

BMC

 racingcup

DAKINE

 Schweizer Jugendherbergen. So muss es sein.

SPONSER 
SPORT FOOD

TOSHIBA
Print · Mail · Scan · Fax · Copy



International Mountainbike Race Series 2013

- 06./07.04. Schaan (FL)
- 13./14.04. Lugano/Tesserete (TI)
- 03.-05.05. Solothurn Bike Days (SO)
- 08./09.06. Gränichen (AG)
- 05.-07.07. Lenzerheide (GR)
- 03./04.08. Davos (GR)
- 24./25.08. Basel Bikefestival (BL)

Willkommen am BMC Racing Cup 2013

BMC hat als Titelsponsor im vergangenen Jahr die international bekannte und sehr erfolgreiche MTB-Rennserie unter dem neuen Namen «BMC Racing Cup» erfolgreich weitergeführt. In diesem Jahr feiert die Serie nun das 20-Jahr-Jubiläum und seit 1994 tummelt sich zu diesem Anlass alljährlich die Weltspitze in der Schweiz und unzählige Weltmeister zieren die Siegerlisten.

Viel wichtiger ist jedoch die Nachhaltigkeit, mit der bei dieser Rennserie Nachwuchsförderung betrieben wird: 1994 war Nino Schurter zarte 8 Jahre alt, ohne diese XC-Rennserie wäre sein Weg nach oben wesentlich schwieriger gewesen. Denn man hat seitens der Organisation schon früh erkannt, dass der Erfolg der jüngsten Sportler besser an ihren technischen Fähigkeiten zu messen ist, als an der Ausdauer oder Geschwindigkeit. Man hat dies dann strukturell integriert und die Jüngsten haben schnell ihr Training entsprechend umgestellt, um im Elite-Alter dann von dieser Ausrichtung zu profitieren.

So sind die langjährigen Erfolge der Schweizer auf die Kontinuität dieser Rennserie zurückzuführen. Erfolg verpflichtet und so stellen wir uns auch in der nächsten Bike-Saison gerne gemein-

sam dieser Herausforderung. Du darfst vom BMC Racing Cup wiederum spannende Rennen, unvergessliche Erlebnisse und eine Top-Organisation erwarten. Wir wollen uns aber nicht nur im Spitzensport positionieren, sondern vor allem auch weiterhin im Nachwuchssport Zeichen setzen und für die Kids altersgerechte Wettbewerbe anbieten. Für die jüngeren Kids wird deshalb der bewährte Geschicklichkeitsparcours mit verschiedenen koordinativen Übungen beibehalten.

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

Andi Seeli



Staff BMC Racing Cup

Mario (Timing/Fotos)

Steven (BMC)

Andi (Projektleiter)

Hitsch (Speaker)

Luciana (Administration)

Felix (Zielchef) (fehlt)

Highlights des BMC Racing Cups 2013

- Total 7 Rennen
- Bei den Kids zählen 5 Rennen plus der Finallauf von Muttenz für die Gesamtwertung (1 Streichresultat).
- Bei den Fun-Kategorien zählen 4 Rennen plus der Finallauf von Muttenz für die Gesamtwertung (2 Streichresultate).
- Bei den Lizenz-Kategorien zählen 3 Rennen plus der Finallauf von Basel/Muttenz für die Gesamtwertung (2 Streichresultate, die SM zählt nicht zur Cupwertung).
- Der **Auftakt** findet am **6. April in Schaan (FL)** statt.
- Das Rennen von Solothurn findet im Rahmen der Bike Days statt und garantiert Bike-Spektakel pur.
- Als neuer Veranstalter wird **Lenzerheide** im Sommer die **Schweizer Meisterschaften** organisieren, die Rennen der Fun- und Kidskategorien zählen zum Cup.
- Das **Finalrennen** findet traditionsgemäss im **Reitstadion Schänzli in Muttenz**, im Rahmen des Bikefestivals Basel, statt. Es ist zugleich die WM-Hauptprobe, welche anschliessend in Südafrika stattfindet und deshalb finden in diesem Jahr die Lizenzrennen bereits am Samstag statt, die Kids- und Funrennen am Sonntag.

En tant que sponsor titre, BMC a repris avec succès l'an dernier l'organisation de la très populaire série de courses VTT de renommée internationale sous le nom «BMC Racing Cup». Cette année, cette série célèbre ses vingt ans ; depuis 1994, l'élite mondiale se rassemble en Suisse tous les ans pour cet événement et le palmarès des vainqueurs compte d'innombrables champions du monde.

Plus important, cependant, est le fait que cette série de course contribue de façon durable à promouvoir la relève. En 1994, Nino Schurter n'avait que 8 ans, et sans cette série de courses XC sa conquête du sommet aurait été nettement plus ardue. Car les organisateurs se sont très tôt aperçu qu'il est mieux d'évaluer la réussite des sportifs les plus jeunes par leurs aptitudes techniques que par leur endurance ou leur vitesse. Ceci fut alors intégré structurellement et les jeunes athlètes ont adapté rapidement leur entraînement afin de profiter de cette orientation dans les catégories élite.

Les succès année après année des Suisses trouvent en effet leur source dans la continuité de cette série de courses. Succès oblige, c'est pourquoi nous relèverons encore volontiers ce défi au cours la saison cycliste à venir. Vous pouvez de nouveau vous attendre à ce que la BMC Racing Cup vous offre des courses palpitantes, des expériences inoubliables et une excellente organisation. Cependant, nous ne voulons pas nous positionner uniquement dans le sport d'élite, mais surtout aussi continuer de donner un signal fort dans le sport de la relève et d'offrir aux plus jeunes des compétitions adaptées à leur âge. C'est ainsi que nous conserverons le fameux parcours d'habileté pour les jeunes enfants, qui comporte diverses épreuves de coordination.

Nous conserverons également à l'avenir notre concept d'une série de courses de haut niveau, novatrices et inspirées, et je suis convaincu que nous assisterons une fois de plus cette année à des événements passionnants et, plus important encore, sans incident. Je me réjouis déjà d'assister fébrilement, tout comme de nombreux adeptes du cyclisme, aux compétitions de la BMC Racing Cup et d'admirer les performances des coureurs et coureuses. Je remercie d'avance tous les fans, tous les coureurs et toutes les coureuses, les organisateurs, nos fidèles sponsors et toutes les autres personnes impliquées pour leur soutien ainsi que pour leur chaleureuse collaboration fructueuse et compétente.

Andi Seeli




Vorwort Thomas Binggeli BMC	05
20 Jahre Cup – eine Erfolgsgeschichte	06–07
Krafttraining zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit	09–11
Das BMC Racing Team – ein Spitzenteam!	13
Schaan (FL)	15
Lugano/Tesserete (TI)	17
Solothurn Bike Days (SO)	19
Gränichen (AG)	21
Lenzerheide* (GR) +	23
Auszug Rennreglement	24
Anmeldeinformationen	25
Gesamtwertung BMC Racing Cup 2012	26
Davos (GR)	29
Basel Bikefestival (BL)	31
Fahrtechnik-Kurse und Camps	33
Resultate 2012	35
Spitzensportförderung – Schweizer Armee	37–41
Sponser Sport Food – Sporternährung für Höchstleistungen	42–43
Offical Partner	45–47

* Schweizer Meisterschaft Cross-Country
Championnat Suisse Cross-Country



Herausgeber // AS Pro Sport GmbH
Inhalt // Andi Seeli
Fotos // AS Pro Sport GmbH, Mario Seeli, Luciana Seeli, Michel Studer, Armin Küstenbrück, Gary Flipper
Druck // Ziegler Druck- und Verlags-AG
Gestaltung // skyPixX GmbH, Roland Müller
Auflage // 40 000 Ex.
AS Pro Sport GmbH, Stationsstrasse 57, CH-8606 Nänikon
www.bmc-racing-cup.ch, info@bmc-racingcup.ch
Andi Seeli, seeli@asprosport.ch
Luciana Seeli, luciana@asprosport.ch

The new connected Edges:
Let others follow

Die neuen Edge® 510 und Edge 810 GPS Bike Computer lassen sich via Bluetooth mit dem Smartphone koppeln und ermöglichen mit dessen Internet-Verbindung neue Online Funktionen wie, Social Network, Wetter-Infos und Live-Tracking. Freunde und Bekannte können Ihre Aktivitäten in Echtzeit verfolgen und über Garmin Connect kommentieren.

www.garmin.ch

Edge® 510 & 810

GARMIN®

© DER RAMON HUND WER
PHOTO FLYING METAL CREW

VEP
POWERED PRODUCT

2nd SKINS

AS LITTLE MATERIAL AS NECESSARY, AS MUCH PROTECTION AS IS SENSIBLE
VEP POWERED PERFORMANCE

TSG
DESIGNED BY RIDERS

DISTRIBUTED BY: Bucher + Wält SA / St-Blaise - info@tsg.ch - HTTP://RIDETS.G.CH

Die Besten mögen gewinnen!



Der BMC Racing Cup ist eine nachhaltige Plattform für Profi-Athleten und solche, die es werden wollen. Die Schweiz verfügt über ein herausragendes Potenzial an Rennfahrern und an Mountainbike-Knowhow. Das möchten wir fördern. Wir freuen uns deshalb, weiterhin als Titelsponsor des prestigeträchtigen BMC Racing Cup dem Mountainbike-Sport in der Schweiz zu dienen und dieses Engagement bis 2015 zuzusichern.

Den Besuchern wird Bike-Rennsport auf höchstem Niveau geboten. Junge Schweizer Talente bekommen die besten Rahmenbedingungen um eine internationale Sportlerkarriere anzustreben. Es ist deshalb erfreulich, dass stetig mehr international erfolgreiche MTB-Stars aus dem Ausland den BMC Racing Cup als Messlatte anerkennen und sich in Wettkämpfen messen lassen. Diese Entwicklung verdanken wir in erster Linie Andi Seeli und ich möchte ihm im Namen der BMC-Gruppe mein Kompliment und herzliche Gratulation zum 20-Jahr-Jubiläum aussprechen. Danke Andi, möge es noch lange so weitergehen!

Ich freue mich schon heute darauf, mit unserem Spitzenteam, dem BMC MTB Racing Team, mitzufiebern. Wenn Topfahrer wie Julien Absalon, Ralph Näf und Lukas Flückiger, aber auch unsere Top-U23-Fahrer im Wettkampf in die Pedale treten, wird es heiss zu- und hergehen.

Ich möchte an dieser Stelle zur Teilnahme und zum Besuch aufrufen – jeder MTB-Fan ist beim BMC Racing Cup willkommen. In diesem Sinn wünsche ich allen Profi- und Fun-Athleten viel Erfolg in den Rennen und Spass am Velofahren. Und allen Leserinnen und Lesern spannende Rennen und packende Duelle. Die Besten mögen gewinnen!

Thomas Binggeli, Unternehmer und Velofahrer



La BMC Racing Cup est une plateforme durable pour les athlètes professionnels et ceux qui veulent le devenir. La Suisse peut se prévaloir d'un potentiel extraordinaire de coureurs cyclistes et de savoir-faire en matière de VTT. Nous voulons promouvoir cela. Nous nous réjouissons donc de continuer, en tant que sponsor titre de la prestigieuse BMC Racing Cup, de servir la discipline sportive du VTT en Suisse et de garantir le prolongement de cet engagement jusqu'en 2015.

Les visiteurs se voient proposer des courses cyclistes au plus haut niveau. De jeunes talents suisses bénéficient des meilleures conditions pour entamer une carrière de sportif à l'échelle internationale. On ne peut donc que se réjouir qu'un nombre toujours plus grand de vedettes du VTT originaires de pays étrangers et comblées de succès internationaux reconnaissent la BMC Racing Cup comme une référence et évaluent leur niveau lors des compétitions. C'est en tout premier lieu à Andi Seeli, auquel je souhaite exprimer tous mes compliments et mes sincères félicitations au nom du groupe BMC à l'occasion de son vingtième anniversaire de service, que nous sommes redevables de ce développement. Merci Andi, que cela puisse continuer encore longtemps ainsi !

Je me réjouis dès aujourd'hui de vibrer au diapason avec notre équipe fer de lance, le BMC MTB Racing Team. Quand quelques-uns des meilleurs coureurs comme Julien Absalon, Ralph Näf et Lukas Flückiger, mais aussi nos coureurs du Top U23 s'élanceront sur leur vélo lors de la compétition, vous pouvez être assurés que la lutte sera chaude et palpitante.

Je profite de cette occasion pour vous inviter à y participer et à nous rendre visite – tous les fans de VTT sont les bienvenus à la BMC Racing Cup. Dans cet esprit, je souhaite à tous les athlètes, professionnels ou amateurs, beaucoup de succès lors des courses et bien du plaisir en selle. Et, à toutes nos lectrices et tous nos lecteurs, des courses passionnantes et des duels palpitants. Que les meilleurs gagnent !

Thomas Binggeli, Entrepreneur et cycliste passionné

Erfahre die Welt ...

Rad-Kulturreisen & Mountainbikereisen

Erlebnisferien für Singles, Paare und Gruppen
weltweit, von gemütlich bis anspruchsvoll
Individualreisen ab 2 Personen & E-Bike-Reisen

Erlebnis
Kultur
Genuss
Spass

Gratis-Katalog und Newsletter unter
bike adventure tours
www.bike-adventure-tours.ch

REISEGARANTIE

20 Jahre Cup – eine Erfolgsgeschichte

1994 wurde von Andi Seeli und Reto Burki eine Mountainbikeserie ins Leben gerufen, die einzigartig ist und seines Zeichens sucht. In den bisherigen 19 Jahren wurden 197 Rennen ausgetragen. Das 200. Rennen im 20. Jahr wird am Bike Festival in Solothurn Anfang Mai ausgetragen. Mit Bestimmtheit wird dieses Rennen vor über 20 000 Besuchern etwas Spezielles sein.

In der Geschichte des Cups gab es bisher gegen 750 verschiedene Siegerinnen und Sieger. Olympiasieger, Weltmeister, Europameister, Nationale Meister. Dazu Sportlerinnen und Sportler, die die Sportart wechselten, so unter anderem Simon Schoch (Snowboard-Olympiasieger) oder auch Tour-de-France-Sieger Cadel Evans und Frederik Kessiakoff. Auch Gigathlon-Einzelsieger Roger Fischlin figuriert unter den Siegern. Unter den Teilnehmern finden wir aber auch weitere bekannte Sportler, wie den mehrfachen Radquerweltmeister Sven Nijs aus Belgien oder den 6-fachen Biathlon-Olympiasieger und 18-fache Weltmeister Ole Einar Bjoerndalen aus Norwegen.

Kopf-an-Kopf-Rennen um Platz eins

Die Top-Ten-Rangliste Männer und Frauen führt der Olympia-Zweite, Weltmeister und Schweizer Meister Nino Schurter, mit 51 Siegen an, einen Sieg vor der Rheintalerin Jolanda Neff, ihres Zeichens ebenfalls Welt- und Schweizer Meisterin. Auf Platz drei folgt Schurters Teamkollege, der ehemalige mehrfache Schweizer Meister Florian Vogel. Schurters Siegesserie begann im Jahre 1994 in der Kategorie Cross, Jolanda Neffs erster Sieg kam im Jahre 1999 zustande, und Florian Vogel erreichte den ersten Sieg im Jahre 1996.

In der Männer-Rangliste liegt hinter dem Duo Schurter und Vogel, die sich deutlich abgesetzt haben, bereits der erste nichtlizen-

zierte Fahrer, der Bündner Oberländer Ignaz Arpagaus. Auch der ehemalige Nationaltrainer Urs Graf hat mit Rang sechs einen Top-Ten-Platz inne. Von den jungen Fahrern ist Marcel Guerrini der Beste, er liegt auf Platz sieben.

