am Afangs häts doch zumene nassä Füdeli galngt, wills halt no chli unä ufegsprützt hät.

## Erste bekannte Name

De *Col du Télégraph* isch zwar en usgwachsne Astiig, aber für eus nur e ufwärmendi Erscht-Wellä gsi. Und i dem tüppige Ustiig isch de Spruch vom Tag geborä: "Wetsch du no d'Regehosä alege?" Zum Glück isch es vill dur de Wald gange, suscht het i glaub dä Löffel abgäh. Isch eh scho komisch gsi i de Abfahrt, das mer de Puls plötzli in Cheller gheit isch (han i no niä gha). Ich bi eifach echli es sensibels Pflänzli wens über 30°C isch. Es zappenduschter chalts Orangina vor de Abfahrt gnippt und denn fascht de Mittagshalt 'überschossä'.

## Col du GalIBIER

Wahrschini hämmer eus so fescht gfroit uf dä 19km Ufstiig, das mer vor Nervösi gar kei Hunger gha händ. Also eifach es Süpli under de Helm g'leer und mit Rivella d'Restkapazität vom Magä gfüllt.

Jetzt isch es ä so richtig heiss und drückend worde und di erschte Kilometer us Valloire sind happig steil gsi. De Tötz hät gsottä als het mer en in Bachofä ine g'hebet. De Andi hät es CDR-Grüppli entdeckt und isch ab, ich han es Bächli gfundä und ha echli kneipet - iischalts Wasser! Hät aber d'Körpertemperatur doch möge uf erträglichs Mass regle. Will dä mit de Bäum da obä Fehlazeig gsi isch. D'Höchi und de Wind händ echli ghulfä und vereinzelti durchziehedi Wülchli.

Nach dem langä Schliicher, het mer eigentlich gmeint da isch 'Ende Gelände'. Aber i dere 'Wand' schlänglet sich d'Serpentinä himmelwärts! E Orangina- und e Rivella-Pausä spöter isch namal en flächere Abschnitt cho mit nur 7-8%, bevors denn uf de letschte Kilometer so richtig knackig worde isch. Aber mit em Ziel vor Augä, isch dä steinig Alpübergang mit stolzer breiter Bruscht erklimme worde.

