

P.P.

8200 Schaffhausen 1

Zu verkaufen:

Ein paar Herren Skischuhe

Marke: Nordica, Symtec Gr. 42
Preis: ein Kaffee Creme

Passivmitglied: Ruedi Jäger,
Alte-Strasse 2, 8247 Flurlingen

Daten der Clubrennen:

1. Oerlingen am 28. 5. 05
2. Schlatt am 25. 6. 05
3. Flaach am 16. 7. 05
4. Löhningen am 17. 8. 05

Postenstehen:

1. Herblingertal um 18:00 am 25. 5. 05
2. Tour de Suisse, Details folgen 11. 6. 05
3. Herblingertal um 18:00 am 20. 7. 05

2-tägige Tour VMC Rheinfal 27./28. 08. 2005

Wohin: Tiefes Aargau (Muhen)

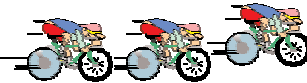
Wie lange: Jeden Tag ca. 110 km

Wie anmelden: Talon einsenden bis 31. 05. 2005

Name _____ Vorname _____

Einzelzimmer Doppelzimmer

Senden an: Bruno Wagner, Im Grund 15, 8442 Hettlingen



Velo- & Motorclub

VMC Rheinfal

8212 Neuhausen am Rheinfal

3/2005

News von Jürg

Bereits hat das Tourenfahren begonnen. Leider spielte bei den ersten Touren das Wetter nicht so mit, aber mit der Zeit wurde es besser. Aber es gab trotzdem Unverwüstliche, die sogar die erste Tour, wo es sogar noch fast schneite, unter die Räder nahmen. Hut ab.

Und nun ein Aufruf an unsere lizenzierten Rennfahrer. Das sind Gilbert Mäder, Florian Mohler und Christoph Cords. Ich bitte euch, mir doch gelegentlich, Ranglisten und kleinere Rennberichte zu schicken. Man könnte diese ins Info, auf unsere Homepage, auf die Homepage des Swiss Cycling Schaffhausen, oder in die Schaffhauser Nachrichten bringen. Per E-Mail juergmerk@bluewin.ch oder Postadresse. Auch könnte ich ein Portrait von

euch im Info bringen. Das würde die Leser sicher interessieren. Ausserdem ist es mein Wunsch, wenn möglich alle Wanderfahrten zu besuchen. Wenn man das Programm anschaut, werdet ihr feststellen, dass der Besuch der Wanderfahrt jeweils nach einer Tour stattfindet. Somit das Velofahren also nicht zu kurz kommt und man am Ende noch kurz gesellig zusammen sitzt und noch etwas trinkt. Der Grund ist folgender, ich habe es bereits schon an diversen Versammlungen erklärt, dass durch den Besuch einer Wanderfahrt, der veranstaltende Verein unterstützt wird. Es liegt eigentlich im gegenseitigem Interesse, so, dass sie auch unsere Veranstaltung besuchen und zum Schluss gibt es sogar eine Rangliste und einen Pokal am Ende der Saison. Dieser wurde übrigens 2004 dem VMC Rheinfal überreicht.

Fortsetzung auf Seite 3

Lancom
firstclass
voice & data-networks

Voice & Data-Lösungen
alles aus einer Hand

i-bag electro

fon: 052 674 09 09
fax: 052 674 09 00

Radveranstaltungen 2005

Mai

Datum	Tourenart	Startzeit	Nr	Startort	km	Strecke	Halt/Ziel
So. 01	MT	09:00		Kreuzstrasse	50	Kids-Cup / MTB-Rennen Schleitheim	Start WF
Do. 05	TT	09:00		Schiffplände	50	Wanderung Kriterium Diessenhofen	Diessenhofen/Start WF
Sa. 07	NT	13:30	27	Birch	54	Randen, Beggingen, Schleitheim	Rest. Sonne
So. 08	MT	09:00	8	Lindli	45	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Do. 12	AT	18:30	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Sonne
Sa. 14	NT	13:30	59	Post Feuerthalen	90	Eschenz, Salen, Frauenfeld, Altikon	Rest. Heidenh.
Do. 19	AT	18:30	5	Durstgraben	45	Rafz, Ossingen	Rest. Thalacker
Sa. 21	NT	13:30	24	Herbl. Post	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel/Rest. Hüttenleben
So. 22	MT	09:00		Durstgraben	50	VRT Dachsen	VRT Dachsen WF
Mi. 25	AT	18:00		Herblingertal	200	Postenstehen	Start
Do. 26	AT	18:30	20	Neu! Neue Welt	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben
Sa. 28	NT	14:10		Start Oerlingen	50	Clubrennen Oerlingen	Oerlingen
So. 29	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli

Juni

Datum	Tourenart	Startzeit	Nr	Startort	km	Strecke	Halt/Ziel
Do. 02	AT	18:30	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
Sa. 04	NT	13:30	30	Lindli	79	Gottmadingen, Iznang, Kaltenbach	Rest. Adler/Baumgarten
Sa. 04				Griessbach		Randenbike/MTB Kids-Cup VC Sportiva	Griessbach WF
So. 05	MT	09:00	2	Durstgraben	45	Rafz, Günzgen	Rest. Kappelenneck
Do. 09	AT	18:30	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Sa. 11	TT			Breite	200	Tour de Suisse 2005	Info Jürg Merk WF
Sa. 11	NT			Start	50	Breite-Kriterium	Start
So. 12	MT	09:00	15	Durstgraben	42	Rheinau, Ossingen, Rheinau	Rest. Rhyblick
Mi. 15	AT	18:00		Hemmental	50	Bergrennen Hemmental	Start WF
Do. 16	AT	18:30	11	Herblingen	53	Tengen, Randen	Rest. Hoher Randen
Sa. 18	NT	13:30	3	Durstgraben	45	Kids on Wheels via Wangental, Schleitheim Festwirtschaft	
So. 19	MT	09:00	10	Herbl. Post	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Do. 23	AT	18:30	7	Durstgraben	40	Hallau, Beggingen	Rest. Pöstli Sch.heim / Sonne Beg.
Sa. 25	NT	14:10		Start	50	Clubrennen Schlatt	Walter Brauchli
So. 26	MT	09:00	43	Lindli	65	Klingenzell, Buch	Rest. Klingenzellerhof
Do. 30	AT	18:30	65	Post Herblingen	50	Ramsen-Etzwilen-Neuhausen	Rest. Hirschen Ramsen

