

In Kürze

BELP

«Cockpit» neu im Medienhaus Jordi

Das Belper Medienhaus Jordi AG übernimmt per 1. Dezember von der Ziegler Druck- und Verlags-AG in Winterthur das Aviatikfachmagazin «Cockpit». Zu diesem Zeitpunkt wird die 112-jährige Unternehmung auch ihr neues Betriebs- und Verwaltungsgebäude im Industriegebiet der Flughafen-Gemeinde Belp beziehen. Im Sinne von Kontinuität sind die derzeitigen Blattmacher Max Ungricht (Chefredaktor) und Elisabeth Schenk (Gestaltung) eingebunden worden. *pd*

RUBIGEN

Geld für die Partnergemeinde

Die tschechische Stadt Plánice ist seit 1993 Partnergemeinde von Rubigen. Anlässlich des 500-Jahr-Jubiläums der Stadt Plánice hat der Gemeinderat von Rubigen einen Beitrag 7800 Franken an die Sanierung der Rathausfassade in Plánice gesprochen. *pd*

BOLLIGEN

Hindernisse zum Tempodrosseln

An der Hühnerbühlstrasse und in Habstetten unterhalb des Restaurants Rössli fahren Auto- lenker zu schnell durch die Tempo-30-Zonen (wir berichteten). Der Bolliger Gemeinderat will nun versuchen, den Rasern mit mobilen Hindernissen Herr zu werden. Die Hindernisse werden an der Hühnerbühl- und an der Dorfstrasse vor der Abzweigung zum Schlupf errichtet. Nachmessungen sollen zeigen, ob diese Massnahmen das gewünschte Ergebnis erzielen. *pd*

BOLLIGEN

Magazin wird zum Treffpunkt

Das Löschgerätemagazin neben dem Reberhaus in Bolligen wird umgebaut. Bisher diente das Gebäude vor allem als Stauraum, neu soll daraus je nach Bedarf ein Versammlungslokal, ein Café oder ein Restaurant entstehen. Dank guten Geschäftsjahren können die Kosten von rund 95 000 Franken vollumfänglich von der Genossenschaft Reberhaus getragen werden. Der Gemeinderat hat das Umbauprojekt genehmigt. *pd*

BOLLIGEN

Neue Garderobe für den Werkhof

Der Gemeinderat von Bolligen will den Aufenthaltsbereich für die Werkhof-Mitarbeiter verbessern. Er genehmigte 20 000 Franken, damit ein Container errichtet werden kann. Dieser dient als Umkleide- und Garderobetrakt. Der Werkhof bleibt bis Ende 2019 am heutigen Standort eingemietet. *pd*

GRATULATION

ZÄZIWL
ERNESTO SANZ
 93-JÄHRIG

Gestern feierte Ernesto Sanz an der Oberthalstrasse seinen 93. Geburtstag. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen dem Jubilar alles Gute. *vwx*



Dranbleiben: Sein grosses Ziel gibt Nik Zeindler die Kraft, weiterzumachen. Sieben Tage lang widmet er sich fast ausschliesslich dem Velofahren.

Andreas Blatter

NIK ZEINDLER, MÜNSINGEN

Er trainiert täglich 20 Stunden

Mit einem Siebtagetraining in Münsingen bereitet sich Nik Zeindler auf das weltweit härteste Velorennen vor: Das «Race across America 2011». Der begeisterte Velofahrer schläft derzeit nur etwa drei Stunden pro Nacht.

Im Zelt auf dem Traubenareal in Münsingen herrscht brutende Hitze. Mit Schweisstropfen auf der Stirn tritt Nik Zeindler regelmässig in die Pedale des Velos auf der Rolle. Immer nach zwei Stunden macht er Pause, trinkt, schlürft ein Energiegel oder isst einen Riegel.

Von Samstag bis gestern Mittag hat der begeisterte Velofahrer bereits 947 km abgespult. Geschlafen hat er jeweils nur von Mitternacht bis um drei Uhr früh. Um 3.30 Uhr sass er bereits wieder auf dem Rad. Um 5 Uhr machte er eine Ausfahrt rund um den Belpberg. So geht das nun sieben Tage lang, trotz Hitze, trotz Ozon. «Gewisse Dinge muss man manchmal vernachlässigen», sagt der 50-jährige Berufsschullehrer und Familienvater augenzwinkernd. Kraft für das harte Training verleiht ihm sein grosses Ziel: Zeindler will nächstes Jahr das Velorennen Race across America fahren (siehe Kasten).