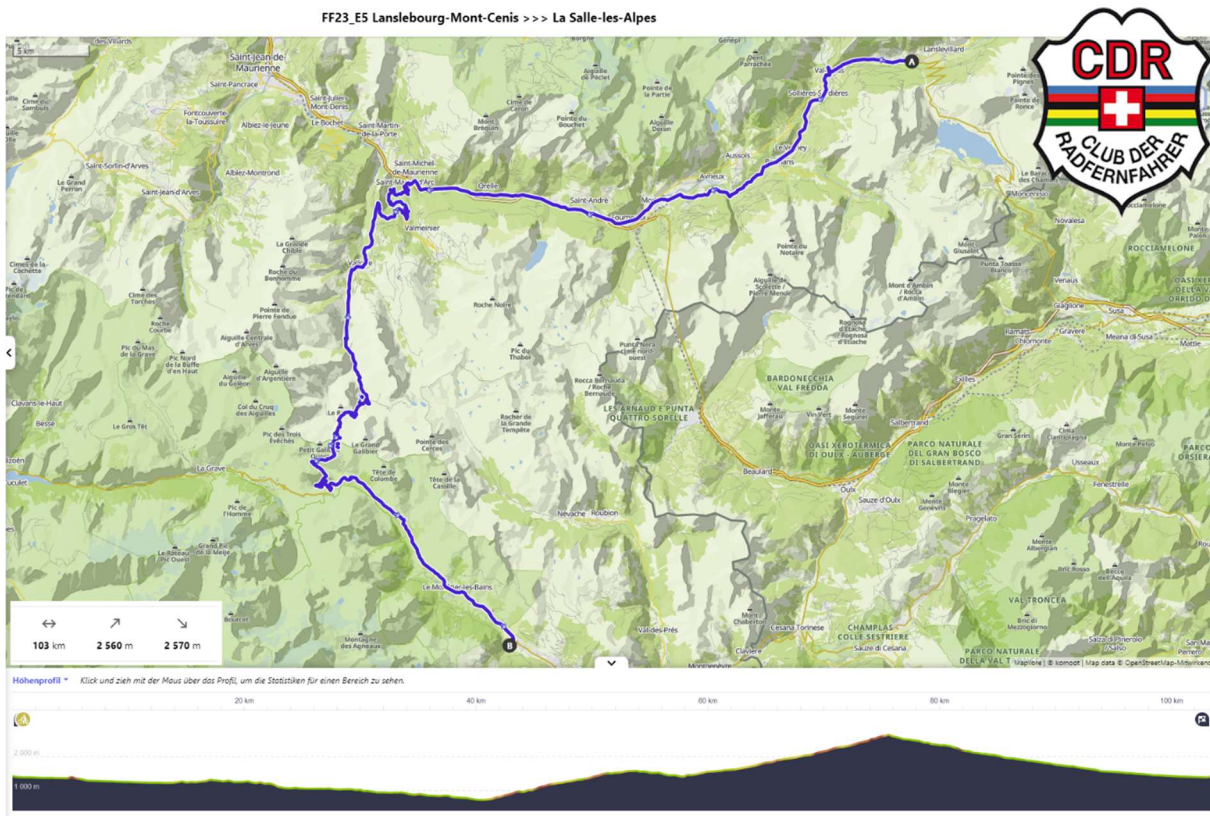
## Top 10

Dobä sind fascht alli vo eus gmeinsam acho. Am fötele, Neuakömmling abklatschä und sich für d'Abfahrt vorbereite. De starchi Wind hät scho chli Respekt gmacht. De Max hät, dank ere starchä Böhe, denn prompt au de Bodä küsst. Zum Glück nur en Tappete-Schade - mir sind alli froh. Aber d'Nackähaar hät's eus ufgestellt, wo d'Tonia ihri Gschicht verzelt hät. Ihri vorderi Steckachs hät sich glösst und isch uf halbem Weg scho usä gheit. Das bi knapp füzg Sache uf em Tacho!

Bis zum Gratis-Pass *Col du Lautaret* (isch e Chrüzig uf de Abfahrt), isch es scho bedenklich gsi mit den stürmische Windverhältniss. Je nach Fahrtrichtig mal vo vorne (denn bisch langsamer), mal vo hinä (denn schubäts), aber diä vo de Siitä sind echt gfährlich gsi...

De Päuli isch uf dem besagte Gratis-Pass losgrolled und hät min Ehrgiiz geweckt. Wenn eis Hinderrad muesch ha i de Abfahrt denn siis. Also han i churz kickt und mini U90 i d'Händ vom Sir Isaac Newton gleit. Bi knapp achzg Sache, häts links vo mir annähernd en Überschallknall gah, wo de Pesche wi es Gschoss a mir verbii isch. Kein Stich han i gha dene zwei nachä z'cho. Bi halt doch echli es Siidefüeesli wens so schnell wird. Aber churz vor Endi vo dere 18km Abfahrt isch's Gländ flächer worde, da hend diä Hungertüecher vor mir kei Chance gäg mis Rollergricht. Also han i grad no vor em Hotel diä zwei Flüchtende iigholt und mer sind geminsam iigrolled. Nüt wiiter denkt debi...

Mer händ Zimmer bezogä und d'Highlights vom Tag sind im WahtsApp Chat iitruled. Under anderem en Screenshot vom Päuli wo nöd ohni Stolz als Ewigbeschte uf Rang 7 sich uf dem Abfahrts-Segment bi Strava iigreihet hät. Hm? Wärum han ich da so en Pokal uf Strava? Mal go luege was da drin stahet. Aha, 0.3km/h bzw. 4 Sekundä schneller. Sorry, de schlechtischt Abfahrer vo Afangs-Tour, hät unwüßend de Abfahrts-Gott gschlagä. De Rescht vom Abig hämmer eus ufzogä und kaputt g'lachet - Frühbremser Päuli!



Pässe :

- Col du Télégraphe, 1566
- Col du Galibier, 2645
- Col du Lautaret, 2058

# Bonsai-TdF | 6. Etappe

Hüt emal di knapp 2'500hm fascht gliichmässig uf zwei Wellä verteilt. Machts i de Summe nöd vill liechter.



## Chüels Ifahre

Herrlich, en chüele Morgä kombiniert innere schattige Abfahrt. Super für min schnell überhitzende Minergie-Standard isolierte Körper - bösi Zungä säget Walfischfett (Tran). Di 10km dezenti Abfahrt händ minä ü80 toal zuegseit bis Briançon. De Ufstiig zum Col d'Izoard es Träumli. Fascht kei Auto, mit schattespendede Wälder eifach wunderbar. Wenn da nur nöd di villä Flüge gsi wäred. Umschwärmt z'si isch ja schön, aber ich ha mir das anderscht vorgstellt... Zäme mit em Pesche simmer uf 2'360m gstigä. Händ dobä es paar Föteli gschosse und au di meischte andere CDR'ler wieder gseh.