Achtung: Tour vom 23. 06. 05 neue Streckenführung, nicht mehr nach Eberfingen sondern direkt nach Beggingen oder Schleitheim

Neue Tour: 30. 06. 2005 Abendtour Start Post Herblingen - Gennersbrunn - Dörflingen - Gailingen - Randegg - Buch - Ramsen (Halt Rest. Hirschen) - Hemishofen - Etzwilen - Schlattingen - Diessenhofen - Büsingen - Neuhausen

Nun möchte ich noch kurz etwas über die Osterwanderung schreiben, die hervorragend von Adrian organisiert wurde. Übrigens mit einer Riesen Beteiligung von Jung und Alt. Mit den Autos fahren wir an den Schluchsee und zwar bis zur Bahnstation «Aha» (ohne Witz). Dann wurden die Wanderschuhe geschnürt und auf ging's, im wahrsten Sinne des Wortes, Richtung Aussichtspunkt «Bildstein». Wo man bei guter Sicht den ganzen Schluchsee und den Feldberg sehen würde. Von nun an ging's bergab, bis nach Fischbach wo wir im Restaurant ein hervorragendes Mittagessen zu uns nahmen. Zurück führte der selbe Weg, wo wir dann bei den Autos angekommen uns voneinander verabschiedeten.

Den Bericht über Adrian, muss ich leider auf die nächste Ausgabe verschieben, da meine Recherchen noch nicht abgeschlossen sind. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. In diesem Sinne bis zur nächsten Ausgabe.

Gruss Jürg

Das Rennfahreralphabet:

D

Durchreichen: Ein überholter Fahrer, der mit der Geschwindigkeit der anderen Fahrer nicht mehr mithalten kann und nach hinten fällt, wird «durchgereicht».

Doping: Unerlaubte Anwendung von Leistungssteigernden und / oder Leistungsanregenden Mitteln.

Draisine: Hölzerne, lenkbare Laufmaschine, benannt nach dem badischen Forstmeister Baron Karl Friedrich Drais von Sauerbrunn, die dieser zum ersten mal 1816 vorstellte und sich 1818 patentieren liess.

E

Edelheifer: Fahrer, die selbst unter Umständen auf Sieg fahren könnten bzw. ausserordentliche Qualitäten haben, aber während eines Rennens die Aufgabe haben ihren Teamkapitän, den Teamleader zu unterstützen.

Einladungsrennen: Rennen, zu denen Fahrer eingeladen werden und Startgeld bekommen.

Elite: Fahrer ab 23 Jahren, Fahrerinnen ab 19 Jahren.

Endgeschwindigkeit: Geschwindigkeit, die Sprinter kurz vor der Ziellinie erreichen.

EPO: Bei Ausdauersportarten wie zum Beispiel Radsportlern ist ein «langer Atem» der Schlüssel zum Erfolg. Um lange und dauerhaft grosse Leistungen zu vollbringen, müssen die Muskeln mit möglichst viel Sauerstoff versorgt werden. Transportiert wird der Sauerstoff im Blut durch die roten Blutkörperchen (Erothrozyten). Je mehr rote Blutkörperchen, desto besser werden die Muskeln mit Sauerstoff versorgt. EPO (Erythropoietin) ist ein Hormon, das natürlich im Körper vorkommt und die Produktion der Blutkörperchen anregt. Die Einnahme von künstlich erzeugten EPO vergrössert die Zahl der roten Blutkörperchen und damit die Fähigkeit Sauerstoff aufzunehmen. Es wurde entwickelt, um die Sauerstoffaufnahme von schwer Kranken (zum Beispiel Nierenkranken oder auch Krebskranken Lance Armstrong wurde damit behandelt) zu verbessern. Bei Radsportlern, Schwimmern, Skilangläufern und Leichtathleten in Ausdauerdisziplinen ist EPO seit Anfang der 90er Jahre der Star unter den Dopingmitteln. Die Einnahmen von künstlichem EPO kann gefährliche Nebenwirkungen haben, wie zum Beispiel Herzinfarkt durch Bluthochdruck, Embolie durch Verdichtung und Verklumpung der roten Blutkörperchen. Fahrer in deren Blut der Anteil an roten Blutkörperchen Bei über 50 % liegt, müssen eine 15tägige Schutzsperre (zum Schutz ihrer Gesundheit...) auf sich nehmen. Ein Wert über 50 % legt die Einnahme von EPO nahe, ist aber kein Beweis. Vergleich auch Hämatokrit.

Etape: Teilstrecke eines Radrennens

Bruno Wagner



Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfal Neuhausen (gegründet 1900)

20. Jahrgang. Auflage: 200 Ex. alle 2 Monate

Präsident: Jürg Merk

Postberg 7, 8222 Beringen

Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch

Produktion: VMK Beschriftungen

Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni 2005