Die Rheintalerin Jolanda Neff hat sich bei den Frauen etwas abgesetzt. Sie hat sechs Siege Vorsprung auf Kathrin Stirnemann, die ihren ersten Sieg 1996 erreichte. Auf Platz drei liegt die Rheintalerin Daniela Graf, die ihre ersten Siege im Jahre 1995 einfuhr und in den letzten Jahren bei den Fun mitfuhr und mehrmals gewann. Erstaunlich auch Franziska Ebinger, die 1994 begann, zwischenzeitlich nicht mehr auf den Rennplätzen war und jetzt wieder dabei ist und bei den Lizenzierten fährt. Sie figuriert auf Rang acht. Beste Jungfahrerin ist die Bündner Oberländerin Anna-Lea Spescha auf Platz sieben. Beste Ausländerin in der Geschichte des Cups sind bei den Männern der Franzose Julien Absalon und die deutsche Sabine Spitz mit jeweils elf Siegen. 84 Fahrerinnen und Fahrer haben 10 und mehr Siege erreicht.



Autor: Hitsch Weder, Chur, Cupspeaker:
17 Jahre beim Cup dabei und insgesamt die 32. Saison
Fotos: Heidi Fischer

Siegerliste Männer

Nino Schurter	51 Siege
Florian Vogel	45 Siege
Ignaz Arpagaus	32 Siege

Matthias Rupp	27 Siege
Roger Walder	26 Siege
Urs Graf	24 Siege

Marcel Guerrini	22 Siege
Philipp Brack	21 Siege
Lukas Kaufmann	20 Siege



Nino Schurter, 1997, Merishausen



Florian Vogel, 1997, Europacup



Ignaz Arpagaus

Siegerliste Frauen

Jolanda Neff	50 Siege
Kathrin Stirnemann	44 Siege
Daniela Graf	42 Siege

Vivienne Meyer	33 Siege
Michelle Hediger	32 Siege
Nadja Roschi	31 Siege

Anna-Lea Spescha	29 Siege
Franziska Ebinger	28 Siege
Sara Meyer	26 Siege



Jolanda Neff, 2002



Kathrin Stirnemann, 1997, Kerns



Daniela Graf, 1997, Leibstadt

Siegerliste Ausländer

Julien Absalon	Frankreich	11 Siege
Tim Wollenberg	Deutschland	9 Siege
Andreas Mündle	Liechtenstein	6 Siege
Marcel Techt	Deutschland	6 Siege
Frederich Frech	Frankreich	4 Siege
Jose Antonio Hermida	Spanien	3 Siege
Jean Christophe Peraud	Frankreich	3 Siege
Lars Kämmlin	Deutschland	2 Siege



Julien Absalon

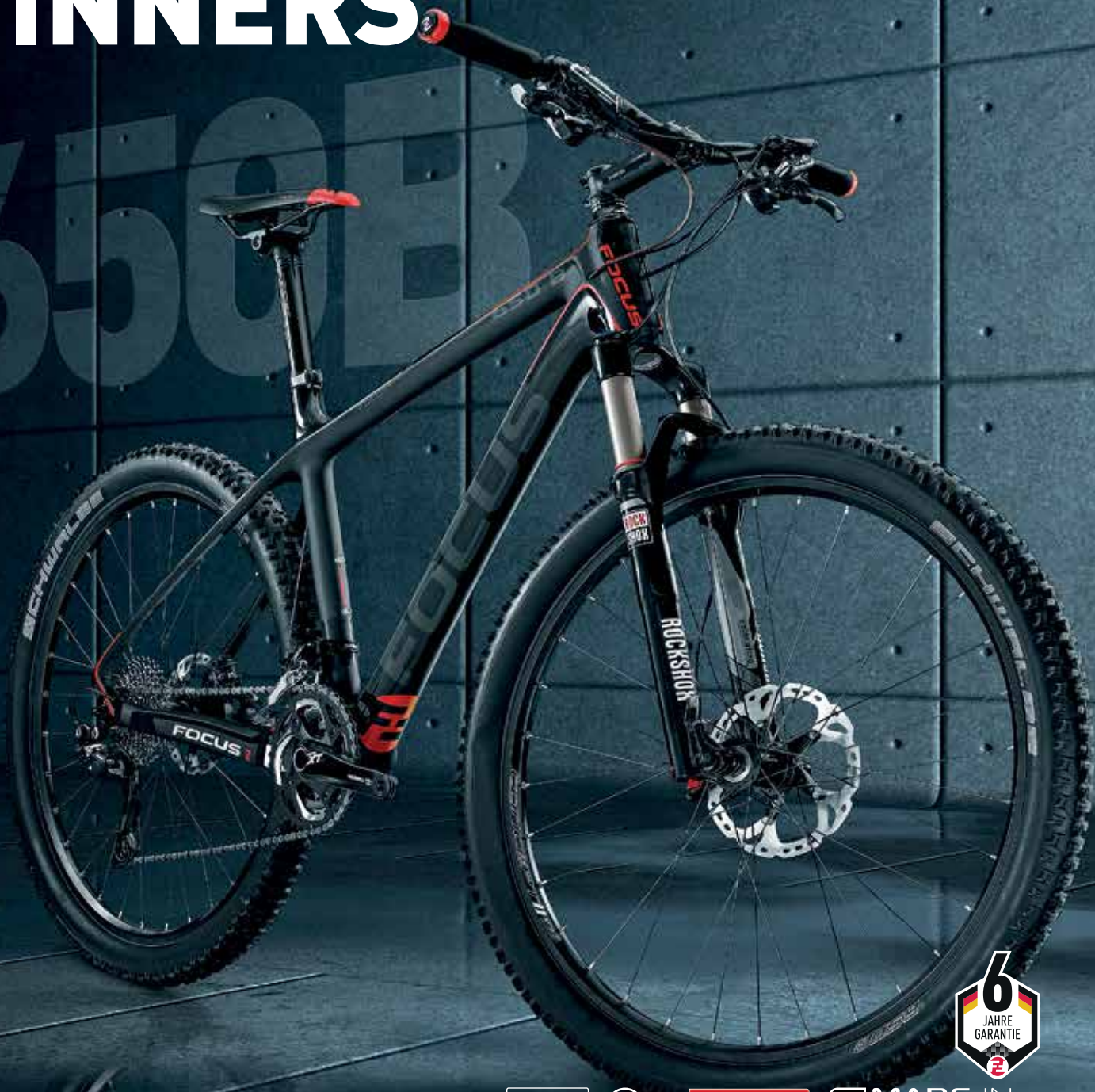
Siegerliste Ausländerinnen

Sabine Spitz	Deutschland	11 Siege
Leonie Daubermann	Deutschland	9 Siege
Luisa Daubermann	Deutschland	8 Siege
Nina Göhl	Deutschland	5 Siege
Irina Kalentieva	Russland	5 Siege
Elisabeth Osl	Österreich	5 Siege
Alison Sydor	Australien	5 Siege
Gunn Rita Dahle	Norwegen	2 Siege



Sabine Spitz

TECHNOLOGY FOR
WINNERS



MADE IN GERMANY

RAVEN 650B 1.0

RAHMEN Raven 650B Full Carbon | **GABEL** Rock Shox Revelation 100mm | **SCHALTWERK** Shimano XT |
KURBEL Shimano XT | **BREMSEN** Shimano XT

Die Leistung in Radrennen hängt von einer Vielzahl u.a. auch physiologischer Einflussfaktoren ab. Dies macht die Gestaltung eines optimalen Trainingsprogramms vage und es ist unklar, wie sich die leistungsbestimmenden Faktoren im Training gegenseitig beeinflussen. Die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining ist in den vergangenen zwei Dekaden in den Fokus des Interesses gerückt. In verschiedenen Disziplinen im Radsport wird neben der Ausdauerleistungsfähigkeit die Kraft als wichtigster Faktor für die Gesamtleistung angegeben. Dabei kommt der Kraft, besonders bei ungleichmässigen Wettkampfbelastungen mit häufigen Beschleunigungen wie beim Mountainbike Cross Country (MTB XC), eine zentrale Bedeutung zu. Das kombinierte Training von Kraft und Ausdauer löst teilweise gegenläufige physiologische Anpassungen aus, was die Entwicklung der Ausdauerleistung hemmen kann.¹ Dennoch konnte in Untersuchungen mit Leistungssportlern aus den Sportarten Rad, Skilanglauf und Laufen durch Kraft- und Ausdauertraining die Ausdauerleistungsfähigkeit über das Niveau hinaus gesteigert werden, welches durch alleiniges Ausdauertraining erreicht wurde.^{2,3,4,5}

Das Rennen mag 1.5 Stunden dauern, doch die Entscheidung fällt im Moment

Erfolgreiche Trainingsprogramme orientieren sich an den speziellen Anforderungen, die im Wettkampf an den Athleten gestellt werden. Dabei werden die leistungsbestimmenden Merkmale u.a. aus Leistungsdaten von MTB-Rennen gewonnen. Bei der Strukturierung der Belastung wird die gemessene Leistung allerdings häufig als Mittelwert angegeben. Tatsache ist jedoch, dass gerade die rennentscheidenden Situationen Leistungsspitzen erfordern, die weit über der durchschnittlichen Leistung liegen. Bei MTB-XC-Rennen beispielweise ist bekannt, dass die ersten 4–6 Minuten nach dem Start eine entscheidende Rolle für das Schlussresultat einnehmen und zugleich die Phase der höchsten Intensität darstellen.⁶

Die Resultate in Tabelle 1 zeigen, dass bei MTB-Rennen 42% der Renndauer in der Intensitätszone drei gefahren wurden. Dies verdeutlicht, dass nebst der Startbelastung, die Kraft auch im wei-

teren Rennverlauf für die immer wiederkehrenden Antritte zu den zentralen Anforderungen gehört. Denn je mehr sich die geforderte Leistung dem individuellen Kraftmaximum nähert, desto grösser ist die Bedeutung der Maximalkraft.

Die Leistung wird in Watt angegeben und ist das Produkt aus dem Drehmoment und der Winkelgeschwindigkeit. Demnach gibt es beim Radfahren zwei Möglichkeiten, um die Leistungsabgabe zu erhöhen – indem man entweder mehr Kraft auf die Pedale gibt oder schneller tritt.



Belastungsvergleich Mountainbike und Strassenradsport

Zone	Intensivität	Mountainbike XC Anteil[%] ¹	Strassensport Anteil[%] ²	Einfluss der Kraft
1	Tiefe Laktatzone < aerobe Schwelle	39	58	gering
2	Aerober anaerober Übergangsbereich	19	14	mittel
3	Hohe Laktatzone > anaerober Schwelle	42	28	hoch

¹ Daten von elf Athleten über mehrere Rennen gemessen aus Stapelfeldt (2001)

² Daten von sechs Profifahrern innerhalb eines Rennens über 5 Etappen aus Vogt et al. (2006)

Tab. 1: Die Bedeutung der Kraftfähigkeiten in Bezug auf die Leistungsverteilung im Wettkampf bei Spitzenathleten im Mountainbike- und Strassenradsport in Anlehnung an Wagner, Mühlhoff & Sandig (2010).⁷

Krafttraining zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Nach Stone et al. (2004)⁸ stellt die Maximalkraft die Grundlage für die Leistungsabgabe dar. Denn eine Zunahme der Maximalkraft in den Beinen führt zu einer Verringerung des relativen Kraftaufwandes, wodurch sich der Widerstand bei jeder Pedalumdrehung leichter beschleunigen lässt. Das Verhältnis zwischen dem geleisteten Kräfteinsatz und der individuellen Maximalkraft entscheidet zudem massgeblich darüber, welche Muskelfasertypen für die Kontraktionen rekrutiert werden. Die Verringerung des relativen Kraftaufwandes bei jeder Pedalumdrehung führt gemäss dem Grössenordnungsprinzip bei der Rekrutierung der Muskelfasern zu einer Verschiebung zugunsten der ökonomisch arbeitenden Typ-I-Fasern. Somit verzögert sich der Einsatz der glykolytisch arbeitenden Typ-II-Fasern, was die Laktatproduktion verringert und die Glykogenspeicher schont.⁹ Dies führt zu einer Entlastung und späteren Aktivierung der wenig ermüdungsresistenten Muskelfasern des Typs II und erhöht somit das Potenzial, auch nach langen Belastungen mit geringer Intensität noch genügend Reserven zu haben, um grosse Leistungsspitzen zu erzeugen.

Das Training der Ausdauer, ein unantastbarer Mythos?

Bekanntlich werden Wettkämpfe, die länger als 10–15 min dauern, primär durch die maximale Sauerstoffaufnahme ($VO_2\text{max}$) bzw. durch die Fähigkeit, einen hohen Anteil der $VO_2\text{max}$ auszuschöpfen limitiert.¹⁰ Demzufolge wird eine Steigerung der Ausdauerleistung in der Regel im profanen Ausdauertraining gesucht. Obschon in jüngerer Zeit mehrere Studien die positiven Effekte von Krafttraining auf die Ausdauerleistungsfähigkeit bei Radfahrern belegten,^{11,2,9,12,5} fristet das Krafttraining bei der Trainingsgestaltung eher ein Schattendasein. Die Ursache dafür liegt oftmals in der Annahme, dass eine allfällige Gewichtszunahme die relative Leistung (Watt/kg) reduzieren könnte. Eine Zunahme des Muskelquerschnitts hätte zudem grössere Diffusionsstrecken zur Folge, was den Gasaustausch und die Nährstoffversorgung in den Muskelzellen hemmen und somit die $VO_2\text{max}$ verringern könnte. Wie stehen aktuelle Untersuchungen diesen Befürchtungen gegenüber?



Physiologische Anpassungen durch Krafttraining

Vornweg kann gesagt werden, dass die Auswirkungen von Krafttraining auf die Ausdauerleistungsfähigkeit mehrfach untersucht und keine negativen Effekte auf die $VO_2\text{max}$ festgestellt wurden.^{13,14,15} An einer Trainingsstudie des Bundesamts für Sport in Magglingen erreichten gar nur diejenigen Athleten, die Kraft und Ausdauer trainierten, eine Zunahme der $VO_2\text{max}$. Ebenso war auffallend, dass gegenüber dem alleinigen Ausdauertraining eine höhere Ausschöpfung der $VO_2\text{max}$ durch das kombinierte Trainingsprogramm erreicht wurde. Diese Resultate gehen mit den Erkenntnissen von Rønnestad et al. (2010)¹⁵ einher und können dahingehend interpretiert werden, dass durch den verzögerten Müdigkeitseintritt der Muskulatur die Kapazität des kardiovaskulären und metabolischen Systems mehr ausgereizt werden konnte. Die Körperzusammensetzung kann sich durch den Einsatz von Krafttraining zugunsten der Muskelmasse verschieben, jedoch ohne dass eine Gewichtszunahme zu verzeichnen wäre. Dieser Aspekt ist besonders für Ausdauersportarten, bei denen das Körpergewicht getragen oder gegen die Gravitationskraft gearbeitet werden muss, von Bedeutung. Die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining scheint die Muskelhypertrophie zu verringern.^{2,18} Diese Auffassung wird dadurch unterstützt, dass nach exzessivem Ausdauertraining gar eine Reduktion des Muskelquerschnitts (Atrophie) beobachtet wird.¹⁷ Deshalb ist es sehr wahrscheinlich, dass durch ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertrainingsprogramm eine Querschnittszunahme verhindert wird.

Die spezifische Übungsausführung – der Schlüssel zum Erfolg?