## Winnetou-Land

Nach es paar Chere sind d'Felsformationä echli surreal wordä. Es hät eus nöd verwunderet wenn de Pierre Brice mit sinere Silberbüx über d'Strass grittä wär. Es isch nachli richtig durab gange, bevor e unheilvolli Kombi agfange hät. Weniger Gfäll-Prozent, wo eim zum pedalä gnöttiget hät, obedruf heftige Gegewind - also übel trampä. Zum Glück han ich de Pesche no bi mir gha, als ungläubliche Puncher hät er dä Wind vo mir weg pflüegt. Selber han ich nur churz chöne fühere, bi subito in rotä Bereich cho. Aber scho isch s'rotä Liibli als rettende Windschattespendede wieder vor mir gsi. Fuetterhalt näbet eme Aquädukt, wo e willkommeni Abchüelig botä hät. Mir nur bis zu de Oberschenkel, de Philipp isch ganz go bädele.

## Heiss und steil

E wunderbari Namittagskombi zum Col de Var. Mit vollem Ranzä hät eim d'Sunne de Tötz gsottä und zu allem no es paar knackigi Stiigisprozentli. Nöd so mis... Es churzes flächers Stuck churz vor Vars, han ich gnutzt zum euses Trio vonere aktive Flüssikgeitsufnahm näbet em Sattel z'überzüge chöne. Normali Lüüt händ es Panaché bstellt, anderi en Kaffi und es Glas chalti Milch (mir nenned kei Näme, aber de Maa chunt us Hinderegg). Da ich mich wi an uströchnete gstrandete Walkadaver gfühlt han, häts bi mir e zweiti Rundi Orangina und namal es Radler gäh.

De zweiti Teil isch nüme ganz so steil gsi, was mim Rhythmus eher entsproche hät bzw. was mini Stampferli id Übersetzig chönd überträge. Uf em Col de Vars isch es Föteli gschosse worde und jetzt hät sich de Philipp und de Päuili eusem Trio agschlossä. Also di foif wahrscheinlich beknacktische Abfahrer vo eusere Velogrüppä. De Andi isch nervös uf em Göppel umegrütscht und ich han sis Velo vo hinä checked. Innere Rechtskurve setzt er vermeintlich zumene halsbrecherische Überholmanöver vom ene VW-Büsli a. Ha denkt jetzt spinnt's em total. Has nöd g'schnallt das er es bremstechnischs Problem gha hät! En Brems-Chlotz hat sich verdrehet gha am Hinderrad. Nach churzem Boxä-Stopp isch er uf eusi Verfolgig gangä.

## Usfahre im Gegewind

Vo wege Laktosäabbouä und locker zäbele. Ufsplittät dur abentüürliche Autofahrer, säge nur Engländer, hät's scho einiges a Chörnli brucht zum di zersplitterete Einheite wieder zäme z'füherä. Keuch! Und jetzt wo die 'Grenzelosä' zäme gsi sind, isch gnagelos wiiter gheblet wordä. Nur de Andi de arm Cheib häts nur uf Sichtdistanz gschafft und hät kei Ablösige im volle Gegewind übercho.

Als Belohnig hämmer s'unmöglichste Zimmer übercho. Immene Schössli en Monsterruum, wo mer sich fascht verloffä hät und dezue es Badzimmer wo mer au es paar Zuesatzkilometer gmacht hät. Aber da simmer nöd lang blibä.

## Outdoor-Bar

D'Freiluft-Hotel-Bar isch en magische Aziehigspunkt gsi. Di klevere erscht nach em duschä, anderi händ ihri presidialä Klickpedale a de Bar iiklinkt (man merke ich ha kei Näme gnännt). So hämmer schnell es paar Isotonische überkompensiert. Und will de Päuili sich es verdient Power-Nap am Pool gönnt hät, isch de Luusbuebä natürlich e gloriosi Idee cho.