Eigentlich Bergsteiger

«Radsport extrem» ist für Nik Zeindler eNeulandsuche für sich selber, wie er sagt. Andere würden sagen, es sei langweilig. Er spult meditierend Kilometer ab und testet dabei seine körperlichen und mentalen Grenzen. Früher tat er dies in den Bergen. «Ich schaute am liebsten von ausgesetzten Berggipfeln auf die Niederungen des Lebens», philosophiert der Sportler. Mit dem Velo sei er aber auch in seiner Bergsteigerzeit vertraut gewesen. In den frühen Achziger-

DAS ULTRARENEN

4800 km auf dem Velo

«Race across America» führt von der West- an die Ostküste der USA (siehe Grafik). Ein Radrennen über 4800 Kilometern und 10 000 Höhenmetern, das für Einzelfahrer maximal 12 Tage dauern darf. Dies bedeutet, dass eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 17 km/h eingehalten werden muss, inklusive Pausen und Stopps. Jeder Teilnehmer kann selber wählen wann und wo er Schlafpausen einlegen will. Vor wenigen Tagen ging der «Race 2010» zuende. 2011 will der in Münsingen wohnhafte Nik Zeindler beim dabei sei. Bereits hat er ein Begleitteam zusammenge-

stellt. Dabei sein werden auch sein Sohn Kaspar und Ehefrau Ursula, ein Mechaniker, ein Arzt und ein Filmteam. Das Budget für die Reise beträgt 70 000 Franken. Zehn lokale Sponsoren werden dem Rennfahrer Technik, Hilfsmittel und Geld zur Verfügung stellen. Zeindlers Ziel: Gesund ins Ziel kommen. Das öffentliche Siebtagetraining in Münsingen ist Teil seiner Vorbereitungen (siehe Haupttext). Als nächstes will er am 19./20. August die «Tortour» absolvieren. Ein Rennen über 1000 Kilometer um die Schweiz, mit 14 000 Höhenmetern. **lfc**

jahren machte er 10 000 Kilometer mit Sack und Pack rund um Europa. 2004 folgte der Radmarathon von Wiedlisbach. 2007 setzte sich Zeindler in den Kopf, sich für den «Race across America» zu qualifizieren. Mit dieser Motivation schaffte er den Radmarathon 2009 erstmals unter 25 Stunden. Danach strampelte

er die 1070 Kilometer und 15 000 Höhenmeter der «Tortour» in gut 52 Stunden ab. «Nun freue ich mich auf weiteres Neuland», sagt Zeindler.

15 000 Kalorien täglich

Auch wenn Nik Zeindler meist «fast im Erholungsbereich» trainiert, muss er dem Körper Ener-

Der lange Weg von West nach Ost



BEGRIFFLICH: SIKNER / BILD: GOOGLE EARTH

gie und Flüssigkeit zuführen. Pro Stunde muss er mindestens 8 dl eines isotonischen Getränks zu sich nehmen, pro Tag 15 000 Kalorien. «Das ist die Menge, die ein Körper überhaupt verträgt und verarbeiten kann», sagt er. Diese Kalorienmenge entspricht der Menge von etwa 4,5 Kilo Spaghetti, soviel, wie ein normaler

Mensch fast nicht essen kann. Deshalb nimmt Zeindler einen Teil der Kalorien in Form von Getränken und Gel auf. «Aber ab und zu setze ich mich auch hin und esse ein Käsebrötchen oder ein Müsli.» Magenprobleme sind bis jetzt noch nie aufgetreten und Zeindler hofft, dass sie auch weiterhin ausbleiben.

40 Prozent kommen an

Nik Zeindler ist bewusst, was er mit der harten Vorbereitung und dem «Race» auf sich nimmt. Durchschnittlich erreichen nur 40 Prozent der gestarteten Velofahrer das Ziel. Die meisten geben wegen Schmerzen oder Infektionen auf. «Die Vorbereitung ist alles, körperlich und mental», ist er überzeugt und steigt wieder aufs Rad. In der Hitze unter dem Zelt perlen bald wieder die Schweisstropfen über seine Stirn. Mit konzentriertem Blick tritt er regelmässig in die Pedale. Plaudert dazwischen mit neugierigen Besuchern. In zwei Stunden ist wieder Pause.

LAURA FEHLMANN

• www.nikzeindler.ch



Diskutieren: Supporter Ueli Lüthi und Velomechaniker Christian Winkler (von links) besprechen mit Nik Zeindler die Route in den USA.



Ernähren: Energiegel statt feine Leckereien.