Die physiologischen Adaptionen und die damit verbundenen Effekte des Krafttrainings sind vor allem von den eingesetzten Trainingsmethoden abhängig. Stone et al. (2004)⁸ untersuchten im Rahmen einer Querschnittsstudie den Zusammenhang zwischen der Explosivkraft und der anaeroben Leistungsfähigkeit auf dem Rad und stellten fest, dass diejenigen Athleten, welche bessere Sprungkraftwerte aufwiesen, auch im Sprint- und Wingate-Test signifikant besser waren. Im «Grossen Buch des Radsports» spricht sich Schmidt (2007)¹⁹ zur Entwicklung der Sprint- und Bergleistung ebenfalls für die Verwendung von Sprungformen wie Squat Jumps, Drop Jumps und einbeinigen Sprüngen aus. Damit die Kraft auch bei hohen Tretfrequenzen abgerufen werden kann, müssen die Kraftübungen nahe an der Bewegungsgeschwindigkeit, die beim Treten erreicht wird, absolviert werden: Denn Kraftprogramme, die mit langsamen Kontraktionsgeschwindigkeiten arbeiteten, blieben ohne Erfolg. Die sportartspezifische und somit explosive Ansteuerung der Muskulatur in der konzentrischen Phase scheint bei der Übungsausführung eine Schlüsselrolle zu spielen.¹¹

Spezielle Formen des Krafttrainings, wie z.B. Explosivkrafttraining, führen zu einer verbesserten Ansteuerung der motorischen Einheiten und ermöglichen es dem Körper, das vorhandene Potenzial des Muskels auszureizen.²⁰ Die Resultate einer Studie von Paton et al. (2005)¹² sollen dies veranschaulichen. Neun Eliteradsportler ersetzten während 4–5 Wochen 12 Ausdauereinheiten durch 3 Serien mit

Einbeinsprüngen (20 pro Bein) und 5 x 30s/30s Sprints mit einer Tretfrequenz von 60–70 U/min. Die Trainingseinheit hatte eine Dauer von insgesamt 30 Minuten. Im Vergleich zur Kontrollgruppe konnte die Experimentalgruppe die Leistung über 1 und 4 km um jeweils mehr als 8% und die sprintrelevante Peak Power um 6.8% steigern.

Die Kompatibilität von Kraft – und Ausdauertrainingsprogrammen

Bei der Trainingsgestaltung scheint, nebst der diskutierten Trainingsmethode, auch die Integration des Kraftprogramms in den gesamten Trainingsprozess eine zentrale Rolle einzunehmen. In Studien, in denen das Kraftprogramm zusätzlich zum gewohnten Ausdauerprogramm «obendrauf» gesetzt wurde, führte dies oftmals – bedingt durch den ungewohnt hohen Trainingsload – zu Müdigkeit, gefolgt von Überbelastungsanzeichen.²¹ Ein weiterer Aspekt, um die Superkompensation auf den Wettkampftag abzustimmen, ist die Periodisierung des Krafttrainings unter spezieller Berücksichtigung des verzögerten Wirkungseintritts der Trainingsreize.



Konklusion und praktische Anwendung

Die Trainingsgestaltung nach «Best Practice» (auch) im Nachwuchsbereich soll einerseits den Athleten ermöglichen, ihr Potenzial auszuschöpfen und andererseits helfen, Mythen aus der Trainingskultur zu beseitigen. In Rennen mit einem Massenstart wie im MTB XC wird das Endresultat massgeblich in der Startphase oder am Ende des Rennens durch die Sprintfähigkeit entschieden. In Raddisziplinen, in denen die Sprintleistung ein leistungsbestimmendes Merkmal ist, wird empfohlen, einen Teil der Trainingszeit in

das Krafttraining zu investieren. Für den erfolgreichen Transfer auf das Rad ist nebst der spezifischen Ausführung die zeitliche Abstimmung und Integration des Kraftprogramms in den gesamten Trainingsprozess entscheidend.



Autor

Beat Müller

Wissenschaftlicher Mitarbeiter

an der Eidg. Hochschule für

Sport Magglingen (EHSM)

Nachwuchstrainer, Swiss Cycling

Referenzen

1. Hennessy, L. C. & Watson, A. (1994). The interference effects of training for strength and endurance simultaneously. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 8(1), 12–19.
2. Hickson, R. C., Dvorak, B. A., Gorostiaga, E. M., Kurowski, T. T. & Foster C. (1988). Potential for strength and endurance training to amplify endurance performance. *Journal of Applied Physiology*, 65(5), 2285–2290.
3. Hoff, J., Helgerud, J. & Wisloff, U. (1999). Maximal strength training improves work economy in trained female cross-country skiers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31, 870–877.
4. Izquierdo, M., Häkkinen, K., Ibanez, J., Kraemer, W.J. & Gorostiaga, E.M. (2005). Effects of combined resistance and cardiovascular training on strength, power, muscle cross-sectional area, and endurance markers in middle-aged men. *European Journal of Applied Physiology* 2005, 94(1–2):70–5.
5. Ronnestad, B. R., Hansen, E. A. & Raastad, T. (2009). Strength training improves 5min all-out performance following 185min of cycling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 250–259.
6. Impellizzeri, F. M., Sassi, A., Rodriguez-Alonso, M., Mognini, P. & Marcora, S. (2002). Exercise intensity during off-road cycling competitions. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(11), 1808–1813.
7. Wagner, A., Mühlenhoff, S. & Sandig, D. (2010). *Krafttraining im Radsport. Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention.* München: Urban & Fischer.
8. Stone, M. H., Sands, W. A., Carlock, J., Callan, S., Dickie, D., Daigle, K., Cotton, J., Smith, S. L. & Hartman, M. (2004). The Importance of Isometric Maximum Strength and Peak Rate-Of-Force Development in Sprint Cycling. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 878–884.
9. Jackson, N. P., Hickey, M. S. & Reiser, R. F. (2007). High Resistance / Low Repetition vs. Low Resistance / High Repetition Training: Effects on Performance of Trained Cyclists. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(1), 289–295.
10. Jones, A.M. & Carter, H.C. (2000). The effects of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports Medicine*, 29, 373–386.
11. Bastiaans, J. J., Diemen, A. B. J. P., Veneberg, T. & Jeukendrup, A. E. (2001). The effects of replacing a portion of endurance training by explosive strength training on performance in trained cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, 86, 79–84.
12. Paton, C. D. & Hopkins, W. G. (2005). Combining explosive and high-resistance training improves performance in competitive cyclists. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 826–830.
13. Bishop, D., Jenkins, D. G., Mackinnon, L. T., McEnery, M. & Carey, M. F. (1999). The effects of strength training on endurance performance and muscle characteristics. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(6), 886–891.
14. Levin, G. T., McGuigan, M. R. & Laursen, P. B. (2009). Effect of Concurrent Resistance and Endurance Training on Physiology and Performance Parameters of Well-Trained Endurance Cyclists. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(8), 2280–2286.
15. Ronnestad, B. R., Hansen, E. A. & Raastad, T. (2010). Effect of heavy strength training on thigh muscle cross-sectional area, performance determinants, and performance in well-trained cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, 108(5), 965–975.
16. Ronnestad, B. R., Hansen, E. A. & Raastad, T. (2010). In-season strength maintenance training increases well-trained cyclists' performance. *European Journal of Applied Physiology*, 110, 1269–1282.
17. Trappe, S., Harber, M., Creer, A., Gallagher, P., Slivka, D., Minchev, K. & Whitsett, D. (2006). Single muscle fiber adaptations with marathon training. *Journal of Applied Physiology*, 101, 721–727.
18. Aagaard, P., Andersen, J.L., Bennekou, M., Larsson, B., Olesen, J.L., Cramer, R., Magnusson, S.P. & Kjaer, M. (2011). Effects of resistance training on endurance capacity and muscle fiber composition in young top-level cyclists. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), 741–868.
19. Schmidt, A. (2007). *Das grosse Buch vom Radsport.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
20. Tanaka, H. & Swensen, T. (1998). Impact of resistance training on endurance performance. A new form of cross training? *Sports Medicine*, 25(3), 191–200.
21. Yamamoto, L. M., Klau, J. F., Douglas, C. J., Kraemer, W. J., Armstrong, L. E. & Maresh, C. M. (2010). The Effects of Resistance Training on Road Cycling Performance Among Highly Trained Cyclists: A Systematic Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 560–566.



BIKER willkommen!

Die Schweizer Jugendherbergen: 52 x anders, 52 x speziell

Charakteristisch sind komfortable Zimmer, speziell designte Aufenthaltsräume, die Begegnungen fördern, umfangreiche Frühstücksbuffets und traditionell günstige Preise. Biker sind überall willkommen – in diesen 8 Jugendherbergen aber speziell gut aufgehoben.

Davos Youthpalace, Tel. +41 81 410 19 20, davos@youthhostel.ch

Grindelwald, Tel. +41 33 853 10 09, grindelwald@youthhostel.ch

Klosters, Tel. +41 81 422 13 16, klosters@youthhostel.ch

Pontresina, Tel. +41 81 842 72 23, pontresina@youthhostel.ch

Schaan-Vaduz, Tel. +42 3 232 50 22, schaan@youthhostel.ch

Scuol, Tel. +41 81 862 31 31, scuol@youthhostel.ch

St.Moritz, Tel. +41 81 836 61 11, st.moritz@youthhostel.ch

Valbella, Tel. +41 81 384 12 08, valbella@youthhostel.ch

Jetzt buchen: www.youthhostel.ch



Schweizer Jugendherbergen. *So muss es sein.*

Das BMC MTB Racing Team – ein Spitzenteam!

BMC
+ racingcup



Das BMC MTB Racing Team geht mit einem vielseitigen und internationalen Spitzenteam in die Saison 2013. Neben dem mehrfachen Olympiasieger, Weltmeister und Weltcup Sieger Julien Absalon stossen neu der aktuelle Eliminator-Weltmeister Ralph Näf und Cross-Country-Vize-Weltmeister 2012, Lukas Flückiger zum Team. Der amtierende Cross-Country-Europameister Moritz Milatz hat seinen Vertrag ebenfalls verlängert. Das Team wird mit talentierten Nachwuchsfahrern ergänzt und auch die schnell wachsende Enduro-Sparte wird neu abgedeckt. Im Forschungszentrum am BMC-Hauptsitz in Grenchen entwickeln und testen erfahrene Ingenieure und Athleten künftig gemeinsam neueste Technologien und Fahrräder für die Gruppen-Marken BMC, Bergamont und Stromer.

Forschung und Entwicklung mit Athleten

Das Engagement des Fahrradherstellers und Racing-Cup-Hauptsponsors BMC ist langfristig angelegt und bis 2015 gesichert. Nach dem Vorbild des BMC-Strassenteams wird jetzt auch das BMC MTB Racing Team ein R&D-Team (Forschung und Entwicklung) im wahrsten Sinne des Wortes. Die Arbeit des BMC-Teams wird sich nicht nur auf Mountainbike-Rennen beschränken, sondern auch Hochschulen, Entwicklungslabore und Karbonfaser-Hersteller einbinden. Die Erfahrung der Athleten wird direkt in die Forschung und Entwicklung eingebracht. Für einige BMC-Rennfahrer eine weit über die aktive Karriere hinaus reichende Entwicklungsperspektive. BMC will die Crossover-Synergien nutzen, um Materialwahl und Prozesstechniken zu optimieren. Dazu dienen künftig auch langfristig angelegte Entwicklungs-Kooperationen mit den Komponentenherstellern Shimano, 3T und Fox.

BMC-Group-CEO Thomas Binggeli bringt die Idee, künftig auch das MTB-Rennteam mit der Forschungs- und Entwicklungsabteilung zu verschmelzen auf den Punkt: «Ich sehe für beide Seiten ein herausragendes Potenzial. Mit den Informationen von der Rennstrecke werden wir die Fortschritte direkt in die Entwicklungsprozesse hineinbringen. Unsere Ingenieure werden laufend Rennfahrer zur Verfügung haben, um die einzelnen Entwicklungsschritte konstant auf den Trails zu überprüfen.»

Mischung aus Cracks und jungen Gipfelstürmern

Mit Julien Absalon, dem 2-fachen Olympiasieger, 7-fachen Weltmeister und 5-fachen Welt-Cup-Sieger hat BMC den erfolgreichsten XC-Fahrer der Geschichte in den eigenen Reihen. Des Weiteren

neu im Team sind die Schweizer Ralph Näf, Eliminator-Weltmeister 2012 und Marathon-Europameister 2010, und Lukas Flückiger, Zweiter bei der XC-Weltmeisterschaft 2012. Unter dem Management von David Chassot und der sportlichen Leitung von Alex Moos werden in 2013, neben dem bereits unter der BMC-Flagge fahrenden, amtierenden XC-Europameister Moritz Milatz, weitere Weltklasse-Fahrer an den Start gehen.

Neben den Top-Athleten steht bei BMC der Nachwuchs im Fokus: Hier wird das Team um internationale Top-U23-Fahrer wie den Schweizer Reto Intergand und den US Amerikaner Stephen Ettinger mit dem Schweizer U23-Cross-Country-Meister Matthias Stirnemann ergänzt.

Dazu verstärken die beiden Schweizer Martin Fanger und der Marathonspezialist Jérémy Huguenin das Team, in dem Julien Tamarcaz seinen Schweizer Meistertitel im Radquer verteidigen will.

Internationales und vielseitiges Team

Die Schweizer Teamleader bei BMC setzen 2013 fast auf die ganze Bandbreite des Mountainbike- Rennsports. Nicht nur Cross Country, Marathon und Cyclocross sind im BMC Mountainbike Racing Team mit Weltklasse besetzt: Die Spitzen-Enduro-Fahrer François Bailly-Maître aus Frankreich, zweifacher Gewinner der Transvésubienne und der Schweizer Florian Golay werden innerhalb des Teams die BMC-Trailcrew vertreten, die bei einigen Gelegenheiten um Ralph Näf und Julien Absalon erweitert wird.

BMC MTB Racing Team 2013

Staff

David Chassot (Team Manager), Alexandre Moos (Sportlicher Leiter), Fabienne Heinzmann (Administration), Steven Jonckheere (Sports Marketing & Kommunikation)

Riders

Julien Absalon (FRA) XCO, Francois Bailly-Maître (FRA) Enduro, Stephen Ettinger (USA) XCO, Martin Fanger (SUI) XCO, Lukas Flückiger (SUI) XCO-XCM-Cyclo, Florian Golay (SUI) Enduro, Jérémy Huguenin (SUI) XCO-XCM, Reto Intergand (U23 SUI) XCO, Moritz Milatz (GER) XCE-XCO-XCM, Ralph Näf (SUI) XCE-XCO-XCM-Enduro, Matthias Stirnemann (U23 SUI) XCO, Julien Tamarcaz (SUI) XCO-Cyclo

Herzlich willkommen zum BMC Racing Cup 2013 in der Gemeinde Schaan

 **schaan**
www.schaan.li



DT SWISS
www.dtswiss.com

KOMPLETTE 29 PERFORMANCE



Erleben Sie kompromisslose Performance mit den neuen 29er Produkten von DT Swiss. Egal ob XC oder All Mountain, die neuen DT Swiss Federgabeln und Laufräder bieten hervorragende Leistung auf jedem Trail. Die High-End Version der Federgabeln kombiniert die bewährte DT Swiss Twin Shot Technologie mit Gabelschaft und Krone aus Karbon. Die Laufräder der neuen SPLINE® Linie verfügen über die zuverlässigen Ratchet System® Naben und sind dank straight pull Einspeichung sehr verlässlich und stabil.



6./7. APRIL

SCHAAN (FL)

Zum vierten Mal wird im Fürstentum Liechtenstein in die europäische Bike-Saison gestartet. Die ersten Formtests finden auf der attraktiven und anspruchsvollen Strecke rund um Schaan statt.