Aaschliichä, de Ligistuhl (samt Päuili) uf Kommando ufglupft und churzerhand im Pool versenkt. Geistesgegewartig, hät sich's Opfer am erscht Beschte feschtghebet, so isch de Andi au zunere Abchüelig cho. Das hät wieder durscht gäh und so hämmer de iiklinkte Präsidentin nachli Gsellschaft gleischtet.

No schnell es Happy-Birthday gsungä für em Andi sini Fründin. Echli umeplämperlet bim duschä und de Znachtvorbereitig. Bis s'Telefon cho isch, es seget alli parat. Hoppla! Mer sind uf de Balkon gstandä wiä Stadler & Waldorf und unä sind würkli alli am Tisch g'sässe. Schnell abe und am Markus sine Usführige zueglossed für di letscht Etappe.

S'Ässe isch fein gsi, aber es Muggäfürzli meh wär scho no guet gsi. So hämmer halt de vorig Platz im Mägli a de Bar mit Flüssigkeit müesse uffüllä.



Pässe :

- Col d'Izoard, 2360
- Col de Vars, 2109

## Bonsai-TdF | 7. Etappe

Übers Dach vo de Tour abä as Meer as Ziel: Nizza!

Schneller verbi gsi als erwartet. De letscht Ufstiig aber namal es Schmankerl.



### Achtung fertig Stiigig

Ab em Hotel direkt is Stiigig. S'guete (für mich) am halbi nüni isch d'Temperatur no sehr agnehm gsi. Leider scho gnueg warm für d'Flügä. Hüt scho fascht e biblisch Plag mit dene sumsende Plagegeischer. Au wenn's hüt durchschnittlich ordentlich steil gsi isch, hät sich das nöd all zu schlecht uf mini Berggschwindigkeit usgwürkt. Bi i de erschte Hälfti e chli hinder de Hauptgruppä hinähergfahre. Bis i mit em Pesche en gliichschnelle Liidensgenoss gfundä han.



Irgendwann immer zum Koni ufgeschlossä und so isch s'obere Drittel als Trio i Agriff gnoh wordä. Da obä uf über 2'500m isch es flächer wordä und scho fascht echli fröstelig. De Wind hät halt über di Mondlandschaft pfiffä und e dicki Wulchä hät droht eus e Bergtaufi z'gäh. Diä Umständ händ mir e zweiti Luft gäh, so han i chöne am Basler-Express ahänke. Und di letschi gfühlt überhängendi Zuesatzschlaufe uf 2'804m mit über 12% ufegwürgt. Di höchschi teereti europäischi Passtrass, hät Emotionä usglösst. D'Claudia mit eme Froidäschrei und di meischte sind sich stolz i de Arme gläge. Es schöns Team-Erlebnis!

## **Abfahrt bis Null**

Es paar Tröpfli händ churz Ufregig bracht, aber d'Strass isch nöd mal nass wordä. Es isch vernünftig abefahre wordä und es hät sich glohnt. Landschaftlich uf em Mond gstartet und z'ersch über langstreckti Kurve, denn mit Haarnadlä übersähti Grashäng abä. Ab de Baumgrenze isch es schmärer und rumpliger worde, aber es hät kei gfährliche Löcher gha. So hät mer s'Velo eifach chöne rigglä lah und mit guetem Speed talwärts donnere.

Irgendwie han ichs denn gschaftt zwüschet zwei Gruppe z'cho. Eimal churz de Mark no troffe suscht en 50km Soloritt. Hät aber au grad gstummä. Nur e schöni Gegend, mis Velo und ich. Nüt gstudiert eifach zablet, fascht echli spirituell gsi. Irgendwann bin ich sicher gsi de Verpflegisposchte verpasst z'ha. Also bin ich in en Ladä gstüured und han mini Bidons und mich ufgfüllt. Prompt isch e grösseri Gruppe CDR'ler a mir verbi. Bravo Beck!

Bi nachli wiiter kürbelet, bis doch no s'hellblaue Schild zu Pasta gruefe hät. Hui isch das warm da unä und jetzt hät sich es Trio mit Aasag formiert. Andi, Päuli, Beck. Es isch erwartet zackig wordä. Di vorder Zahl es vieri isch Standard gsi und ja, es hät wieder Gegewind gha. Mer sind all dezent am Limit gsi und denn isch das endlose Industriequartier cho - widerlich. Aber mir jetzt total verdröchnet. Also innere Mobile-Strasserand-Bar es Bierli gschnappet. Bevor mer di letschte 10km as Ziel grolled sind, also das heisst de Andi hämmer immer müesse bremse.

