

CLUB-INFO



www.vmc-rheinfall.ch

Velo- & Motorclub
8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall
5/2008

News von Jürg

Hallo liebe Vereinsmitglieder, wenn Ihr dieses Info in den Händen hält steht unser Grossanlass direkt vor der Türe. Nämlich das **Mountainbike Rennen in Truttikon**. Ich möchte Euch noch einmal ganz besonders diesen Anlass ans Herz legen und Euch bitten mitzuhelfen, dass es eine gelungene Veranstaltung wird.

Berichtigung zum Bericht der Grossen Tour 2007 aus dem Club-Info Nr. 4. Ich habe falsch recherchiert und Franco Colavitto als Teilnehmer aufgeführt, er war aber leider nicht dabei. Dafür wird er im nächsten Bericht mit von der Partie sein, da er dieses Jahr an der Grossen Tour teilnimmt.

Mit dieser Ausgabe möchte ich eine neue Serie starten, und zwar ein **Fitnesslexikon**. In jeder

Ausgabe möchte ich Euch zwei Begriffe, zum Thema Fitness erklären.

Wenn vielleicht jemand von Euch Lesern etwas zu diesem Thema weiss, kann er oder sie mir das zukommen lassen.

Jürg

Bettagswanderung vom 21. 9. 2008

Unsere Bettagswanderung wird dieses Jahr von Helmut Fröhlich geleitet. Er hat eine idyllische Wanderung am Bodensee ausgearbeitet. Wir werden, mit hin und Rückweg, etwa drei Stunden unterwegs sein. Wir treffen uns 9:30 Uhr beim Carparkplatz am Salzstadel in Schaffhausen. Dann fahren wir gemeinsam nach Moos wo wir dann zur Wanderung starten. Diejenigen die schlecht zu Fuss sind können direkt zum Rest. Schlössli in Horn kommen. Wir werden etwa um 12:00 Uhr da sein.



Die richtige Adresse für:

- ✓ Leichtbau
- ✓ Holz Innenausbau
- ✓ Isolierungen
- ✓ Abbrucharbeiten

Radveranstaltungen 2008

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

September

Sa. 06	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel / Rest. Hüttenleben
So. 07	MT	09:00	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleithem	Rest. Post oder Bahnhöfli
Sa. 13	NT	13:30	°	Lindli	75	Clubrennen Schienerberg	Start / Bankholzen
So. 14	MT	09:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Sa. 20	TT	09:00	°	Durstgraben	125	Schluchsee	Fischbach
So. 21	TT	09:30	°	Salzstadel	50	Bettagswanderung	siehe Info
Sa. 27	NT	13:30	31	Durstgraben	75	Kaiserstuhl, Hochfelden, Henggart, Marthalen	Rest. Frohsinn / Rest. Freihof
So. 28	MT	09:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen

Oktober

Sa. 04	NT	s. Info	°	Truttikon	50	Helferfest MTB-Truttikon	Truttikon
Sa. 11	NT	13:30	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Löwen
Sa. 18	NT	13:00		Post Feuerthalen	80	Clubrennen MTB Meisterschaft in Truttikon	Start Truttikon
Sa. 25	TT	s. Info	°	siehe Info	50	Schlusstour (Anmeldung mit Talon aus Club-Info Seite 4)	

Clubrennen in Flaach vom 16. August 2008

Beim Rennen konnte ich leider nicht dabei sein, darum kann ich auch nicht viel schreiben. Den Tagessieg holte sich wieder einmal Adrian Wyler mit einer Zeit von 24:09 Min. Ich danke allen Fahrern für die Teilnahme, und Christoph Gerber für die Zeitnahme.

Rangliste:

Kategorie	Rang	Name	Zeit	Punkte	
III	1.	Hochstrasser	Stephan	26:32 Min.	3
	2.	Selbert	Stefan	27:10 Min.	2
	3.	Tretola	Gianni	28:27 Min.	1
	4.	Colavitto	Franco	29:21 Min.	
IV	1.	Wyler	Adrian	24:09 Min.	3
	2.	Fröhlich	Helmut	29:41 Min.	2
V	1.	Casagrande	Willy	28:12 Min.	3



Die nächste Ausgabe
erscheint Ende Dez.r 2008

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfal Neuhausen (gegründet 1900)
22. 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

Clubrennen in Schlatt vom 21. Juni 2008

Das Clubrennen in Schlatt stand leider unter einem schlechten Stern. Die Strecke wurde zwar, nach den Problemen beim letzten in Truttikon, wo Stefan falsch gefahren war, mit Fähnchen signalisiert, sodass alle die richtige Strecke befuhren. Es klappte auch alles und alle kamen am Ziel an. Aber leider versagte die Stoppuhr und wir hatten keine Zeiten, die uns so brennend interessiert hätten. Aber nach Absprache mit den Teilnehmern konnten wir trotzdem eine Rangliste erstellen.

Nach dem Rennen kamen wir wieder in den Genuss, der Gastfreundschaft der Familie Brauchli, die uns mit Speiss und Trank bewirtete. Vielen Dank an Rosmarie und Walter Brauchli.