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SOFT	05 – 07	Parcours	10:30
	CROSS	03 – 04	Parcours	11:00
	ROCK	01 – 02	3 kl.	12:30
	MEGA	99 – 00	4 kl.	13:30
	HARD	97 – 98	4 gr.	14:45
	FUN HERREN	84 – 96	5 gr.	16:00
	FUN MASTERS	74 – 83	5 gr.	16:05
	FUN SENIOREN	73 + älter	5 gr.	16:05
FUN FRAUEN	96 + älter	4 gr.	16:08	

Training: bis 12:15 h (ohne Ziel) / ab ca. 17:30 h

SONNTAG C1	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	95 – 96	6 gr.	09:30
	AMATEURE/MASTERS	94 + älter	6 gr.	09:35
	ELITE FRAUEN	94 + älter	7 gr.	12:00
	JUNIORINNEN	95 – 96	5 gr.	12:05
ELITE HERREN	94 + älter	9 gr.	14:00	

Training: bis 09:15 h / ab ca. 11:15 – 11:45 h

INFOS

VERANSTALTER

Radfahrerverein Schaan, Reinhold Hartmann
Tel. +41 (0)78 775 77 94, rvs@rvschaan.li

ANMELDUNG / REGISTRATION siehe Seite 47
Anmeldeschluss Sonntag, 31. März 2013

STARTNUMMERN

Gemeinschaftszentrum Resch bis 30 Minuten vor dem Start. Samstag 9–16 h / Sonntag 8–14 h

GARDEROBEN

Gemeinschaftszentrum Resch

START/ZIEL

Gemeinschaftszentrum Resch

EINTRITT

Fr. 5.– (freiwillig)

ÜBERNACHTUNGEN

Schaanerhof, Schaan, Tel. +42 (0)3 232 18 77
Linde, Schaan, Tel. +42 (0)3 232 17 04
Sylva, Schaan, Tel. +42 (0)3 232 39 42
Rössle, Ruggell, Tel. +42 (0)3 373 14 25
Weinstube Nendeln, Tel. +42 (0)3 377 17 77

NÄCHSTGELEGENE JUGENDHERBERGE

Jugendherberge Schaan-Vaduz
Tel. +42 (0)3 232 50 22 / schaan@youthhostel.ch

CAMPING

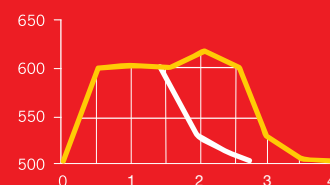
Gratisparkplatz für Camper vorhanden (ohne Strom und Wasser). Anmeldung: hartrei@powersurf.li

ANFAHRT

Autobahn A13, Ausfahrt Buchs, Richtung Schaan.
Parking auf den markierten Parkplätzen.

STRECKENPROFIL

- grosse Runde 3,9 km / 143 hm
- kleine Runde 2,6 km / 101 hm





Nino Schurter
 Mountainbiker
 Silbermedaillengewinner
 Olympia London 2012
 Gesamtweltcupsieger 2012
 und Weltmeister 2012

Meine Welt.
 Meine Karte.



Auch als Visa
 Karte erhältlich.

Der Spezialist für Kredit- und Prepaidkarten. cornercard.ch

cornercard
you first



13/14 APRILE

LUGANO/TESSERETE

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

SABATO	CATEGORIE	ANNO	GIRI	PARTENZA
	SOFT BAMBINI/E	05 - 07	percorso	10:30
CROSS BAMBINI/E	03 - 04	percorso	11:00	
ROCK RAGAZZI/E	01 - 02	1gl + 2 corti	12:30	
MEGA RAGAZZI/E	99 - 00	1gl + 3 corti	13:30	
HARD RAGAZZI/E	97 - 98	1gl + 3 lunghi	14:45	
FUN UOMINI	84 - 96	1gl + 4 lunghi	16:00	
FUN MASTERS	74 - 83	1gl + 4 lunghi	16:05	
FUN SENIORI	73 + anziani	1gl + 4 lunghi	16:05	
FUN DONNE	96 + anziani	3 lunghi	16:10	
TURISTI	96 + anziani	3 corti	18:00	

Allenamenti: fino ore 12:25 (senza arrivo) / dopo ore 19:00 h

DOMENICA C1	JUNIORI	95 - 96	1gl + 5 lunghi	09:30
	DILETTANTI/MASTERS	94 + anziani	1gl + 5 lunghi	09:35
	ELITE DONNE	94 + anziani	1gl + 5 lunghi	12:00
	JUNIORE	95 - 96	1gl + 4 lunghi	12:05
	ELITE UOMINI	94 + anziani	1gl + 7 lunghi	14:00

Allenamenti: fino ore 09:15 / ore 11:15 - 11:45

INFORMAZIONI

ORGANIZZATORE

Comitato di Redde, www.xcredde.ch
 Arpagaus Mathias, Tel. +41 (0)79 421 78 22,
arpamath@hotmail.com

ISCRIZIONI informazioni pagina 25
termine delle iscrizioni domenica, 7. Aprile 2013

DISTRIBUZIONE PETTORALI E CHIP

Tesserete piazzale ex caserma
 fino 30 minuti dalla partenza
 sabato ore 9 - 18 / domenica ore 8 - 14

SPOGLIATOIO/DOCCE

centro gara Tesserete ex caserma

PARTENZA/ARRIVO

Tesserete piazzale ex caserma

ENTRATA libera

ALLOGGIO

Posti letto alla caserma a Tesserete,
www.arenasportiva.ch, Tel. +41 (0)91 943 36 36
 Lugano Turismo, Palazzo Civico, 6900 Lugano
 Tel. +41 (0)91 913 32 32, www.lugano-tourism.ch

OSTELLO DELLA GIOVENTÙ PIÙ VICINO

Ostello della gioventù Figino
 Tel. +41 (0)91 995 11 51 / figino@youthhostel.ch

CAMPING

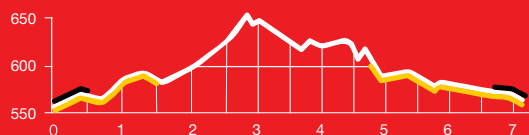
Posti camper a Tesserete limitati, fr 50.- al posto
 Riservazione: entro il 10.4.2013 a tourism@xcredde.ch
 (Marca, nr. targa, grandezza, arrivo, partenza)

COME ARRIVARE

Uscita autostrada Lugano Nord. Prendere direzione
 Vezia-Cureglia-Origlio-Vaglio-Tesserete

ALTIMETRIA

■ lungo 6 km / 202 hm ■ giro lancio 1 km / 38 hm
 ■ corto 3,5 km / 87 hm



© SCOTT SPORTS SA 2012 | PHOTO: FRED LEISER

FEATURING:

patented
Twinloc



>> | SCOTT-SPORTS.COM

29"

100mm

BIG WHEELS
LIGHTWEIGHT

SPARK 900

SERIES



SPARK 900 RC

Das Spark 900 RC ist Mitglied unserer Race-Concept-Linie, getestet vom Team Scott-Swisspower um Weltmeister Nino Schurter. Der Carbon-HMX-Rahmen garantiert Vortrieb pur und wurde ausschließlich mit High-End-Komponenten ausgestattet. Dank TwinLoc hat der Fahrer die Wahl aus Lockout-, Traction- und Descend-Modus und kann so Gabel und Dämpfer gleichzeitig bedienen. Das Ergebnis: ein vollkommenes 29er-Bike, das keinerlei Kompromisse eingeht - die perfekte Waffe für Cross-Country- und Marathonrennen.



3.– 5. MAI

SOLOTHURN

Der Stopp in Solothurn findet im Rahmen der Bike Days, dem nationalen Velo-Festival, statt. Die Bike Days locken jährlich rund 20000 Bike-Begeisterte aus der ganzen Schweiz nach Solothurn, für ein Wochenende ganz im Zeichen des Velos. www.bikedays.ch

FR	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SHORT-RACE	auf Einladung		19:00
SAMSTAG C2	JUNIOREN	95 – 96	5 gr.	10:30
	AMATEURE/MASTERS	94 + älter	5 gr.	10:35
	ELITE FRAUEN	94 + älter	6 gr.	13:30
	JUNIORINNEN	95 – 96	4 gr.	13:35
	ELITE HERREN	94 + älter	7 gr.	16:00
Training: Freitag 14:00 – 19:00 (nur Waldstück) Samstag 9:30 bis 10:25 h/12:30 – 13:25 h (ohne Messegelände)				
SONNTAG	SOFT	05 – 07	Parcours	10:30
	CROSS	03 – 04	Parcours	11:00
	ROCK	01 – 02	1 kl. + 1gr.	11:45
	MEGA	99 – 00	2 gr.	12:30
	HARD	97 – 98	1 kl. + 2 gr.	13:30
	FUN HERREN	84 – 96	4 gr.	15:30
	FUN MASTERS	74 – 83	4 gr.	15:33
	FUN SENIOREN	73 + älter	4 gr.	15:33
	FUN FRAUEN	96 + älter	3 gr.	15:35

Training: 10:00 bis 11:25 h (ohne Messegelände)

INFOS

VERANSTALTER

BikeDays.ch, Erwin Flury, 8032 Zürich, www.bikedays.ch

ANMELDUNG / REGISTRATION siehe Seite 25

Anmeldeschluss Sonntag, 28. April 2013

STARTNUMMERN / NACHMELDUNGEN

Turnhalle bis 30 Minuten vor dem Start
Samstag 9 – 16 h / Sonntag 9 – 15 h

GARDEROBEN Turnhalle

START / ZIEL

Schanzengraben (im Eventgelände)

EINTRITT

Erwachsene Fr. 12.– / Kinder Fr. 5.–
Fahrer und ein Betreuer gratis
(Tickets bei Startnummernausgabe)
Programmbetrieb Fr 16–2 h, Sa 10–2 h, So 10–18 h

RAHMENPROGRAMM

- Grosse Velo-Messe mit über 100 Ausstellern
- Grosses E-Bike-Testcenter und Workshops
- Testvelos auf ausgeschilderten Teststrecken
- MTB-Dirtjump und BMX-Flatland-Wettkämpfe
- Mini Drome Open
- Gastronomie, Musik, Abendveranstaltungen

ÜBERNACHTUNG

www.solothurn-city.ch

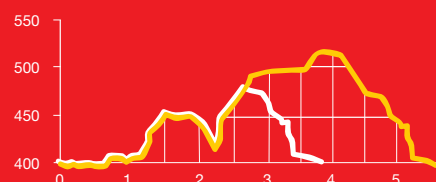
NÄCHSTGELEGENE JUGENDHERBERGE

Jugendherberge Solothurn
Tel. +41 (0)32 623 17 06 / solothurn@youthhostel.ch

CAMPING Lido Solothurn,
camping.solothurn@tcs.ch, Tel. 032 621 89 35

STRECKENPROFIL

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








EUROPEAN CHAMPIONSHIP
MOUNTAINBIKE & TRIAL 20. – 23.6.2013

Mountainbike & Trial Europameisterschaft

20. – 23. Juni 2013 in Bern

www.mtb2013.ch | www.facebook.com/mtb.bern.2013 | www.twitter.com/bern2013

Das Programm der MTB EM 2013

Donnerstag, 20.06.2013
Team-Rennen | Eröffnungsfeier

Freitag, 21.06.2013
Eliminator | Halbfinale Trial

Samstag, 22.06.2013
XCO Junioren | Juniorinnen | U23 Frauen | Finale Trial

Sonntag, 23.06.2013
XCO Elite Männer | Elite Frauen | U23 Männer

Presenting Partner

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

Werde Volunteer der MTB EM 2013!
Infos: www.swissvolunteer.ch

LINKED WITH




powered by 



WELTNEUHEIT!
ERSTES JUNIOR BIKE MIT 24" RAHMEN AUS CARBON



OFFROAD CARBON 24
27-SPEED | 130CM+ | 7+

RAHMEN/CADRE:	CARBON
GABEL/FOURCHE:	SPINNER AIR, 65MM
SCHALTUNG/DERAILLEUR:	SHIMANO SLX, 27-SPEED
BREMSEN/FREINS:	PROMAX HYDRAULIC DISC-BRAKES, 140/160MM

PREIS/PRIX: CHF 1'390.00

8./9. JUNI

GRÄNICHEN

XC Hors Categorie Race

INFOS

VERANSTALTER

Racing Club Gränichen, Manuel Eichenberger
Tel. +41 (0)62 721 48 84
m.eichenberger@rcgraenichen.ch, www.rcgraenichen.ch

ANMELDUNG/REGISTRATION siehe Seite 25
Anmeldeschluss Sonntag, 2. Juni 2013

STARTNUMMERN/NACHMELDUNGEN

Parkplatz Zehnder Group, Moortalstrasse 1, Gränichen
Samstag 9–18 h / Sonntag 8–14 h
Ohne Startnummern kein Training!

GARDEROBEN Turnhalle, 5722 Gränichen

START/ZIEL Kieswerk, 5722 Gränichen

EINTRITT Am Sonntag Fr. 10.–

TEAMMANAGERMEETING

Samstag 8.6.2013 19:00 Uhr Meetingraum Firma Zehnder

RAHMENPROGRAMM

- Bikerfete im Festzelt am Samstagabend ab 20 Uhr mit Live-Musik «Hilander»
- Autogrammstunden
- Streckenteil auf Bike-Lehrpfad

ÜBERNACHTUNG

Hotel-Liste www.rcgraenichen.ch beachten

NÄCHSTGELEGENE JUGENDHERBERGE

Jugendherberge Beinwil am See
Tel. +41 (0)62 771 18 83 / beinwil@youthhostel.ch

CAMPING beschränkte Anzahl Plätze beim Renn-
gelände vorhanden, Anmeldung: rothsascha@yahoo.de

ANFAHRT

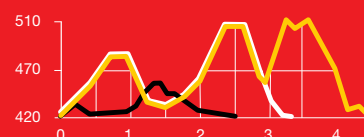
Autobahn A1, Ausfahrt Aarau-West oder Aarau-Ost,
Richtung Hunzenschwil/Suhr bis Gränichen. Das
Renngebiet befindet sich am Ende des Dorfes.
Gratis Parkplätze offeriert durch Zehnder Group Schweiz

SPORTSZENE FERNSEHEN

Berichterstattung im SSF.
Infos und Programm unter www.ssftv.ch

STRECKENPROFIL

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



21. Internationales Mountainbike-Rennen Gränichen

Singletrails, steile Anstiege, rasante Abfahrten, technisch anspruchsvolle Streckenteile. Optimale Übersicht auf der sternförmig angelegten Strecke rund um die Kiesgrube.

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SOFT	05 – 07	Parcours	10:30
	CROSS	03 – 04	Parcours	11:00
	ROCK	01 – 02	5 kl.	12:30
	MEGA	99 – 00	4 mi.	13:30
	HARD	97 – 98	4 gr.	14:45
	FUN HERREN	84 – 96	5 gr.	16:00
	FUN MASTERS	74 – 83	5 gr.	16:05
	FUN SENIOREN	73 + älter	5 gr.	16:05
	FUN FRAUEN	96 + älter	4 gr.	16:08
PLAUSCHSTAFFETE	alle	4 spez.	18:00	

Training: bis 12:15 h (ohne Ziel) / ab ca. 18:30 h

Samstag ab 20 Uhr: Bikerfete mit Live Musik im Festzelt

SONNTAG HC	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	95 – 96	6 gr.	09:30
	AMATEURE/MASTERS	94 + älter	6 gr.	09:35
	ELITE FRAUEN	94 + älter	7 gr.	12:00
	JUNIORINNEN	95 – 96	5 gr.	12:05
ELITE HERREN	94 + älter	9 gr.	14:00	

Training: bis 09:15 h / ab ca. 11:15 – 11:45 h



Ihre kompetenten Übernachtungspartner für den Aufenthalt nicht nur während der Meisterschaftswoche: www.lenzerheide.com/bikehotels

Das 360° Bike Erlebnis

Die Bikeregion Lenzerheide mit zehn Bike Hotels, Bikepark mit Skill Center und Freeridestrecken, beschilderten und GPS-Touren, Bike Camps und Packages. Kein Wunder messen sich hier die besten Mountainbiker des Landes.

