

SERIE: Fitnesslexikon

Fachbegriff: Energiebilanz

Die Energiebilanz ist die Gegenüberstellung der aufgenommenen Nahrung zu der in Form von Arbeit und Wärme abgegebenen Energie. Wer abnehmen möchte, braucht eine negative Energiebilanz. Er muss also weniger Energie – in Form von Nahrung – aufnehmen, als er verbraucht. Klingt einfach, ist aber schwierig, wie viele Radler wissen, wenn sie im Frühjahr einige Pfunde zu viel auf den Hüften haben. Denn der Körper ist darauf programmiert, für schlechte Zeiten

vorzusorgen und speichert alles, was nicht verbraucht wird, in Form von Fettdepots. Als Masseinheit des Energiegehalts von Nährstoffen gilt das Kilojoule (kj), im Alltag ist allerdings nach wie vor die Kilokalorie (kcal) geläufiger. Um ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiss zu verbrennen, benötigt der Körper etwa 4 kcal (17 kj), für ein Gramm Fett fast doppelt so viel.

Neben ausreichender Bewegung ist es also vor allem eine fettarme Ernährung, die beim Abnehmen hilft.

Einladung zur 109. Generalversammlung

Donnerstag, 22. Januar 2009, 20:00 Uhr

Restaurant Bahnhof Beringen

Traktanden

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Begrüssung und Appell | 9. Wahlen: Vorstand, Kassenrevisoren |
| 2. Wahl des Stimmenzählers | 10. Bericht des Fahrwartes |
| 3. Protokoll der letzten GV | Preisverteilung, Tourenfahren |
| 4. Mutationen | 11. Clubrennen, Preisverteilung |
| 5. Jahresbericht 2008 | 12. Anträge |
| 6. Jahresrechnung 2008 | 13. Ehrungen |
| 7. Inventarbericht | 14. Verschiedenes |
| 8. Festsetzung der Jahresbeiträge | |
| Pause | |

Ende der GV ca. 21:30 Uhr

Anträge sind bis zum 15. Januar 2009 an den Präsidenten zu richten.

Anschliessend an die GV lädt der VMC Rheinfall zu einem Apéro ein.
Gäste sind nach der GV herzlich willkommen

Jürg Merk, Präsident VMC Rheinfall / Neuhausen Tel. 052 685 17 47, juergmerk@bluewin.ch



Die nächste Ausgabe erscheint
Ende Februar 2009

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

Präsident: Jürg Merk, Postberg 7, 8222 Beringen,
Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

1/2009

News von Jürg

Rückblick auf das Jahr 2008

Liebe Vereinsmitglieder, schauen wir kurz auf das Jahr 2008 zurück, das einige Turbulenzen beinhaltete, aber auch schöne Sachen kamen vor. Unter anderem die Finanzkrise, die wirtschaftliche Krise die darauf folgte und leider noch etwas anhalten wird. Im Sport war die EM im Fussball eine Enttäuschung, mit dem frühen Ausscheiden der Nati. Dafür gab es an der Olympiade einige positive Ergebnisse, wie die zwei Medaillen von Fabian Cancellara.

Mit der Tour Riedern – Beringen, startete der VMC Rheinfall/Neuhausen am 1. März, in die Saison 2008. Dann kam der schwarze 7. März, an dem uns die Nachricht erreichte, dass Lukas Külling, langjähriges Mitglied, bei einem tragischem Verkehrsunfall ums Leben kam. Am 8. März stand der Besuch des MTB Trainingsrennen in Truttikon, wo wir Helferdienste leisteten, auf dem Programm. Die Osterwanderung fiel leider wegen schlechtem Wetter ins Wasser. Zur Frühlingsversammlung trafen wir uns am 3. April im Restaurant Engebrunnen, an der wir einiges zur neuen Saison bekannt gaben und das Ziel der Grossen Tour bestimmten. Die erste Morgentour unternahmen wir am 6. April und zwar ging es über das Wangental nach Schleitheim.

