

CLUB LINEO



www.vmc-rheinfall.ch

Velo- & Motorclub

VMC Rheinfall

8212 Neuhausen am Rheinfall

4/2004

News von Jürg

Mit verschiedenen Aktivitäten, wie das Tourenfahren, mit Morgentouren, Nachmittags-touren, Abendtouren und Tagestouren, so wie zwei Wanderungen mit verschiedener Beteiligung und dem Postenstehen haben wir die Hälfte der Saison bereits hinter uns.

Nun möchte ich kurz etwas zum **Postenste-hen** im Herblingertal schreiben. Zuerst einen grossen Dank den Helfern, die eigentlich immer die «Selben» sind, ohne «Die» das Abendrennen gar nicht durchgeführt werden könnte. Der Zweck dieser Trainingsrennen ist folgender: Erstens, ist es ein Schnuppern für den Nachwuchs im Rennmetier. In der Kategorie Schüler, können die jungen

Knaben und Mädchen die ersten Schritte im Radrennfahren erlernen. Zweitens ist es ein gutes Training für den Ernstfall, sprich nationale oder internationale Radrennen und fürs allgemeine sichere Radfahren. Man erlernt Renntaktik, sicheres und gutes Sprinten, effizientes und richtiges Kurvenfahren, bei den Bergrennen die es ja auch gibt das Bergfahren, die richtigen Übersetzungen wählen, allgemeines sicheres Radfahren und eventuell auch die Ellenbögen einsetzen, sich im Feld auf engem Raum zurechtfinden und am Schluss natürlich auch die Kameradschaft, sich ab und zu zu treffen.

Vom VMC Rheinfall hatte es ebenfalls Fahrer die ihre Karriere, oder während ihrer Laufbahn, im Herblingertal gestartet sind. Nur um einige zu nennen wären das Adrian Wyler,

Fortsetzung auf Seite 3



Radsport GmbH Köbi Wallimann

Kirchstrasse 16
79798 Jestetten

Telefon 07745 / 1215

Telefax 07745 / 1245

VILLIGER, ARROWS, CENTURION, MERIDA

Öffnungszeiten:

Mo + Di 18–20 Uhr

Do + Fr 18–20 Uhr

Sa 9–12 Uhr

PRINCIPIA, KAHAWARA, WINORA

Radveranstaltungen 2004

Juli

Datum	Tourenart	Zeit	Nr	Startort	km	Strecke	Halt/Ziel
Sa. 3.	NT	13:30	24	Herbl. Post	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel/Hüttenleben
So. 4.	MT	09:00	2	Durstgraben	45	Rafz, Günzgen	Rest. Kappeleneck
Mi. 7.	AT	18:00		Birch	50	Merishausen WF	Merishausen
Do. 8.	AT	18:30	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Sa. 10.	TT	09:00	60	Durstgraben	110	Kadelburg, Grafenhausen, Schleit.	Rest.Ochsen/z.Fässle/Rest.H
So. 11.	MT	09:00	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleitheim	Rest. Hirschen oder Durstgraben
Do. 15.	AT	18:30	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Sa. 17.	NT	13:30	31	Durstgraben	75	Kaiserstuhl, Hochfelden, Henggart, Marthalen	Rest.Frohsinn/Freihof
So. 18.	MT	09:00	20	Kreuzstrasse	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben
Do. 22.	AT	18:30	5	Durstgraben	45	Rafz, Ossingen	Rest. Thalacker
Neul Sa. 24.	TT	09:00		Benken	100	Sternenberg	Info: Helmut Fröhlich
So. 25.	MT	09:00	15	Durstgraben	42	Rheinau, Ossingen, Rheinau	Rest. Rhyblick
Do. 29.	AT	18:30	12	Birch	50	Kommingen, Büsslingen	Rest. Hüttenleben
Sa. 31.	MT	08:00	23	Durstgraben	72	Bechtersbohl, Beringen	Rest. Hirschen / Rest. Sonne

August

Datum	Tourenart	Zeit	Nr	Startort	km	Strecke	Halt/Ziel
So. 1.	MT	09:00	14	Durstgraben	50	Balterswil, Flaach	Rest. Rhyblick Rheinau
Do. 5.	AT	18:30	7	Durstgraben	40	Eberfingen, Beggingen	Rest. Sonne
Sa. 7.	MT	08:00	44	Durstgraben	80	Hettlingen, Rheinau, Wangental, Neuhausen	Rest. Rhyblick Rheinau
So. 8.	MT	09:00	17	Herblingen	42	Schaffhausen, Dörflingen, Lohn, Schaffh.	VRT Schaffh.
Mi. 11.	AT	18:00		Herblingertal	200	Postenstehen Mittwochabend	Start
Do. 12.	AT	18:30	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Sonne
Sa. 14.	NT	14:10		Start	50	Clubrennen Schlatt	Walter Brauchli
So. 15.	MT	09:00	43	Lindli	65	Klingenzell, Buch	Rest. Klingenzellerhof
Mi. 18.	AT	18:00		Herblingertal	50	Vorstandsrennen	Herblingertal
Neul Do. 19.	AT	18:30	65	Herbl. Post	50	Ramsen-Etzwilen-Neuhausen	Rest. Hirschen Ramsen
Sa. 21.	TT	09:00	54	Feuerthalen	115	Reckenwil, Oberhofen/Lengwil, Diessenhofen	Rest Steinberg/Rest. Rössli/Rest. Lö
So. 22.	MT	09:00		Birch	50	Kids-Cup / MTB-Rennen Merishausen	Start
Do. 26.	AT	18:30	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Sa. 28.	TT	07:15		Bhf SH	97	2-tägige Tour 2004	Info
So. 29.	TT	09:00		Wolfurt	107	2-tägige Tour 2004	Info