Mehr Informationen unter www.lenzerheide.com/bike

5.-7. JULI

LENZERHEIDE

+ SCHWEIZER MEISTERSCHAFT *swiss cycling*

Die besten Mountainbiker des Landes kämpfen auf der abwechslungsreichen Strecke bei der Talstation Rothorn um die Vorherrschaft im Schweizer Mountainbikesport. Am Samstag starten die Fun-Kategorien auf derselben Meisterschaftsstrecke im Rahmen des BMC Racing Cup. Grosses Festgelände mit Gastronomie, Night Session, Live-Übertragung und mehr. Weitere Informationen auf www.lenzerheide.com/mtb-sm

FR	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	ELIMINATOR SM	96 + älter	1 kl.	18:00

Training: bis 12:00 – 17:00 h (ohne Zielbereich)

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SOFT	05 – 07	Parcours	10:00
	CROSS	03 – 04	Parcours	10:30
	ROCK	01 – 02	3 mi.	11:45
	MEGA	99 – 00	4 mi.	12:45
	FUN HERREN	84 – 96	1 mi. + 4 gr.	14:15
	FUN MASTERS	74 – 83	1 mi. + 4 gr.	14:18
	FUN SENIOREN	73 + älter	1 mi. + 4 gr.	14:18
	FUN FRAUEN	96 + älter	1 mi. + 3 gr.	14:20
	SM HARD KNABEN	97 – 98	1 mi. + 3 gr.	16:00
	SM HARD MÄDCHEN	97 – 98	1 mi. + 2 gr.	16:05

Training: bis 11:30 h (ohne Zielbereich) / ab 17:00 h

SONNTAG SM	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	95 – 96	1 mi + 5 gr.	09:30
	MASTERS	83 + älter	1 mi + 5 gr.	09:35
	ELITE FRAUEN	90 + älter	1 mi + 5 gr.	12:00
	U23 FRAUEN	91 – 94	1 mi + 4 gr.	12:02
	JUNIORINNEN	95 – 96	1 mi + 3 gr.	12:05
	ELITE HERREN	90 + älter	1 mi + 7 gr.	14:00
	U23 HERREN	91 – 94	1 mi + 6 gr.	14:05

Training: bis 09:15 h / ab ca. 11:15 – 11:55 h

INFOS

VERANSTALTER

Lenzerheide Marketing und Support AG, 7078 Lenzerheide
www.lenzerheide.com/mtb-sm

ANMELDUNG / REGISTRATION siehe Seite 25
Anmeldeschluss Sonntag, 30. Juni 2013

STARTNUMMERN / NACHMELDUNGEN

Im Rennbüro bei Start/Ziel bis 30 Minuten vor dem Start.
Samstag 8.30 – 17.15 Uhr / Sonntag 8.00 – 13.30 Uhr

GARDEROBEN

Mehrzweckhalle Lenzerheide, Voa Sporz 4,
7078 Lenzerheide

START / ZIEL

Festplatz Talstation Rothorn, Voa Principala 80,
7078 Lenzerheide
PostAuto Haltestelle: Canols Rothornbahn
Besucherparkplätze in Valbella, Talstation Rothorn,
Lenzerheide La Riva und Fadail

EINTRITT Frei

RAHMENPROGRAMM

- Night Session am Freitagabend
- Afterparty im Festzelt am Samstagabend
- Autogrammstunden
- Bikepark, Technik Workshops
- Gastronomie, Musik

ÜBERNACHTUNGEN

Bitte berücksichtigen Sie die Lenzerheide Bike Hotels:
www.lenzerheide.com/bikehotels

NÄCHSTGELEGENE JUGENDHERBERGE

Jugendherberge Valbella
Tel. +41 (0)81 384 12 08 / valbella@youthhostel.ch

CAMPING

Auf den offiziellen Campingplätzen der Ferienregion
Lenzerheide: www.lenzerheide.com/camping

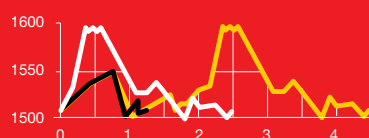
SCHWEIZER MEISTERSCHAFT XC

Die Rennen der lizenzierten Kategorien gelten als Schweizer Meisterschaft und werden nicht für die Gesamtwertung des BMC Racing Cup gewertet. Fun/Kids zählen zur Gesamtwertung

STRECKENPROFIL

- Gross: 4.3 km / 233 hm
- Mittel: 2.7 km / 147 hm
- Klein (Eliminator): 1.4 km / 83 hm

(Die Strecke ist ab Mittwoch 3. Juli 2013 beschildert und befahrbar)



Auszug Rennreglement

Vollständiges Reglement / Règlement en français / Regulation in english

www.bmc-racing-cup.ch

1. EINLEITUNG

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

3. KATEGORIEN

Kategorie	Lizenz	Jahrgang
Frauen	mit Lizenz	94 + älter
Juniorinnen	mit Lizenz	95 – 96
Juniores	mit Lizenz	95 – 96
Elite Männer	mit Lizenz	94 + älter
Amateure/Masters	mit Lizenz	94 + älter
Fun Frauen		96 + älter
Fun Herren		96 – 84
Fun Masters		83 – 74
Fun Senioren		73 + älter
Soft m/w		05 – 07
Cross m/w		03 – 04
Rock m/w		01 – 02
Mega m/w		99 – 00
Hard m/w		97 – 98
Volksrennen		alle

4. AUSTRAGUNG UND ABLAUF

Der BMC Racing Cup besteht aus 7 Rennen.

4.1 Kategorie Kids

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

4.2 Kategorie Fun

Die Renndauer (Siegerzeit) beträgt ca. 55 – 65 Minuten. Die verschiedenen Kategorien starten einige Minuten nacheinander. Für

Frauen, Herren, Masters und Senioren werden separate Ranglisten erstellt!

4.3 Kategorie Lizenz

Für die Lizenz-Kategorien werden 6 Rennen in den UCI-Klassen HC, C1, C2 ausgetragen. Die SM in Lenzerheide zählt nicht zur Cup-Gesamtwertung.

4.5 Volksrennen/Spezialrennen

Plauschrennen für Fahrer/innen aller Jahrgänge! Bei diesen Rennen steht der Spass im Vordergrund, auch kostümierte Teilnehmer sind herzlich willkommen. Preise werden unter den Teilnehmern unabhängig vom Rang verlost.

5. GESAMTWERTUNGEN

An den einzelnen Rennen gibt es folgende Punkte zu gewinnen:

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

Kategorien KIDS / FUN: Es werden die 5 (Kids) bzw. 4 (Fun) besten Ergebnisse der Rennen 1–6 plus das Finalrennen in die Gesamtwertung übernommen.

Kategorie LIZENZ: Bei den Lizenz-Kategorien zählen die 3 besten Ergebnisse der Rennen 1–6, ohne SM Lenzerheide sowie der Finallauf in Basel für die Gesamtwertung.

5.5 Finalpreise: Teilnehmer, welche an mindestens 4 Rennen teilgenommen haben, erhalten einen Finalpreis von Dakine (siehe Seite 47).

6. SPEZIALWERTUNGEN

6.1 Siegertrikots

In den Kategorien Fun und Kids erhält der Tagessieger ein Siegertrikot.

6.2 Mannschaftswertungen

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

7.1 TRAINING RENNSTRECKE

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

8.1 ANMELDUNG

www.bmc-racing-cup.ch. Anmeldeinfos siehe Seite 25. Nachmeldungen bis 30 Minuten vor dem Start mit Nachmeldegebühr.

9. STARTAUFSTELLUNG

Lizenz Herren/Frauen: Nach dem UCI-Ranking. Fortsetzung nach aktuellem Zwischenklassement des BMC Racing Cups, sofern rechtzeitig angemeldet wurde.

Übrige Lizenz Kat.: Nach aktuellem Zwischenklassement des BMC Racing Cups, sofern rechtzeitig angemeldet wurde (Nachmeldungen am Schluss). Mitglieder von ausländischen Nationalkadern können vorgezogen werden.

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

Erinnerungspreise für alle Kids- und Fun-Fahrer/innen. Die ersten 10 Herren/Knaben bzw. die ersten 5 Frauen/Mädchen erhalten einen Naturalpreis.



Beim BMC Racing Cup gilt nur die Zahlung des Startgeldes bis zum Meldeschluss als Anmeldung.

Le paiement sera pris en considération jusqu'à la date limite d'inscription, et que celui-ci figure sur le compte de la BMC Racing Cup.

ONLINE-ANMELDUNG www.bmc-racing-cup.ch

Anmeldung und Zahlung mit diversen Zahlungsmitteln auf www.bmc-racing-cup.ch (ab 6. Februar 2013), auch für Teilnehmer mit Wohnsitz ausserhalb der Schweiz.

INSCRIPTION ONLINE www.bmc-racing-cup.ch

Inscription online et paiement sur www.bmc-racing-cup.ch (dès 2. février 2013). Cette nouveauté permettra aussi aux coureurs étrangers la possibilité de s'inscrire et payer online.

SMS-DIENST

Wer bei seiner Online-Anmeldung die Mobile-Nummer angibt, bekommt kostenlos News und Resultate per SMS!

SERVICE SMS

Celui qui note son numéro du téléphone portable, reçoit gratuitement des nouvelles et des résultats par SMS!

STARTGELDER PRO RENNEN

KIDS: Soft, Cross	Fr. 20.–
KIDS: Rock, Mega, Hard	Fr. 25.–
FUN: alle Fun	Fr. 40.–
LIZENZ: Jg. 95 – 96 (Junioren)	Fr. 35.–
LIZENZ: Jg. 94 und älter	Fr. 40.–
VOLKSRENNEN	Fr. 15.–

FRAIS D'INSCRIPTION PAR COURSE

KIDS: Soft, Cross	Fr. 20.–
KIDS: Rock, Mega, Hard	Fr. 25.–
FUN: toute le Fun	Fr. 40.–
LICENS: année 95 – 96 (juniors)	Fr. 35.–
LICENS: année 94 et plus agés	Fr. 40.–
COURSE POPULAIRES	Fr. 15.–

ANMELDESCHLUSS / STARTNUMMERNANGABE

Bis 1 Woche vor dem Wettkampf.
Startnummernausgabe bis 30 Minuten vor dem Start.

DÉLAI D'INSCRIPTION / REMISE DES DOSSARDS

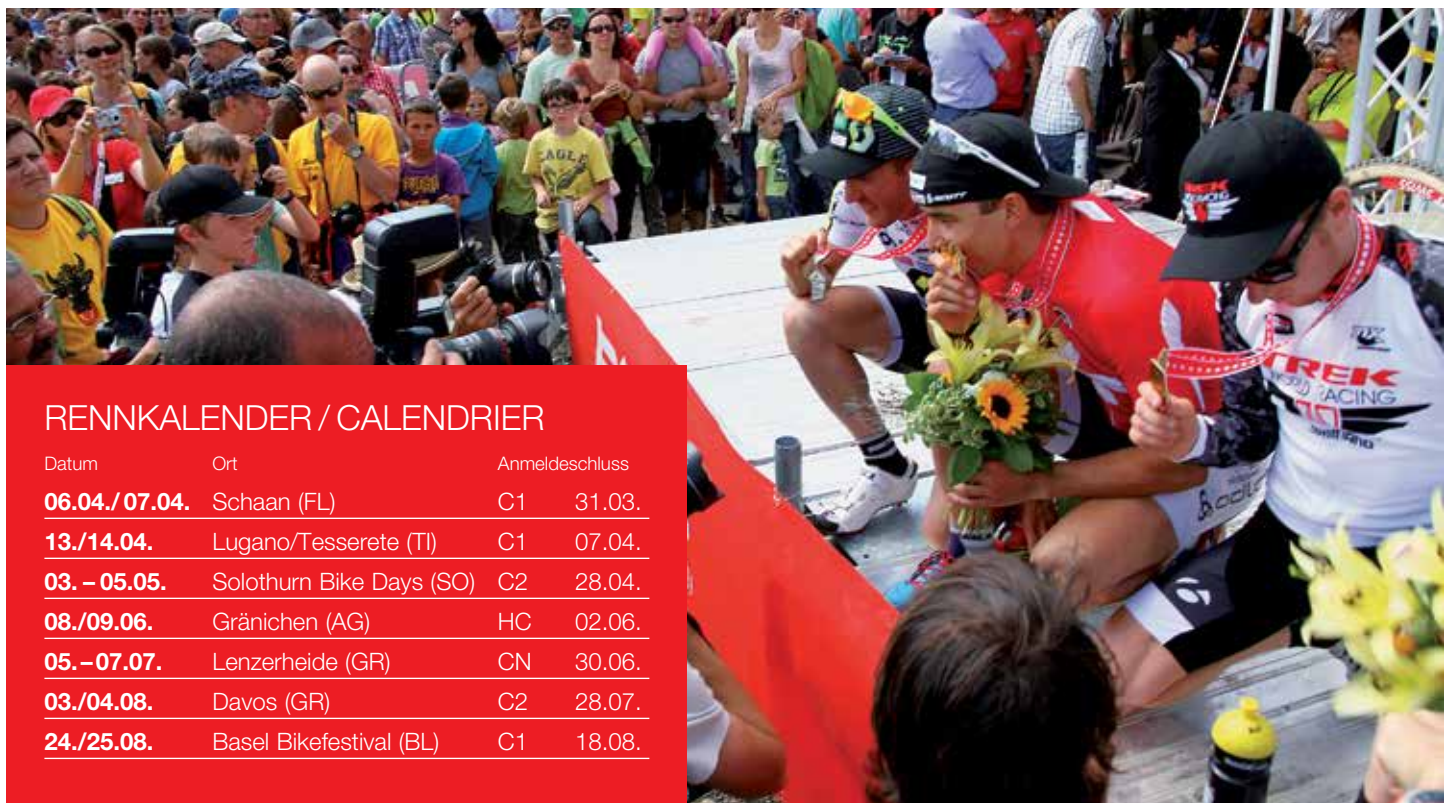
1 semaine avant la course.
Remise des dossards jusqu' à 30 minutes avant le départ.

NACHMELDUNGEN

Bis 30 Minuten vor dem Start. Nachmeldegebühr:
Erwachsene (Jg. 96 + älter) + Fr. 15.–
Kids (Jg. 97 und jünger) + Fr. 10.–

INSCRIPTIONS TARDIVES

Jusqu' à 30 minutes avant le départ. Frais d'inscriptions tardives:
Adultes (année 96 et plus agés) + Fr. 15.–
Kids (année 97 et plus jeunes) + Fr. 10.–



RENNKALENDER / CALENDRIER

Datum	Ort	Anmeldeschluss	
06.04./07.04.	Schaan (FL)	C1	31.03.
13./14.04.	Lugano/Tesserete (TI)	C1	07.04.
03. – 05.05.	Solothurn Bike Days (SO)	C2	28.04.
08./09.06.	Gränichen (AG)	HC	02.06.
05. – 07.07.	Lenzerheide (GR)	CN	30.06.
03./04.08.	Davos (GR)	C2	28.07.
24./25.08.	Basel Bikefestival (BL)	C1	18.08.