## **Akunft ohni Bier**

Im Hotel grad nebet em Flughafe acho. Tatsächlich mir händ's gschaftt! Was aber niemerd hät chöne glaube isch gsi, das es kei Bier meh gha hät a de Hotelbar!!! D' Gratulationsrundi isch weg dem nöd weniger herzlich usgfalle. Und nach em "Fremdduschä" (will mir keis Zimmer gha händ) sind alli zäme i de Bar ghocket und händ s'frisch glieferete Bier gnossä.

Leider hämmer nur no dörfe d'Händ schüttle d'Jungs und Mädels herzä, denn isch scho euse Shuttle-Bus an Flughafe gefahre. Mit echli verspötig hät de Helvetic-Vogel denn Richtig Züri abghobä.

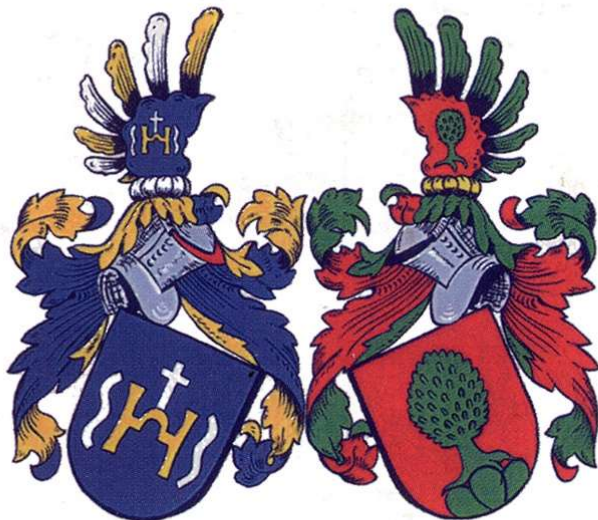
Dehei nonig ganz gschnallt was mir da gleischtet händ und was für es schöns Team-Erlebnis das gsi isch. Bin als Radfernfahrer-Greenhorn so herzlich und warm ufgnoh worde, als wär i scho ewig mit debi. Dankä allne und vor allem em Andi wo mich zu dem genialä "Irrsinn" überschnured hät. Ich wett kei Sekundä missä!





# ★★★ HOTEL | BÄREN

BERNSTR.-WEST 56  
CH-5034 SUHR



Wagner

Buchser

- Familienwappen
- Wappenscheiben
- Wappen jeglicher Art
- Wappen malen

**Renè Wagner-Buchser**

Storchenhof 448

5044 Schlossrued

Tel. 062 721 33 12

# Abschlusstour 2023 in Bäretswil

Die diesjährige Abschlusstour fand für einmal im Zürcher Oberland statt. Am Samstag, 26. August besammelten wir uns bei Philipp Meli in Bäretswil. Die Wettervorhersage war etwas zweifelhaft, weshalb einige erst zum anschliessenden Mittagessen erschienen. Trotzdem starteten um 10 Uhr 9 Personen zu einer Ausfahrt ins Tösstal und je nach Lust etwas früher oder später zurück nach Bäretswil. Kurz nach 12 Uhr waren wir alle wieder zurück und freuten uns auf den leckeren Grill-Plausch, welchen uns Ruth Meli darbot. Kaum waren wir am Essen, begann es zu regnen, was uns jedoch nicht störte.



Während des Essens wurden Erinnerungen des vergangenen Sommers und Ideen für die Zukunft ausgetauscht.

Ein herzliches Dankeschön an Philipp, dass wir das Gastrecht geniessen durften und an Ruth für die leckere Verpflegung.

Werner Baumeler



# Radfahren in Norwegen

Dieses Jahr wollte ich in Norwegen möglichst viele Abschnitte der sogenannten Landschaftsrouten mit dem Rad befahren. Diese waren und sind ein Prestigeprojekt von staatlichen Institutionen, die 18 Strecken vom hohen Norden bis zur Südspitze und mit Längen zwischen 27 km und 433 km aussuchten und sie architektonisch wie künstlerisch aufwerteten (<http://nasjonaleturistveger.no>). Ich flog nach Kirkenes und begann mit der Route 18. Bis ich schliesslich in Stavanger ankam, benutzte ich zwar fünfmal das Postschiff Hurtigruten, kam aber gleichwohl auf rund 1600 Kilometer.