Rangliste:

<i>Kategorie</i>	<i>Rang</i>	<i>Name</i>		<i>Punkte</i>
I	1.	Neff	Dennis	3
II	1.	Wagner	Yannik	3
III	1.	Hochstrasser	Stephan	3
		Selbert	Stefan	3
	3.	Spasojevic	Ratomir	1
IV	1.	Wyler	Adrian	3
	2.	Wagner	Bruno	2
	3.	Merk	Jürg	1
V	1.	Bucher	Helmut	3

SERIE: Fitnesslexikon

Fachbegriff: Muskeltonus

Der Muskeltonus beschreibt den Spannungszustand der Muskulatur. Arbeitende Muskeln kontrahieren – aber auch in Ruhe besteht durchwegs eine Grundspannung des Muskels, der so genannte Ruhetonus. Er ist dafür verantwortlich, dass wir ohne Anstrengung den Kopf aufrecht halten oder gerade sitzen können. In der Skelettmuskulatur wird der Muskeltonus durch die abwechselnde Kontraktion einzelner Muskelfasern aufrechterhalten. Durch Nervenreize verändert sich die Muskelspannung, der Muskel ist schneller bereit zu reagieren, wenn die Spannung erhöht ist. Das kann zum Beispiel direkt vor dem Start eines Rennens sein und ist dann durchaus erwünscht. Aber auch durch Angst, Stress, Schmerz und hartes Training erhöht sich der Muskeltonus. Ist er dauerhaft erhöht, wird die Muskulatur nicht mehr ausreichend durchblutet und verkrampft. Dann können Wärme, leichte

Bewegung und eine gezielte Massage helfen, die Verspannung zu lösen.

Fachbegriff: Zink

Zink braucht man für Batterien und um Autos vor Rost zu schützen. Doch auch im Körper ist es unverzichtbar: Unter anderem wirkt es im Immunsystem, fördert den Abbau von Nährstoffen und des Zellwachstum. Zum Beispiel unterstützt es die Killerzellen dabei, Krankheitserreger abzuwehren. So ist der Bedarf bei hohen Trainingsbelastungen ebenso erhöht wie im Winter, wo es – kombiniert mit dem ebenfalls immunstärkenden Vitamin C- helfen kann, Erkältungskrankheiten vorzubeugen und zu bekämpfen. Der Tagesbedarf liegt für Nichtsportler bei 15 Milligramm pro Tag, bei Leistungssportlern bei 20 Milligramm. Besonders viel Zink steckt in roten Fleischsorten, Fisch, Meeresfrüchten, Milchprodukten, Weizenkeimen und Kürbiskernen.

Bettagswanderung vom 21. 9. 2008

Unsere Bettagswanderung wird dieses Jahr von Helmut Fröhlich geleitet. Er hat eine idyllische Wanderung, am Bodensee, ausgearbeitet. Wir werden, mit Hin- und Rückweg, etwa drei Stunden unterwegs sein. Wir treffen uns 9:30 Uhr beim Carparkplatz am Salzstadel in Schaffhausen. Dann fahren wir gemeinsam nach Moos wo wir dann zur Wanderung starten. Diejenigen die schlecht zu Fuss sind können direkt zum Rest. Schlössli in Horn kommen. Wir werden etwa um 12:00 Uhr da sein.

Clubrennen Schienerberg am 13. 9. 2008

Beim Clubrennen am Schienerberg, werden wir wieder gemeinsam, an den Start, in Bankholzen, mit den Velos fahren. Abfahrt und Treffpunkt siehe Programm. Wie immer sind auch Gastfahrer willkommen Die Siegerehrung werden wir im Restaurant Hirschen in Ramsen vornehmen.

Clubmeisterschaft im MTB am 18. 10. 2008 in Truttikon

Am 18. Oktober führen wir eine MTB-Clubmeisterschaft in Truttikon durch. Die Strecke ist fast identisch mit der, des MTB Rennens vom 30. August. Wir besammeln uns um 13:00 Uhr bei der Post in Feuerthalen und fahren dann gemeinsam nach Truttikon. Nach dem Rennen werden wir dann noch etwas beisammen sitzen und die Siegerehrung

vornehmen. Natürlich können auch Nichtbiker mitkommen und uns, die fahren, etwas zu unterstützen. Ebenfalls willkommen sind auch Gastfahrer. Ich hoffe auf zahlreiche Teilnehmer um den Titel des Clubmeisters im MTB.

Schlussausflug vom 25. 10. 2008

Als Schlussausflug dieses Jahres unternehmen wir eine kleine Wanderung. Ziel der Wanderung ist die einzige Alp im Kanton Schaffhausen und zwar das Babental. Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Post und Gemeindehaus in Beringen, wo wir uns besammeln. Dann geht's mit dem Schleithimerbus weiter, der um 10:14 Uhr beim Restaurant Sonne abfährt. Beim Gemeindehaus in Schleithem steigen wir aus und wandern dann über den Strickhof ins Babental, wo wir das Mittagessen einnehmen. Nach gemütlichem Beisammensitzen marschieren wir auf die Siblingerhöhe und nehmen dort den Bus zurück nach Beringen. Die Marschzeiten betragen pro Weg ca. 1¹/₂ Std. Natürlich sind auch die Mitglieder willkommen die mit dem Auto kommen, vielleicht könnten sie auch Fahrgemeinschaften abmachen.

Um die Plätze im Restaurant zu reservieren bitte ich Euch, brieflich mit dem untenstehenden Anmeldetalon, oder telefonisch bei Stephan Hochstrasser, oder Jürg Merk anzumelden. Es würde mich freuen einige Mitglieder begrüßen zu dürfen.



Anmeldung für Schlussausflug am 25. Oktober 2008

Name: _____

Anzahl Personen : _____

Anmeldeschluss 30. September 2008

Anmelden an: Stephan Hochstrasser, Hinterer Hegelweg 2, 8222 Beringen
Tel. 052 685 42 78 oder
Jürg Merk, Postberg 7, 8222 Beringen, Tel. 052 685 17 47