Gesamtwertung BMC Racing Cup 2012

KIDS	1. Rang	2. Rang	3. Rang
Soft Knaben	Yanick Binz	Romano Püntener	Fadri Bernet
Soft Mädchen	Anastasia Roth	Salome Valaulta	Lena Specchier
Cross Knaben	Silas Amstutz	Elia Nascarella	Julian Stauffer
Cross Mädchen	Luisa Daubermann	Aline Schneitter	Mareen Hollenstein
Rock Knaben	Alexandre Balmer	Lucas Schmid	Tim Wollenberg
Rock Mädchen	Anna-Lea Spescha	Nadia Grod	Anina Schneitter
Mega Knaben	Nico Niemann	Ludwig Luz	Nick Burki
Mega Mädchen	Olivia Hottinger	Leonie Daubermann	Vanessa Bandel
Hard Knaben	Robin Gemperle	Roger Aeberli	Mike Hermann
Hard Mädchen	Michelle Andres	Nicole Koller	Alessandra Keller
FUN			
Fun Herren	Lukas Bucher	Alessio Buetti	Sandro Hediger
Fun Masters	Roger Winkler	Markus Wehrli	Christian Berger
Fun Senioren	Remo Thür	Kurt Gross	Markus Neff
Fun Frauen	Daniela Graf	Stéphanie Métille	Janina Wüst
LIZENZ			
Elite Herren	Nino Schurter	Lukas Flückiger	Moritz Milatz
Elite Frauen	Esther Süss	Sabine Spitz	Kathrin Stirnemann
U23 Herren	Matthias Stirnemann	Marc Stutzmann	Mirco Widmer
U23 Frauen	Annie Last (GBR)	Jolanda Neff	Rebecca Henderson (AUS)
Junioren	Andri Frischknecht	Dominic Zumstein	Manuel Fasnacht
Juniorinnen	Andrea Waldis	Sofia Wiedenroth	Ramona Forchini
Amateure/Masters	Florian Chenaux	Bryan Allemann	Christophe Geiser
Teamwertung	Scott-Swisspower MTB	BMC Mountainbike Racing	Prof-Raiffeisen-CCL
Clubwertung	Tropical Solothurn	VC Surselva	VC Eschenbach – Hakle



Zeitmessungen für hohe Ansprüche



Spezialisiert auf folgende Sportarten:

RADSPORT (Mountainbike / Strasse / Radquer), LAUFSPORT, DUATHLON, TRIATHLON
STAFETTEN, INLINE, SCHNEESPORT (Langlauf / Ski Alpin / Skitouren)



AS Pro Sport GmbH | Andreas Seeli | Stationsstr. 57 | 8606 Nänikon
Tel. 079 666 53 42 | seeli@asprosport.ch | www.asprosport.ch

race | result
Timekeeper



Mega Mädchen



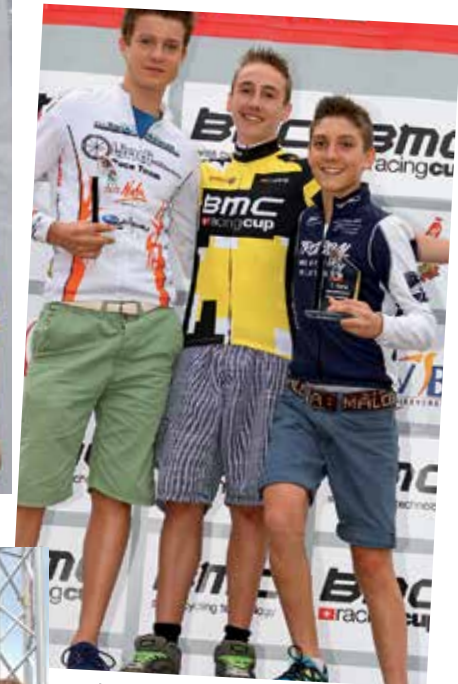
Fun Senioren



Rock Mädchen



Gesamtsieger Kids



Mega Knaben



Fun Frauen



Rock Knaben



Hard Mädchen



Fun Herren

Fun Masters



XX1

SRAM XX1 wurde mit einer speziellen 1X-Antriebsphilosophie entwickelt und ist dadurch einfacher, leichter und widerstandsfähiger als jeder andere Antrieb. Ganz egal, wo du unterwegs bist und was sich dir in den Weg stellt: SRAM XX1 ist **UNAUFHALTSAM.**

JÉRÔME CLEMENTZ - MOUNTAIN OF HELL GEWINNER MIT XX1

SRAM
SRAM.COM/XX1

Vertrieb: www.amsler.ch



ONE.

AND ONLY.





3./4. AUGUST

DAVOS

Dort, wo im Winter Cologna & Co um Weltcupunkte kämpfen, fahren die besten Biker auf anspruchsvollen Single-Trails nun um die begehrten Podestplätze des BMC Racing Cups. Neu wird das Start-/Zielgelände auf dem Bündelgelände sein. Für die Teams und Camper steht der Parsenn Parkplatz zur Verfügung.

SAMSTAG	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	SOFT	05 – 07	Parcours	10:30
	CROSS	03 – 04	Parcours	11:00
	ROCK	01 – 02	1 kl.+1gr.	12:30
	MEGA	99 – 00	2 gr.	13:30
	HARD	97 – 98	1kl.+2 gr.	14:45
	FUN HERREN	84 – 96	4 gr.	16:00
	FUN MASTERS	74 – 83	4 gr.	16:05
FUN SENIOREN	73 + älter	4 gr.	16:05	
FUN FRAUEN	96 + älter	3 gr.	16:08	

Training: bis 12:15 h (ohne Ziel) / ab ca. 17:30 h

SONNTAG C2	KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
	JUNIOREN	95 – 96	5 gr.	09:30
	AMATEURE/MASTERS	94 + älter	5 gr.	09:35
	ELITE FRAUEN	94 + älter	6 gr.	12:00
JUNIORINNEN	95 – 96	4 gr.	12:05	
ELITE HERREN	94 + älter	7 gr.	14:00	

Training: bis 09:15 h / ab ca. 11:15 – 11:45 h

INFOS

VERANSTALTER

Destination Davos Klosters und Davos Klosters Mountains

ANMELDUNG/REGISTRATION siehe Seite 25
Anmeldeschluss Sonntag, 28. Juli 2013

STARTNUMMERN

Im Start-/Zielgelände bis 30 Minuten vor dem Start.
 Samstag 9–18 h / Sonntag 8–14 h

GARDEROBEN

Turnhalle Bünda Schulhaus, Davos Dorf

START/ZIEL

Bünda, Davos Dorf

EINTRITT

Frei

RAHMENPROGRAMM

Freitag, 2.8.2013
 davos@promenade / Das Strassenfest von Davos

ÜBERNACHTUNGEN

Mountain Hotels, Brämabüelstrasse 11, 7270 Davos Platz
 Callcenter: +41 (0)81 417 67 77, Fax: +41 (0)81 417 67 78
 Mail: hotels@davosklosters.ch, www.mountainhotels.ch

NÄCHSTGELEGENE JUGENDHERBERGE

Jugendherberge Davos Youthpalace
 Tel. +41 (0)81 410 19 20 / davos@youthhostel.ch

CAMPING

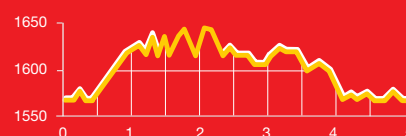
2.8.–4.8.2013, Parsenn Parkplatz Fr. 30.– pro Camper

ANFAHRT

Landquart-Davos Dorf
 Parkplatzmöglichkeit beim Davosersee oder auf dem
 Parsenn Parkplatz, Davos Dorf

STRECKENPROFIL

■ gross 5 km / 235 hm ■ klein 3,9 km / 180 hm



24. & 25. AUGUST 2013 **FREIER ENTRITT**

Bikefestival Basel

Shows, fun & more



BMC RACING CUP

Die Bike-Weltelite
hautnah am
Saisonfinale in der
grössten Bikearena
Europas.

MINIDROME

Teste deinen
Highspeed & dein
Stehvermögen in
der Steilkurve &
gewinne den Pot!

PEPITA DIRTJUMP

Atemberaubendes
Freestyle-Spektakel
mit den besten
Slopestylern & den
wildesten Tricks.

BBB- CHALLENGE

Die Tour durch den
wunderschönen
Kanton Basel mit
diversen Strecken
für Jung & Alt.

KUNSTRAD & RADBALL

Ballett auf Rädern
mit Raffinesse und
Eleganz sowie in-
tensive Wettkämp-
fer auf Torejagd.



BMC
swiss cycling technology



Pepita
Groupement



FITNESS PARK
MIGROS

**SHOWS, FUN & MORE KIDS-ATTRAKTIONEN, NEUHEITEN, BIKER-BEACH,
KULINARISCHE HIGHLIGHTS, BIKE4TRAILS, UVM.**

WWW.BIKEFESTIVAL-BASEL.CH



Werbeagentur  Peter Wirz AG

SWISSLOS
Sportfonds Baselland

 **SWISSLOS-Fonds**
Basel-Stadt



24./25. AUGUST

BASEL BIKEFESTIVAL

FINAL

Herzlich willkommen im Schänzli, der grössten Bike-Arena Europas! Grosse Ausstellung, Top-Fahrer hautnah, das legendäre Plauschrennen «Bike4Trails» sowie zahlreiche Gratisattraktionen bieten Spass und Spannung für die ganze Familie!

SAMSTAG C1

KATEGORIE	JAHRGANG	RUNDEN	START
BBB-CHALLENGE	diverse Starts		ab 08:00
ELITE HERREN	94 + älter	2 B/8 gr.	12:00
ELITE FRAUEN	94 + älter	1 B/7 gr.	14:00
JUNIORINNEN	95 – 96	5 gr.	14:05
JUNIOREN	95 – 96	1 B/6 gr.	16:00
AMATEURE/MASTERS	94 + älter	1 B/6 gr.	16:05
BIKE4TRAILS	alle		18:00

Training: bis 11:45 h / ab ca. 13:30 – 13:50 h / ab ca. 18:30 h
Siegerehrung Gesamtwertung Lizenz: Elite Herren 14:00 h, Frauen/U23/Juniorinnen 15:40 h, Junioren /Amateure 17:45 h

SONNTAG

SOFT	05 – 07	Parcours	09:30
CROSS	03 – 04	Parcours	10:00
ROCK	01 – 02	2B/4 SR	11:30
MEGA	99 – 00	1B/2gr.	12:30
HARD	97 – 98	1B/1mi/2gr.	13:45
FUN HERREN	84 – 96	1B/4 gr.	15:00
FUN MASTERS	74 – 83	1B/4 gr.	15:05
FUN SENIOREN	73 + älter	1B/4 gr.	15:05
FUN FRAUEN	96 + älter	1B/3 gr.	15:08

Training: bis 11:15h (ohne Bike-Arena)
Siegerehrung Gesamtwertung Soft/Cross ab 11:00 h, Rock/Mega/Hard/Fun/Clubwertung ab 17:00 h

INFOS

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

ANMELDUNG/REGISTRATION siehe Seite 25
Anmeldeschluss Sonntag, 18. August 2013

STARTNUMMERN/NACHMELDUNGEN
 Stadion Schänzli bis 30 Minuten vor dem Start.
 Samstag 9 – 16 h / Sonntag 8 – 14 h

START/ZIEL
 Bike-Arena Schänzli, 4132 MuttENZ

PARKPLÄTZE
 Parkhaus St. Jakob, Brünglingerstrasse,
 4142 Münchenstein

EINTRITT Samstag und Sonntag freier Eintritt

RAHMENPROGRAMM www.bikefestival-basel.ch
 Weitere Infos über zusätzliche Shows und Ausstellungen finden Sie auf der Homepage.

BBB-CHALLENGE baselbieter bike challenge ist ein Marathon auf verschiedenen Längen, ohne Rangliste, mit Finisherliste, www.bbb-challenge.ch

just fun

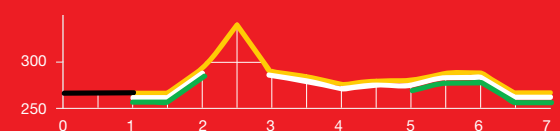
ÜBERNACHTUNGEN
Hotel Mittenza, MuttENZ, Tel. +41 (0)61 465 50 50

NÄCHSTGELEGENE JUGENDHERBERGE
 Jugendherberge Basel
 Tel. +41 (0)61 272 05 72 / basel@youthhostel.ch

CAMPING
Camping direkt neben der Rennstrecke (Fr. 20.– / Nacht)

STRECKENPROFIL

■ gross 6,0 km / 90 hm ■ mittel 4,8 km / 25 hm
 ■ Bahn 0,9 km ■ Stadionrunde 2,8 km / 15 hm



Die komplette Fahrradpflege

Used by
professionals & champions



EINFACH GENIAL
SIMPLY THE BEST

www.brunox.com

BRUNOX AG Telefon +41/055 285 80 -80 Fax -81
BRUNOX GmbH Telefon +49/0841 961 -04 Fax -13

Das Mountain Bike
Zentrum in der Toskana



Massa Vecchia
Alta Maremma Toscana

 **SCOTT REFERENCE CENTER**



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

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

Die meisten unserer Bike-Teacher/innen sind von Andi Seeli, dem ehemaligen MTB-Nationaltrainer, persönlich ausgebildet worden und sind motiviert, ihr Wissen den Kursteilnehmenden auf geduldige Art und Weise weiterzuvermitteln. Der



Kursinhalt zielt vor allem auf das Erlernen der Bike-Technik und der Förderung zur Sicherheit im Umgang auf und mit dem Bike. Aus diesem Grund werden unsere Kurse von Personen aller Alters- und Stärkeklassen besucht. Seien dies die Schüler, die in einem Schulkurs den grundlegenden Umgang mit dem Bike erlernen oder die geübteren Biker, die ihr Können auf Singletrails und Waldabfahrten verbessern möchten. Spass und Freude am Biken stehen immer im Vordergrund, denn nur wer mit Freude lernt, wird das Gelernte auch nachhaltig anwenden. Das Angebot der Swiss Bike School wird durch massgeschneiderte Pakete für Firmen und Schulen sowie Camps für Kinder abgerundet.

PREISE

Fr. 90.– pro Person (Kursdauer 4 Std.)
Fr. 100.– pro Person (Kursdauer 5 Std.)
inkl. Gratis-Verpflegung (Bidon, Getränk und Riegel von Sponsor, Zertifikat)



Aktuelle Kursdaten:
www.swissbikeschool.ch



Kids-Camp in Davos mit Ex-Nationaltrainer Andi Seeli 07. – 12. Juli 2013

KURSZIELE

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

Teilnehmer Kids Jahrgänge 1997 bis 2003
Unterkunft Jugendherberge Davos (Mehrbettzimmer)
Kosten 5 Übernachtungen, Vollpension, Fr. 540.–

Anmeldungen und weitere Auskünfte: AS Pro Sport GmbH, Stationsstrasse 57, 8606 Nänikon, seeli@asprosport.ch

Anmeldeschluss: 15. Juni 2013 (Teilnehmer werden nach Eingang berücksichtigt, max. 36 Teilnehmer)



Final-Camp Davos 6. – 11. Oktober 2013



Die besten Fahrerinnen und Fahrer der Kids-Kategorien des BMC Racing Cup werden vom 6. bis 11. Oktober 2013 zu einer Trainingswoche in die Jugendherberge Davos eingeladen! Was will man mehr, als eine Woche in der herrlichen Bündner Bergwelt bei Spiel und Spass den Mountainbike-Sport geniessen? Natürlich wird das Lager durch fachkundiges Personal und Spitzenfahrer geleitet und betreut. Untergebracht sind sie in der Jugendherberge Davos. Herzlichen Dank an dieser Stelle unserem Partner, Schweizerische Jugendherbergen! www.youthhostel.ch

Qualifikation gemäss Gesamtklassement

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



Natural born racemachine.



www.bmc-switzerland.com

teamelite TE01 29

BMC
SWITZERLAND 

Resultate 2012

SM, EM, WM, Weltcup, 



CROSS-COUNTRY

ELIMINATOR

	ELITE MÄNNER	ELITE FRAUEN	U23 MÄNNER	U23 FRAUEN	ELITE MÄNNER	ELITE FRAUEN
SM	Schurter Nino Florian Vogel Mathias Flückiger	Sarah Koba Esther Süss Corinna Gantenbein	Matthias Stirmemann Reto Indergand Matthias Rupp	Jolanda Neff Linda Indergand Vivienne Meyer	Thomas Litscher Stefan Peter Nicola Rohrbach	Jolanda Neff Kathrin Stirmemann Kathrin Leumann
EM	Moritz Milatz (GER) Sergio Mantekon G. (ESP) Ralph Näf	Gunn-Rita Dahle (NOR) Esther Süss Sabine Spitz (GER)	Ondrej Cink (CZE) Michi V. d. Heijden (NED) Luca Braidot (ITA)	Jolanda Neff Aula Gorycka (POL) Anne Perstra (NED)		
WM	Nino Schurter Lukas Flückiger Mathias Flückiger	Julie Bresset (FRA) Gunn-Rita Dahle (NOR) Georgia Gould (USA)	Ondrej Cink (CZE) Michi V. d. Heijden (NED) Daniele Braidot (ITA)	Jolanda Neff Yanna Belomoyna (UKR) Aula Gorycka (POL)	Ralph Näf Micha Haltzer (SLO) Daniel Federspiel (AUT)	Alexandra Engen (SWE) Jolanda Neff Aleksandra Dawidowiz (POL)
WELTCUP	Nino Schurter Burry Stander (RSA) † Jaroslav Kulhavy (CZE) Marco A. Fontana (ITA) José Hermida (ESP)	Catharine Pendrel (CAN) Gunn-Rita Dahle (NOR) Katerina Nash (CZE) Julie Bresset (FRA) Georgia Gould (USA)				
UCI RANKING	Nino Schurter Jaroslav Kulhavy (CZE) Burry Stander (RSA) † Marco A. Fontana (ITA) Fabian Giger	Julie Bresset (FRA) Sabine Spitz (GER) Gunn-Rita Dahle (NOR) Catharine Pendrel (CAN) Esther Süss				
LONDON	Jaroslav Kulhavy (CZE) Nino Schurter Marco A. Fontana (ITA) José Hermida (ESP) Burry Stander (RSA) †	Julie Bresset (FRA) Sabine Spitz (GER) Georgia Gould (USA) Irina Kalenjeva (RUS) Esther Süss				



	JUNIOREN	JUNIORINNEN	MASTERS	U17 KNABEN	U17 MÄDCHEN	TEAM-RELAY
SM	Andri Frischknecht Enea Vetsch Romain Bannwart	Andrea Waldis Deborah Inauen Ramona Forchini	Andreas Zünd Christof Bischof Marcus Derungs	Roger Aeberli Dario Thoma Robin Gemperle	Alessandra Keller Aline Seitz Sina Frei	
EM	Romian Faigle (FRA) Itouan Carod (FRA) Andri Frischknecht	Jenny Rifveds (SWE) Margot Moschetti (FRA) Sofia Giendenroth (GER)				Frankreich Schweiz Italien
WM	Anton Cooper (NZL) Victor Koretzky (FRA) Itouan Carod (FRA)	Andrea Waldis Sofia Giendenroth (GER) Lena Putz (GER)				Italien Frankreich Deutschland



CARBON LAUFRAD PERFORMANCE - NUN ERHÄLTlich MIT DER ZUVERLÄSSIGKEIT VON RITCHEY LAUFRÄDERN.



