



# NEWS vom

## Rad Renn Club Diessenhofen

**15-2015 vom 04. 12. 2015**

### Tour de Ruanda

„Aller guten Dinge sind drei!“, sagte ich mir nach dem ich letztes Jahr in Ruanda aufgrund von Verdauungsproblemen aufgeben musste und dieses Jahr im Frühling in Kamerun wegen eines Defekts auf der zweitletzten Etappe die Karenzzeit nicht mehr einhalten konnte.

Wir (das Team um Jean-Jacques Loup, Lukas Winterberg, Michael Kyburz, Justin Paroz, Manuel Stocker, meiner Schwester als Physiotherapeutin, einem Mech. und meiner selbst) machten uns also frohen Mutes auf nach Ruanda. Die einen (Michael und Manuel) kamen direkt von der Tour du Faso, an welcher sie erfolgreich teilgenommen hatten. Für mich war Ruanda selbst nichts Neues mehr, für alle anderen war es ein überraschend anderes Afrika als erwartet.... sehr hügelig (Land der tausend Hügel), grün, fruchtbar, sehr viel Wasser, Reisfelder, Kaffeeplantagen, sehr hohe Bevölkerungsdichte (240Pers./km<sup>2</sup>), sehr klein, sehr gute Strassen und wahnsinnig Radsport interessiert (jedoch mit der Fankultur von Fussballfans und sehr rassistisch gegenüber allen andern Nationen). Das Rennen selbst ist ein 8-tägiges Etappenrennen, wobei es am ersten Tag nur ein Prolog von 3.5km zu bewältigen gilt. In den restlichen sieben Tagen bestreitet man 920km und um die 16000hm mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit (der Spitze) von 38km/h!

Wir einigten uns darauf, dass wir den Prolog und die ersten 1-2 Tage „einfach“ mal fahren, um dann zu entscheiden für wen wir von unserem Team fahren sollen. Nach drei Tagen war klar, dass dies Lukas Winterberg sein soll. Von da an war bedingungslose Teamarbeit gefragt und die Tage glichen einer dem andern.

Ein „ganz normaler“ Tag:

Aufstehen, Essen, anziehen, Transfer zum Start od. vom Hotel zum Start rollen, Start, aufpassen, dass man ein bis drei Bergpreise im Feld überlebt, nach circa 50km Bidons einsammeln vorne im Feld mit den leeren Bidons in den Berg (da keine Flachetappen zum verpflegen) im Laufe des Anstiegs bis in die Wagenkolonne zurückfallen um dann grade so mit der Wagenkolonne über den Berg zu kommen, diese Gelegenheit nutzen um die Flaschen gegen volle einzutauschen, in der Abfahrt wider zum Feld

vorfahren die Andern verpflegen, +- beim vierten Begpreis gezwungenermassen abreißen lassen, schauen dass man innerhalb der Karenzzeit in das Ziel kommt, Transfer oder direkt mit dem Velo zum Hotel, duschen, Essen, Massage (Reihenfolge nach Gesamtklassement), Essen, Teambesprechung und dann endlich Schlafen.

Die Rennen selbst sind sehr gut organisiert, die Streckensicherung vorbildlich und das Niveau des bunten Starterfeldes überraschend hoch. Von 70 Starter beendeten nur 47 die Rundfahrt. Ich persönlich wurde dabei 46er und mein treuer Weggefährte (Manuel Stocker 48er). Lukas Winterberg klassiert sich auf dem 6. Gesamt Rang und war bester nicht Einheimischer, somit hatten wir als Team vollkommen erfüllt und waren allesamt sehr zufrieden mit der erbrachten Leistung, zumal wir eines von zwei Teams waren, welche die Rundfahrt geschlossen beenden konnten.

*Erlebnisreiche Grüsse Sandro Muhl*



**SWISSLOS**  
KANTON THURGAU

Der QualitätsSCHREINER  
**WIPF**  
WIPF AG  
Schwyzstrasse 1  
8253 Luterbach  
Telefon 052 648 93 24

**NAKU**  
STEINHANDEL AG  
8254 Basadingen  
Tel. 052 648 05 10

**walther**  
8476 Unterstammheim

Kanalisations- und  
Strassenwerterhalt  
**MÖKAH**  
8476 Henggart

**RUTIMANN**  
Rütimann  
Hoch+Tiefbau AG  
8253 Diessenhofen

**sasag**  
Kabelkommunikation

**FÜLLEMANN**  
Transporte AG  
8266 Steckborn

**Thurgauer  
Kantonalbank**

**Girsberger**  
Sonnen- und Wetterschutz AG  
8255 Schättlingen T 052 745 26 19 F 052 745 51 83

**Schnelli.**  
DER BAUMEISTER  
Schnelli AG 8207 Schaffhausen

**FRIDOLIN KELLER  
VELOSPORT**  
8476 UNTERSTAMMHEIM

**FELT**  
bicycles

## SH-Nachwuchssportler des Jahres



Grosse Ehre für **Lukas Spengler** an der diesjährigen Schaffhauser Sportler- und Künstlertgala in Thayngen. Er gewann den Titel des Schaffhauser Nachwuchssportler des Jahres.

*Auf dem Bild mit Gemeindepräsident Philippe Brüelmann*

hat mir gefallen: „Süchtige vorher - nachher“



*Der Vorstand wünscht euch allen schöne Festtage und alles Gute für's Neujahr*



### Termine:

- 15. Januar 2016 106. DV Kantonalverband Schaffhausen in Ramsen
- 16. + 17. Januar 2016 Wintersportweekend in Davos
- 22. Januar 2016 GV RRC Diessenhofen
- 19. Februar 2016 Raclettplausch in der Blockhütte Guntalingen

**News immer auf: [rrc-diessenhofen.ch](http://rrc-diessenhofen.ch)**

**SWISSLOS**  
KANTON THURGAU

Der QualitätsSCHREINER  
**WIPF**  
WIPF CO. AG Schönenwerd, Klettenschwanden, Balmadorf | 8233 Löhle, Weller 052 441 93 24

**NAKU**  
STEINHANDEL AG  
8254 Basadingen Tel. 052 646 05 10

VW Audi SEAT  
**walther**  
8476 Unterstammheim

Kanalisations- und Strassenwerterhalt  
**MÖKAH**  
8244 Henggart

**RUTIMANN**  
R  
Rütimann  
Hoch+Tiefbau AG  
8253 Diessenhofen

**SASAG**  
Kabelkommunikation

**FÜLLEMANN**  
Transporte AG  
8266 Steckborn

**Thurgauer Kantonalbank**

**Girsberger**  
Sonnen- und Wetterschutz AG  
8255 Schättlingen T 052 745 26 19 F 052 745 51 83

**Schnelli.**  
DER BAUMEISTER  
Schnelli AG 8207 Schaffhausen

**FRIDOLIN KELLER VELOSPORT**  
8476 UNTERSTAMMHEIM

**FELT**  
bicycles