Achtung: Die Touren vom 31.7.2004 und 07.08.2004 sind als Morgentour vorgesehen, Start jeweils um 08:00 Uhr

Neue Touren:

24. 07. 2004 Tagestour: Sternenberg (Info Helmut Fröhlich)

19. 08. 2004 Abendtour/Morgentour: Start Post Herblingen - Gennersbrunn - Dörflingen - Gailingen - Randegg - Buch - Ramsen (Halt Rest. Hirschen) - Hemishofen - Etzwilen - Schlattingen - Diessenhofen - Büsingen - Neuhausen

Urban Wyman, Stefan Bührer, Erwin Bührer, Alain Tschirky, Marcel Rüdüsühli, Hansgeorg Gossweiler, Imre Oberster, Romeo Bucher, Martin Künzler und Gilbert Mäder der noch aktiv mit dabei ist und auch Resultate herausfährt. Aber es gab natürlich noch weitere Fahrer die mit dabei gewesen waren. Also, es wäre schade wenn es diese Abendrennen nicht mehr geben würde.

Mit dieser Ausgabe starten wir eine Serie und zwar das **Rennfahreralphabet**. In jeder Ausgabe wird ein Buchstabe vorgestellt. Die Serie wird erarbeitet von unserem Vorstandsmitglied Bruno Wagner, vielen Dank.

Jetzt noch etwas zur **Grossen Tour**. Die Organisation läuft auf Hochtouren. Ich habe die Routen leicht abgeändert. Da wir sie bereits zweimal abfahren, hatten mich noch ein paar Details gestört. Erstens ist die Übernachtung, in einem anderen Hotel, die Preise bleiben sich gleich und Zweitens führt die Rückfahrt am Sonntag, über Deutsches Gebiet bis nach Meersburg, dann mit der Fähre nach Konstanz und nachher über Ramsen nach Schaffhausen. *Gruss Jürg*

Wichtige Daten:

- 07.07. Abendrennen Merishausen WF
- 10.07. TT Kadelburg-Grafenhausen
- 24.07. TT Sternenberg
- 31.07. Städtlikriterium Diessenhofen WF
- 04.08. Abendrennen Ramsen
- 11.08. Postenstehen Herblingen
- 14.08. Clubrennen Schlatt
- 18.08. Schluss Abendrennen WF
- 21.08. TT Reckenwil-Oberhofen/Lengwil
- 28./29.08. 2-tägige Tour
- 12.09. Bettagswanderung
- 18.09. Clubrennen Flaach



Jürg Merk
Leichtbau
Isolierungen
Holz-Innenausbau
Abbrucharbeiten

MERK

Postberg 7 • 8222 Beringen
Tel. 052 685 17 47 • Natel 079 469 39 28

Klubrennen in Oerlingen

Da an diesem Tag missliche Bedingungen herrschten wurde das Rennen eigentlich über Telefonalarm abgesagt. Weil nicht alle Mitglieder telefonisch erreichbar waren, fanden sich doch ein paar am Start ein, und das Rennen wurde nun trotzdem gewertet. Wir werden nun noch ein viertes Klubrennen durchführen. Weitere Informationen dazu folgen.

Rangliste Klubrennen vom 5. 6. 2004

Kat: I

1. Yannik Wagner 16.26 Min. 1 Runde

Kat: V

1. Bruno Wagner 24.23 Min. 2 Runden

Kat: VII

1. Willy Casagrande 26.30 Min. 2 Runden



Informationsblatt des Velo- & Motorclubs
VMC Rheinfall Neuhausen (gegründet 1900)
19. Jahrgang
Auflage: 200 Ex. alle 2 Monate

Präsident: Adrian Wyler
Wiesenrainstrasse 7, 8467 Truttikon
Telefon 052 317 30 56

Redaktion: Jürg Merk
Postberg 7, 8222 Beringen
Tel. 079 469 39 28

Produktion: VK Siebdruck
Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen
Tel. 052 640 21 73, Fax 052 640 21 72

Die nächste Ausgabe erscheint
Ende August des Jahres 2004

Das Rennfahreralphabet

A:

- Abfahrtsspezialist:** Fahrer, der die Bergabfahrten besonders gut beherrscht
- Abräumen, sich/andere/das Feld:** stürzen, stürzen und andere mitreissen, einen Massensturz verursachen.
- Aerob:** mit Sauerstoff versorgt. Wer im aeroben Bereich fährt, dessen Muskel sind mit Ausreichend Sauerstoff versorgt, wichtig für eine optimale Ausdauerintensität.
- Aerolenker:** Triathlonlenker, der beim Zeitfahren zur Verbesserung der Aero in den Lenker eingelassen, die Unterarme können aufgelegt werden. Greg Lemond führte ihn erstmals ein.
- Affenkoteletten:** Gängige Bezeichnung für eine Banane.
- Allrounder:** Fahrertyp, der vieles beherrscht, kein Spezialist ist.
- Amstel Gold Race:** einziges holländisches Weltcup-Rennen, ca. 250 km, 1966 zum erstenmal veranstaltet.
- Anaerob:** ungenügende Sauerstoffversorgung. Bei entsprechender Unterversorgung der Muskeln durch Höchstbelastung spricht man auch von Sauerstoffschuld.
- Antritt:** Versuch mit viel Kraft eine erhöhte Beschleunigung zu erreichen und sich so unter Umständen vom Feld/der Gruppe zu lösen, einen Vorsprung herauszufahren oder das Feld zu überrunden.