* Hier mit WCS Shield 29" Reifen.
(mehr Infos auf ritcheylogic.com)

Ritchey WCS Vantage II Carbon 29er

- "Tubless ready" Carbon Monocoque Felgen
- Schlauchloses Herstellungsverfahren für unglaubliche Stabilität und Widerstandsfähigkeit
- 26,5mm Felgenbreite für hohe seitliche Steifigkeit und Kompatibilität mit breiteren Reifen
- Handgefertigt mit nur minimalsten Toleranzen
- Kaltgeschmiedete Ritchey WCS Naben mit 6 Sperrklinken und 12-Micro-Kupplungen
- 1.609g (29" Satz) / 1.469g (26" Satz)



Designed to Win.



Designed by Tom Ritchey
Firmengründer, Produktentwickler, Legende.

Neue Servicecenter: D/A: Blackforest Cycles Tel: +49 176 56233521 CH: service.switzerland@ritchey.ch

ritcheylogic.com



Jolanda Neff, MTB-U23-Weltmeisterin, Kilian Wenger, aktueller Schwingerkönig, Kathrin Stirnemann und Linda Indergand, MTB-Juniorinnen-Weltmeisterin 2011

Im Zusammenhang mit der Olympiabewerbung Sion für die Olympischen Winterspiele 2006 hatte 1988 der damalige Sportminister, Bundesrat Adolf Ogi, das BASPO beauftragt, eine spezielle Spitzensport-RS für junge Athleten aufzubauen.

Von 1999–2003 wurden Spitzensportler-Lehrgänge durchgeführt. Die Athleten absolvierten zuerst 8 Wochen RS in ihrer Einheit, nachher kamen sie für 6 Wochen nach Magglingen. Neben der Militärsportleiter-Ausbildung hatten sie Zeit für das persönliche Training. Für die letzte RS-Woche kehrten sie wieder in ihre Stammeinheit zurück. Man stellte fest, dass die Voraussetzungen und Zielsetzungen für die einzelnen Athleten zur Absolvierung dieses Lehrganges sehr unterschiedlich waren. Deshalb wurde für 2004 eine richtige Spitzensport-RS aufgebaut.

Neu in dieser RS sind:

- Die Athleten absolvieren die RS in zwei Teilen:
 - allgemeine militärische Grundausbildung AGA 5 Wochen
 - Funktionsgrundausbildung FGA (Sportausbildung) 13 Wochen
- Die Athleten erhalten die Funktion Sportsoldat

1. Militärische Grundausbildung (AGA)

Diese dauert fünf Wochen und ist in der Rekrutenschule in Lyss integriert. In dieser Zeitspanne steht jeweils am Morgen die militärische Ausbildung im Zentrum: Schiessen mit dem Sturmgewehr, Sanitäts-

ausbildung, Ausbildung mit der Schutzmaske, Lernen der militärischen Formen, Theorien zu verschiedenen militärischen Themen, etc.

Ab der zweiten RS-Woche können die Athleten am Nachmittag einem Training ihrer Sportart nachgehen. Die Betreuung erfolgt durch den National-/Verbandstrainer des entsprechenden Sportverbandes.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Morgenessen 06:00 h					
Militärische Grundausbildung					
Mittagessen					
Sportartspezifisches Training				13:30 h Entlassung	
Abendessen					
Sportartspezifisches Training					
Abendverlesen ca. 22:30 h					

Pro Jahr gibt es drei Möglichkeiten, diese militärische Grundausbildung zu absolvieren:

- Mitte März – Mitte April
- Anfang Juli – Anfang August
- Ende Oktober – Ende November

Spitzensportförderung – Schweizer Armee

Feedback von Jolanda Neff (während der militärischen Grundausbildung)

Bis jetzt habe ich sehr gute Erfahrungen in der Spitzensport-Rekrutenschule gemacht. Wir stecken noch mitten in der fünfwöchigen militärischen Grundausbildung, doch wir können schon jeden Nachmittag voll trainieren und auch von Massagen und der Betreuung durch unseren Natitrainer Bruno Diethelm profitieren. In unserem «Zug», also der Gruppe, mit der wir alle Übungen absolvieren, sind nur Spitzensportler. Neben uns Bikern gibt es noch Ruderer, Schützen, OL-Läufer, Schwinger, Kanufahrer, Fussballer, Sprinter und Kunstturner, womit wir eine bunt durchmischte Gruppe sind; so ergeben sich immer spannende Gespräche. Es herrscht eine tolle Stimmung und ich freue mich schon auf die bevorstehenden 13 Wochen, während derer wir uns in Magglingen ganz aufs Training konzentrieren können. Die Aufnahme in diese RS war für mich dank meiner erfolgreichen Saison 2012 möglich, doch nicht alle Athleten, die sich einen Platz erhofften, schafften die Selektion. Somit schätze ich mich glücklich, von der RS profitieren zu dürfen und hoffe, eine ideale Vorbereitung für die Saison 2013 absolvieren zu können.

2. Funktionsgrundausbildung FGA (Sportausbildung):

Diese dauert 13 Wochen und ist in zwei Bereiche unterteilt. In den ersten drei Wochen werden die Athleten zum Militärsportleiter ausgebildet. Sie lernen, wie man eine Sportlektion aufbaut, wie ein Aufwärmprogramm aussieht, wie ein Spielturnier organisiert wird, wie ein Konditionstraining aufgebaut ist, etc. Jeder Athlet führt schliesslich eine Lektion mit den andern Spitzensportlern durch. Jeweils von 8 – 10 Uhr werden alle Athleten miteinander von Sportlehrern in diese Thematik eingeführt. Ab diesem Zeitpunkt beginnt auch das zweiphasige Training.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Morgenessen 07:00 h / Antrittsverlesen 07:45 h			
Weiterbildung	Militärsportleiterausbildung (MSL)			
	Sportartspezifisches Training			
	Mittagessen			
	Regeneration			
	Sportartspezifisches Training			13:30 h Entlassung
	Abendessen			
MSL	Massage	Massage	MSL	

Neben dem sportartspezifischen Training können die Athleten auch von einem Weiterbildungsangebot profitieren. So erhalten sie Tipps und Tricks, wie man sich bei Interviews und im Umgang mit Journalisten, die einen Artikel über einen schreiben, verhalten muss. Sie werden über Rechte, aber auch Pflichten informiert.

Sie bekommen ausserdem eine Einführung in das Thema Massage. Ein Sportpsychologe gibt einen Gesamtüberblick über das Thema Mentales Training. Sie erhalten die Möglichkeit, das autogene Training anhand von 4–5 Lektionen in der Praxis kennen-



Jolanda Neff bei der Schiessübung

zulernen. Zudem werden sie von einem Ernährungsspezialisten in das Thema Ernährung im Spitzensport eingeführt. Antidoping.ch (Matthias Kamber) klärt die Athleten über die Gefahren sowie über die Rechte und Pflichten bei Dopingkontrollen auf. Sie erhalten überdies Informationen, wie man die Regeneration verbessern kann.

Nach der MSL-Ausbildung steht während rund 10 Wochen der ganze Tag für das Training zur Verfügung. In dieser Zeitspanne ist es auch möglich, den RS-Standort Magglingen zu verlassen und Trainingswochen im In- oder Ausland zu absolvieren.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Morgenessen 07:00 h / Antrittsverlesen 07:45 h			
	Sportartspezifisches Training			
	Mittagessen			
	Regeneration			
	Sportartspezifisches Training			13:30 h Entlassung
	Abendessen			
Massage Weiterbildung	Massage Weiterbildung	Massage Weiterbildung	Massage Weiterbildung	

Für wichtige militärische Termine, wie Besuch von hohen Offizieren, für das Wettschiessen oder für den Tag der offenen Tür mit der integrierten Brevetierung sind alle Athleten wieder in Magglingen.

Diese 13 Wochen können zweimal pro Jahr absolviert werden:

- Anfang Dezember – Mitte März
- Mitte April – Mitte Juli

Feedback von Thomas Litscher. Er hat die Spitzensport-RS 3/2010 absolviert und kann nun auch von den WK-Gefässen profitieren.

Durch gute Leistungen in den Kategorien Junioren/U23 wurde ich von Swiss Cycling darauf aufmerksam gemacht, dass ich die Chance hätte, die Spitzensport-RS zu absolvieren. Um die Aufnahmekriterien zu bestehen, musste ich nach Magglingen reisen, um mich verschiedenen Tests zu unterziehen und mich den Verantwortlichen des Militärs vorzustellen. Einige Zeit später erhielt ich schriftlich die Zusage für die Spitzensport-RS. So durfte ich mit 22 Jahren, ein wenig später als normal, die SpiSpo RS in der Kaserne Lyss absolvieren. Diese 5 Wochen konnten jedoch nicht mit einer normalen RS verglichen werden. Die Woche 1 war hektisch und wir hatten keine Zeit fürs Training, die nächsten 4 Wochen jedoch hatten wir das Privileg, am Nachmittag ab ca. 14.00 Uhr unser Training zu absolvieren. Wir trainierten entweder mit dem Bike von der Kaserne aus oder fuhren mit dem Militär-Bus nach Magglingen, um Krafttraining zu machen. Nach diesen 5 Wochen in der Kaserne durften wir das Lager wechseln und für die restliche Zeit in das Grand Hotel nach Magglingen umziehen. Da spürte man dann

den Vorteil dieser RS. Der Ablauf war viel professioneller und man durfte die vielen Trainings- und Erholungsmöglichkeiten voll nutzen. Das Militär war jedoch nicht vorbei und es gab immer Termine, bei denen man sich stellen musste. Mit Kursen und weiteren theoretischen Ausbildungen gab es neben dem Training immer etwas zu tun. Diese RS hört sich vielleicht manchmal ganz gemütlich an, sie ist jedoch kein Kindergarten. Der militärische Drill ist auch hier zu spüren, und die Regeln sind strikt! Auch Ausschlafen bis 8 Uhr sollte man vergessen. Letztlich war es für mich ein Vorteil, diese RS absolvieren zu dürfen. Ich konnte einiges profitieren und habe einiges fürs Leben dazugelernt.

3. Absolvierung von Wiederholungskursen (WK)

Jeder Rekrut muss nach der Rekrutenschule seine Wiederholungskurse (WK) absolvieren. Dies gilt auch für den Spitzensportler. Er kann die WKs für seine weitere sportliche Entwicklung einsetzen. Dazu ist ein klares, langfristiges Konzept des Sportverbandes notwendig. Je nach Aufbauphase, je nach Zeitperiode macht es Sinn, vom gesamten Support in Magglingen zu profitieren oder das eigene Verbandszentrum oder andere Orte zu wählen.



Kathrin und Matthias Stirnemann im Tarnanzug

Bisherige MTB-AthletInnen der Spitzensport-RS

2004

Marx Till

2005

Manetsch Gion

2007

Schurter Nino

Giger Fabian

Meyer Pascal

Disch Severin

Kaufmann Lukas

Luginbühl Michael

2010

Flückiger Matthias

Fanger Martin

Litscher Thomas

Gallati Patrick

2012

Neff Jolanda

Indergand Linda

Stirnemann Kathrin

Stirnemann Matthias

Indergand Reto



1

Eines erwarten wir:
Unsere Sicherheit
muss mit dem raschen
technischen Wandel
Schritt halten.

Jetzt abschliessen: Kontoschutz gegen Skimming.

Der Kontoschutzbrief gibt Ihnen die Sicherheit bei alltäglichen elektronischen Zahlungen zurück. Egal, ob an Bancomaten, beim Shoppen oder im Internet: Schützen Sie sich jetzt für nur CHF 41.– gegen die finanziellen Folgen des verbreiteten Kontodatenbetrugs.

www.allianz-suisse.ch/kontoschutzbrief

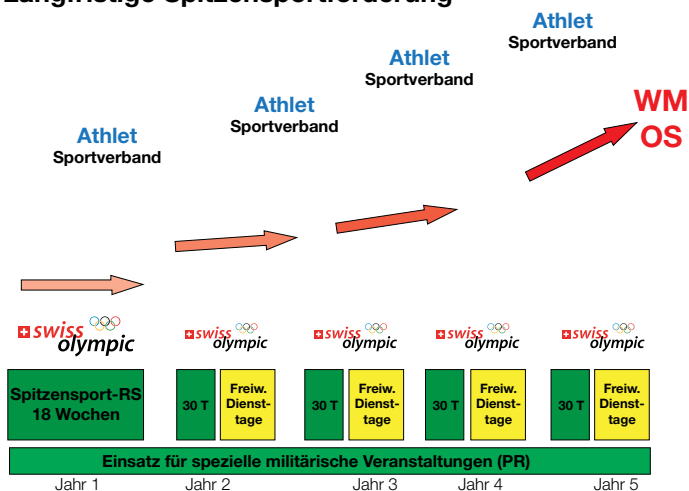


An Ihrer Seite von A-Z.

Allianz 



Langfristige Spitzensportförderung



Für diese langfristige Spitzensportförderung durch die Armee werden für mögliche Kandidaten klare Ziele und Kriterien verlangt (Zugehörigkeit im nationalen Kader, klare langfristige Zielsetzung, grosses Potenzial vorhanden, klares Commitment zum Spitzensport, etc.). Dazu werden die Athleten jeweils ein Jahr/Saison vor dem RS-Start zu einem Selektionsgespräch aufgeboten. Ein Selektionsteam, bestehend aus dem Chef Leistungssport/Nationaltrainer des Sportverbandes, Bereichsleiter Athletenmanagement und allenfalls Verbandsmanager Swiss Olympic, dem Kdt der Spitzensport-RS und dem Verantwortlichen militärischer Bereich, beurteilt nach dem Gespräch die Kriterien und daraus werden Schlussfolgerungen festgehalten. Diese muss der Athlet in der nachfolgenden Saison erreichen, um definitiv für das gesamte Fördergefäss selektioniert werden zu können.

Es ist zu hoffen, dass mit einer möglichen Olympia-Kandidatur Graubünden 2022 der Schweizer Spitzensport noch in einem grösseren Rahmen von der Armee profitieren kann.



Fresspäckli mit Dörrfrüchten sind angekommen

Die Armee hat im Jahr 2004 ein Bekenntnis zur Spitzensportförderung abgegeben.

Die Armee ist für viele junge Spitzensportler ein wichtiges Fördermittel geworden.

Die Armee möchte diese Unterstützung auch weiterhin gewährleisten.

Die Armee will aber auch eine Gegenleistung der geförderten Athleten. So werden immer wieder Athleten für militärische Anlässe aufgeboten. Die Athleten kommunizieren auch gegenüber den Medien, dass die Armee sie in ihrer sportlichen Weiterentwicklung unterstützt.