*auf der Hardanger Brücke*



*ein Schiff der Hurtigruten*

Grundsätzlich ist es angenehm, in Norwegen zu radeln. Die Strassen sind gut ausgebaut, der Verkehr meistens erträglich, die Autofahrer extrem rücksichtsvoll. Nichtsdestotrotz sind einige Rahmenbedingungen zu berücksichtigen. Da ist einmal das Wetter. Ich konsultierte regelmässig eine Wetter-App, doch zuverlässig waren die Voraussagen selten.

Mit starkem Wind und mit Regen muss man immer rechnen. Sogenannte Flachetappen gibt es in Norwegen nicht. Auf der Karte sieht eine Strasse, die sich einem Fjord entlang schlängelt, harmlos aus, doch in Wirklichkeit geht es ständig auf und ab, sodass man selbst bei kurzen



*Einsame Strasse im Hohen Norden*



*Zeltplatz auf den Lofoten*



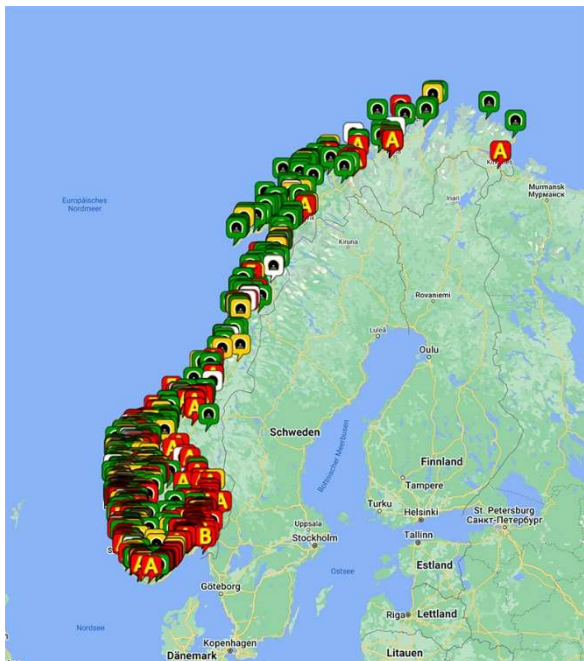
*Lofoten im Sonnenschein*

Strecken von 50 km schnell einmal bei 800 Höhenmetern und mehr anlangt. Es gibt wohl kein Land mit so vielen Brücken, Fähren und Tunneln. Brücken sind weniger ein Problem. Bei der 2013 eröffneten Hardangerbrücke, der längsten in Norwegen, hatten die Erbauer Mitleid mit uns und legten einen eigenen Fahrweg an inklusive Tunneln auf beiden Seiten. Fähren sind für Radfahrer gratis. Diesbezüglich muss man allenfalls den Fahrplan genau studieren. Problematisch wird es bei den Tunneln. Ich fand zufälligerweise eine sehr nützliche Webseite (<https://www.cycletourer.co.uk/maps/tunnelmaplrge.shtml>), auf der jeder Tunnel in Bezug auf Fahrräder kommentiert wird. Grüne sind für Velos erlaubt, selbst solche mit einer beträchtlichen Länge. Auf den Lofoten



*mit Fahrrad befahrbar*

erlaubt, selbst solche mit einer beträchtlichen Länge. Auf den Lofoten



*Tunnel-App*

durchfuhr ich einen 6,4 km langen Tunnel, am gleichen Tag weitere, sodass ich auf insgesamt 15 km Tunnel kam. Die gelben sind passierbar, aber mit Einschränkungen und die roten sind verboten. Und da es davon einige gibt, ist eine präzise Planung erforderlich. Bei zwei Unterwassertunneln war ich gezwungen, den Bus zu nehmen.



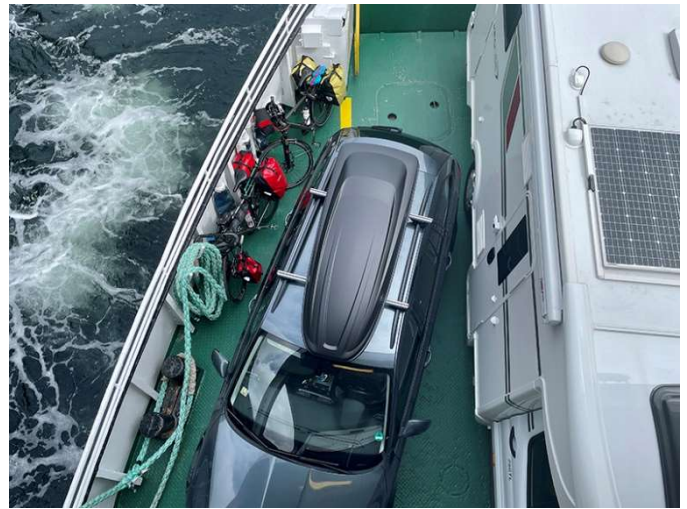
*ein spezielles Toilettengebäude*



*Die Atlantikstrasse, Schauplatz des letzten James Bond Filmes*

Die Hälfte der Nächte verbrachte ich im Zelt. Im Vergleich zu meiner Norwegenreise vor 20 Jahren fiel mir die Dichte der Camper auf. Die Boomer-Generation halt. Nur andere Radfahrer schlugen ebenfalls das Zelt auf. Im

Norden traf ich einige an, teilweise solche mit erstaunlichen Projekten. Jemand vollendete die Strecke Gibraltar-Nordkap, das sind 8000 km. Überhaupt scheint das Nordkap eine magische Anziehungskraft auf Radfahrer zu haben, denn weiter im Süden, in der für mich landschaftlich viel attraktiveren Fjordgegend, waren viel weniger Radfahrer unterwegs. Die Eindrücke insgesamt sind überwältigend. Es wird einem nie langweilig, weil nach jeder Kurve ein völlig neues Tableau erscheint. Statt vieler Worte hefte ich ein paar Bilder an, die vielleicht gluschtig machen. Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.  
Fabrizio Brentini



*es kann eng werden*



*Trollstigen*



*Vörringsfossen*



*Stegastein*



*Brücke über dem Vörringsfossen*



*Geirangerfjord*

# Club der Radfernfahrer CDR

## Wer wir sind

1984 hatten ein paar ambitionierte Radfahrer die Idee, alle vier Jahre eine Olympische Radfernfahrt nach Athen zu organisieren. Nachdem die erste Fernfahrt erfolgreich durchgeführt wurde, gründete man im November 1984 den CDR, den Club der Radfernfahrer.

## Was wir tun

Wir führen jedes Jahr eine ein- oder zweiwöchige Fernfahrt durch. Die bisherigen Ziele sind auf der Homepage unter der Rubrik «Rückblick» aufgelistet. Im Februar wird jeweils ein verlängertes Winter-Weekend organisiert und wir treffen uns zwei- bis dreimal im Jahr zu einem lockeren Höck.

## Wen wir ansprechen

Wer gerne auf dem Rennrad sitzt, keine Scheu vor längeren Etappen hat, das Zusammensein mit anderen Radbegeisterten geniessen möchte, ist herzlich eingeladen Mitglied zu werden.

## Vorstand

Sandra Lüdi (Präsidentin)  
Werner Baumeler  
Markus Kunz  
René Wagner  
Ruth Meli

[luedi\\_sandra@bluewin.ch](mailto:luedi_sandra@bluewin.ch)  
[wernerbaumeler@bluewin.ch](mailto:wernerbaumeler@bluewin.ch)  
[mkunz03@bluewin.ch](mailto:mkunz03@bluewin.ch)  
[r.wagner@quickline.ch](mailto:r.wagner@quickline.ch)  
[ruth.meli@bluewin.ch](mailto:ruth.meli@bluewin.ch)

Für weitere Informationen siehe:

**[www.clubderradfernfahrer.ch](http://www.clubderradfernfahrer.ch)**



# VELOREISEN

Aktive Erholung in guter Gesellschaft



**Franco Marvulli**  
Der Veloreisen-Botschafter empfiehlt:



## VELOFAHREN WIE ES IHNEN GEFÄLLT

- mit E-Bike oder E-Mountainbike
- eigenes Velo oder Mietvelo
- kürzere oder längere Tagesetappen

## VELOFERIEN GANZ NACH IHREM GESCHMACK

- Übernachtung im Hotel oder auf dem Flussschiff
- Standorthotel oder Tour-Erlebnis mit Hotelwechsel
- Versierte Veloreiseleiter und moderner Bus mit Veloanhänger



Jetzt informieren: 056 484 84 84 oder  
[www.twerenbold.ch/veloreisen](http://www.twerenbold.ch/veloreisen)  
Bestellen Sie jetzt die aktuellen Kataloge

Reisen in guter Gesellschaft   
**TWERENBOLD**