Mehr Informationen

www.armee.ch/Spitzensport



Autor

Franz Fischer

Ausgebildeter Turn-Sportlehrer ETH Zürich

Tätig im Bereich der Sportförderung der

Armee seit 1999

Zuständig für den gesamten Bereich Sport

Sponser Sport Food – Sporternährung für Höchstleistungen



Seit 25 Jahren behauptet sich mit Sponser eine einheimische Firma in der umkämpften Welt der Sportnahrung. Wie ist es dazu gekommen und was steckt hinter dem Sponser-Bidon und seinem Inhalt?

Die Anfänge vor 25 Jahren waren alles andere als leicht. Das Wissen in Bezug auf die Ernährung während Wettkampf und Training war bescheiden und entsprechend gering war auch das Bedürfnis nach Spezialprodukten. Einzig die Bodybuilder-Szene konsumierte schon damals Proteine.

Auf dem schweizerischen Markt gab es aber zu diesem Zeitpunkt noch keine einheimischen Produkte, welche den Bedürfnissen aller Athleten gerecht wurden. So entstand der Plan einer Sportnahrungsfirma, welche in der Folge 1988 durch Ernst Jucker gegründet wurde. Die langjährige Arbeit in der Lebensmittelindustrie half ihm, erste isotonische Getränke sowie einen Energie- und Proteinshake zu entwickeln. Diese Produkte überzeugten mit einem feinen, natürlichen Geschmack und insbesondere auch durch beste Verträglichkeit. Dieselben Eigenschaften zeichnen das breite Sponser-Sortiment auch heute noch aus.

Fortschritt

Mit der Aufklärung der Athleten wuchs das Bedürfnis nach funktionaler und den unterschiedlichen Bedürfnissen angepasster Sportnahrung. Mittlerweile ist effiziente und gleichzeitig schmackhafte Sportnahrung aus dem Bike-Sport kaum mehr wegzudenken, fährt heutzutage doch praktisch jeder ambitionierte Biker in Training und Wettkampf mit einem funktionalen Sportdrink. Sponser erkannte früh, dass neben dem Zeitpunkt der Einnahme auch die unterschiedlichen Anforderungen der Sportarten beach-

tet werden müssen. Das so entstandene breite Sortiment beinhaltet beispielsweise einen Carbo Loader, welcher mit seiner hohen Wirkung die bereits bekannten Pastapartys ersetzen kann.

Nach dem Training/Wettkampf ist gleichzeitig auch davor. Diesem mittlerweile allgemein bekannten Grundsatz wird mit diversen Regenerationsprodukten, insbesondere mit dem Flaggschiff «Pro Recovery», entsprochen.

Neue Massstäbe setzte Sponser in der Wettkampfverpflegung. So wurde mit dem «Competition» bei den Sportgetränken eine Neuheit lanciert. Das säurefreie und hochdosierbare Sportgetränk ist speziell magenverträglich. Auch die wieder verschliessbare Liquid Energy Tube ist mittlerweile weit über die Landesgrenzen hinaus das Mass aller Dinge.

Hohe Anforderungen

In Zeiten von verunreinigten Nahrungsergänzungsmitteln und komplexen gesetzlichen Bestimmungen sind die Anforderungen an die Rohstoffe und Produkte inzwischen sehr hoch.

Sponser sorgt für höchste Qualitätsstandards und garantiert eine Produktpalette ohne Dopingsubstanzen oder diesbezüglichen Verunreinigungen. Als BRC-zertifizierter Schweizer Lebensmittelhersteller werden ausschliesslich Rohstoffe von Lieferanten, welche ebenfalls ISO- oder GFSI- anerkannte Zertifikate besitzen, eingesetzt. Alle Rohstoffe sind in Qualitätsvereinbarungen dokumentiert und werden mit einem Analysenzertifikat begleitet, was eine lückenlose Rückverfolgbarkeit erlaubt.

Mit dem Bekenntnis zum Standort Schweiz untersteht Sponser zudem den hohen Kontrollstandards der Schweizer Gesundheitsbehörden.

Grosses Vertrauen

Das Vertrauen in die Sponser-Produkte ist gross. Nicht nur Nino Schurter und Florian Vogel, die Aushängeschilder des Scott-Swisspower-Team, verwenden Sponser-Produkte, auch absolute Top-Athleten aus anderen Sparten (Triathlon, Laufen, Tennis, Skisport usw.) vertrauen auf Sponser-Produkte.

Dieses Vertrauen endet mittlerweile nicht mehr an der Landesgrenze. Auch international renommierte Sportler zählen mittlerweile auf die hohe Schweizer Produktqualität und -sicherheit. Von unserem Distributor in Irland wissen wir beispielsweise auch, dass Usain Bolt sich vor Olympia 2012 bei ihm mit unserem Lactat Buffer eindeckte.

Innovationen

Dank flacher Hierarchien und einer überschaubaren Grösse schaffte es Sponser immer wieder, mit neuen innovativen Produkten rasch auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse und effektive Bedürfnisse von Sportlern zu reagieren.

Neben einer grossen Nähe zur Wissenschaft und zur Industrie spielt bei uns seit jeher der enge und persönliche Kontakt zu den Sportlern eine entscheidende Rolle. Anregungen werden dankbar aufgenommen und wenn möglich in den Produkten berücksichtigt.

Zukunft

Mit dem klaren Bekenntnis zum Produktionsstandort Schweiz sind wir bestrebt, als Innovationsleader durch die Entwicklung hochwertiger Produkte auch in Zukunft Supplemente mit einem echten Mehrwert zu entwickeln.



Die neuen Verkaufsformen und Informationsmöglichkeiten gehen wir offensiv an. Neben einer informativen Homepage betreiben wir bereits seit einiger Zeit einen viel beachteten Blog (www.sponser4you.ch). Neben interessanten Geschichten vom und um den Sport geben auch zahlreiche renommierte Athleten Einblick in ihr Sportlerleben und ihre Erfolgsgeheimnisse.

Und das innovative Unternehmen aus Wollerau lässt mitteilen: Die nächste Produkt lancierung steht bereits vor der Tür. Ab Mitte Januar steht mit dem Red Beet-Vitrox ein neuartiges Sportnahrungssupplement zur Gefässerweiterung zur Verfügung.

Sponser, ein Schweizer Unternehmen mit hoher Fachkompetenz und Innovationskraft, immer in Bewegung und Weiterentwicklung.

Mehr Informationen

www.sponser.ch



OFFIZIELLER DRUCK- & COPY PARTNER DES BMC RACING CUP

ASS - ANGEBOTE

Wer alles auf die Karte Toshiba setzt, profitiert! Toshiba ist führend in Qualität, Sicherheit und Service.

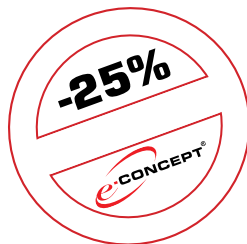
Unser Produkteportfolio an modular konfigurierbaren Multifunktionsgeräten und Printern erlaubt es uns, Ihnen ein komplettes und individuelles Produkt- und Dienstleistungspaket anzubieten.

«Alles aus einer Hand»

Unsere Spezialisten analysieren Ihren bestehenden Druckerpark, offerieren Ihnen eine massgeschneiderte Lösung und begleiten Sie fortan mit einem professionellen Support.

www.toshibatec.ch

Spareffekt bis zu 25 %!



Der BMC Racing Cup druckt
exklusiv alle Startnummern
auf wasserfestem Papier
von TOSHIBA!!!

TOSHIBA TEC SWITZERLAND AG
MAX HÖGGER-STRASSE 2, CH-8048 ZÜRICH
TELEFON 044 - 439 71 71, FAX 044 - 439 71 72
INFO@TOShibATEC.CH

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

WWW.TOShibATEC.CH

Official Partner

Sponser, Toshiba, Cuore

BMC
+ racingcup

Sponser Sport Food – offizieller Verpfleger

SPONSER
SPORT FOOD

Sponser, ein Schweizer Unternehmen mit Sitz in Wollerau, feiert dieses Jahr sein 25-Jahr-Jubiläum. Seit Jahren ist Sponser bekannt für seine hochwertigen, gutverträglichen Produkte. Sportler schätzen die breite Palette an Spezialprodukten wie säurefreie Getränke, Gels, Activator, Carboloaders, Laktat Buffer sowie eine ganze Reihe vorzüglicher Regenerationsprodukte. Ein grosses Interesse unter Topathleten erweckt das neue, die Stickstoffversorgung (Gefässerweiterung) verbessernde Red Beet-Vinitrox Supplement. Und viele Biker vertrauen auf Sponser-Produkte, das führende Team von Scott mit Nino Schurter und Florian Vogel sowie auch Christoph Sauser und Lukas Buchli, die österreichische Gehbauer und Lakata sowie auch eine ganze Anzahl Bikerinnen wie Süß, Leumann, Neff und Osl.

Diese Topfahrer verpflichten Sponser zu sauberen Produkten und hoher Innovation. All ihnen danken wir für das grosse Vertrauen und freuen uns, sie auf ihren erfolgreichen Fahrten weiterhin unterstützen zu dürfen.

Weitere Informationen zu unseren Produkten findest du am Sponser-Stand oder auf www.sponser.ch



Mit Power zum Erfolg

Sparen Sie bei den Kosten, nicht an der Leistung. Nach dem Motto «Der Kunde ist König» profitieren Sie bei Toshiba besonders. Nutzen Sie die Synergien Ihrer Outputgeräte und die Vorteile der Modularität unserer Multifunktionsgeräte, Printer und Software. Dank unserem breiten Produkteportfolio in Farbe und Schwarz/Weiss entwickeln wir die perfekte Lösung für Sie und Ihr Document Management. Dank dem Toshiba e-Concept und unserer Beratungskompetenz haben Sie neu nur noch einen Ansprechpartner für alle Belange – königlich eben. Und ganz nebenbei führt diese Lösung dann schliesslich auch noch zu einem Spareffekt von bis zu 25%!

Ein nationaler Sportanlass wie der BMC Racing Cup verlangt nach einem Dienstleistungspartner, auf den sich die Organisatoren voll und ganz verlassen können. Wir freuen uns, dass wir einen powervollen Anlass wie den BMC Racing Cup mit der Power von Toshiba Druckern, Kopierern, LCD TVs und Notebooks unterstützen dürfen.

Individuelle Bedürfnisse verlangen nach individuellen Lösungen! www.toshibatec.ch

TOSHIBA
Print • Mail • Scan • Fax • Copy



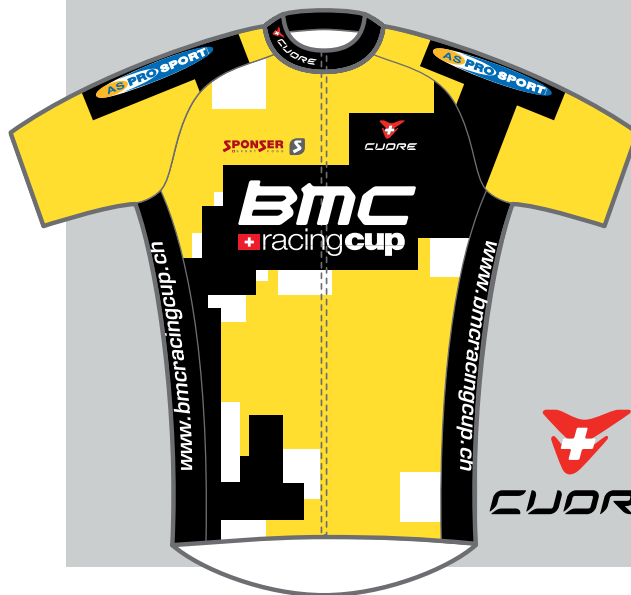
Individuelle Sportbekleidung

Als Teil der weltweit tätigen CUORE Corporation bietet die CUORE of Switzerland AG ihren Kunden individuell gefertigte Sportbekleidung aus hochfunktionellen Materialien an. Nebst erstklassigem Tragekomfort zeichnen sich die CUORE Produkte durch aerodynamische und anatomische Schnittführung aus.

Club- oder Teambekleidung können in kleiner oder grosser Anzahl nach Kundenwünschen hergestellt werden.

CUORE of Switzerland.

www.cuore.ch



CUORE



SPONSER
SPORT FOOD



SPONSER IST LANGJÄHRIGER PARTNER DES BMC RACING CUP.



Competition – der säurefreie Sportdrink für intensive Belastungen.

Pro Recovery – für die professionelle Regeneration. Laktosefrei und ohne künstliche Süsstoffe.

Red Beet Vinitrox – Nitratreiches Power-Supplement für verbesserten Blutfluss bei hochintensiven Leistungen.

Eine grosse Auswahl exklusiver Wettkampfprodukte wie Carbo Loader, Lactat Buffer oder Liquid Gels findest du unter www.sponser.ch



Die Lösung liegt nicht immer klar auf der Hand. Das gilt auch für Ihre anspruchsvolle Aufgabe.



DAKINE

Der funktionelle und trendige Begleiter auf dem Bike

Rucksäcke für höchste Ansprüche mit Trinksystem, Handschuhe für jede Wetterlage oder funktionelle Shorts mit passendem Jersey: Mit dem umfangreichen Bike Angebot von Dakine kommt jeder Freeride-, Cross Country- oder All Mountain-Fan auf seine Kosten. Für Frauen sind die Produkte in femininen Farben gehalten und die Schnitte auf die weibliche Anatomie angepasst. Technisch und trendig: Dakine freut sich das neue Sortiment der Fangemeinde des BMC Racing Cup bereits in der vierten Saison zu präsentieren!

Die hawaiianischen Wurzeln von Dakine

Die Marke Dakine hat ihren Ursprung in Hawaii und bedeutet dort in der Landessprache «Die Besten». Das erste Produkt, ein Surf-Leash, war in der Surf-Szene eine absolute Neuheit und hat dazu beigetragen, dass die Marke heute ein junges und dynamisches Image vermittelt. Den grossen Aufschwung hatte Dakine schliesslich mit Rucksäcken und Taschen und ist unterdessen weltweiter Leader für trendiges Design und ständige Innovationen von Taschen, Rucksäcken, Reisegepäck, Handschuhen, T-Shirts und sonstigen Accessoires in den Bereichen Sport, Mode und Lifestyle.

www.dakine.ch



«Tool Bag»
als Finalpreis

TeilnehmerInnen, welche an 4 oder mehr Rennen des BMC Racing Cups teilgenommen haben, erhalten als Finalpreis eine coole Werkzeugtasche «Tool Bag» von Dakine.

Ordnung ist das halbe Leben. Und Dakine liefert für alles das passende Aufbewahrungssystem! So ist die «Tool Bag»-Werkzeugtasche die ideale Lösung für alle Bike-Freaks, um ihre Werkzeuge zu transportieren. Die geräumige Tasche ist vollständig gepolstert und verfügt über zwei Innenfächer. Die u-förmige Reissverschluss-Öffnung gewährt bequemen Zugriff zum Hauptfach.

Abmessungen: 48x23x21.5 cm.

**GUTE
Leute,
GUTE
Nächte**



Du, gute Freunde, deine Familie. Coole Zimmer, günstige Preise, unkomplizierte Stimmung.

JH Davos Youthpalace, Tel. +41 81 410 19 20, davos@youthhostel.ch

JH Grindelwald, Tel. +41 33 853 10 09, grindelwald@youthhostel.ch

JH Klosters, Tel. +41 81 422 13 16, klosters@youthhostel.ch

JH Pontresina, Tel. +41 81 842 72 23, pontresina@youthhostel.ch

JH Schaan-Vaduz, Tel. +42 3 232 50 22, schaan@youthhostel.ch

JH Scuol, Tel. +41 81 862 31 31, scuol@youthhostel.ch

JH St. Moritz, Tel. +41 81 836 61 11, st.moritz@youthhostel.ch

JH Valbella, Tel. +41 81 384 12 08, valbella@youthhostel.ch



Schweizer Jugendherbergen. So muss es sein.

Jetzt buchen: www.youthhostel.ch





Transfers research into traction.



www.bmc-switzerland.com

fourstroke FS01 29

BMC
SWITZERLAND 