Der erste Termin im Mai war der 1. Mai, wo wir das MTB Rennen besuchten, leider war Diessenhofen am gleichen Datum, aber wir beschlossen, die Schleithemer zu besuchen, da diese auch unsere Veranstaltung zahlreich besuchten. Am Start waren auch Fahrer aus unserem Verein **Kat. Soft: Rang 9. Ivo Schmucki, Kat. Cross: Rang 16. Jeremy Bucher, Rang 25. 3. Mädchen Nadine Wyler, Kat. Mega: Rang 17. Thomas Winteler, Kat. Hard: Rang 5. Urs Winteler, Kat. Plausch: Rang 7. Stephan Hochstrasser, Kat. Fun: 1. Stefan Bühler**. Das erstmal Postenstehen, im Herblingertal, fand dann am 7. Mai statt. Der 10. Mai war reserviert, für das erste Clubrennen, das eigentlich in Oerlingen stattfinden sollte, aber wegen Bauarbeiten, umgelegt werden musste. Wir entschieden uns für eine interessante Strecke in Truttikon, das Rennen wurde von **Bruno Wagner**, in einer Zeit von 30:12 Min. gewonnen. Dann war es Zeit, für die erste Tagestour am 24. Mai, die uns, unter der Leitung von Walter Brauchli, nach Muolen führte.

Der Besuch des Abendrennens in Willisdorf fand dann am 4. Juni statt und am 7. Juni die zweite Tagestour, unter der Leitung von Helmut Fröhlich ging's auf den Sternenberg. Als nächster Termin, stand der 14. Juni mit dem Kids Cup Besuch beim Randenbike, auf dem Griessbach, auf dem Programm. Wo auch wieder einige Fahrer, aus unserem Verein am Start waren, aber leider

Fortsetzung auf nächster Seite

habe ich von dort keine Rangliste. Dann kam am 15. Juni, der Besuch des Kriteriums, auf der Breiti. Das zweite Clubrennen folgte am 21. Juni, wo wir leider keinen Tagessieger registrieren konnten, da leider die Stoppuhr des Zeitnehmers, sprich Schreibender, falsch gehandhabt wurde. Dann folgte der Besuch des Kids Cup in Schleithelm am 28. Juni. Ebenfalls starteten Fahrer vom VMC Rheinfall. **Kat. Soft: Rang 3. Remo Keller, Kat. Cross: Rang 15. Jeremy Bucher, Rang 18. 3. Mädchen Nadine Wyler, Kat. Hard: Rang 4. Urs Winteler.**

Der nächste Termin, war der 2. Juli mit dem Besuch des Abendrennens, Merishausen – Hagen und am 5. Juli fand die dritte Tagestour ins Wasserburgertal statt. Ein weiterer Besuch der Abendrennen führten wir am 30. Juli in Ramsen durch.

Das zweite mal Postenstehen im Herblingertal, wurde am 6. August abgehalten. Dann kam der 16. August, wo das dritte Clubrennen in Flaach stattfand, das mit dem Tagessieg von Adrian Wyler mit einer Zeit von 24:09 Min endete. Einen Tag später am 17. August fand das MTB-Rennen in Merishausen statt, ebenfalls mit Fahrern aus unseren Reigen. **Kat. Soft: Rang 3. Remo Keller, Rang 25. Ivo Schmucki, Kat. Cross: Rang 16. Jeremy Bucher, Kat. Mega: Rang 15. Thomas Winteler, Kat. Hard: Rang 7. Urs Winteler, Kat. Herren: Rang 3. Stefan Bühler, Rang 14. Adrian Wyler.** In der Besetzung, **Adrian Wyler, Helmut Fröhlich, Jürg Merk und Stephan Hochstrasser**, fand am 20. August das Vorstandsrennen statt. Da leider nur Adrian und Stephan richtig Tempo fahren konnten, fiel leider unsere Zeit nicht so gut aus wie andere Jahre, aber ich denke es wird wieder besser werden. Dann folgte am Wochenende, dem 23. und 24. August, der erste Höhepunkt der Saison. Die Grosse Tour, die uns unter der Leitung von Adrian Wyler, ins Elsass und auf den Grand Balon führte (Bericht folgt in der nächsten Ausgabe). Der zweite Höhepunkt, kam gleich eine Woche später am 30. August, nämlich unser MTB Rennen in Truttikon und auch da starteten natürlich Fahrer aus unserem Verein,

Kat. Soft: Rang 6. Remo Keller, Rang 10. Ivo Schmucki, Kat. Cross: Rang 20. 4. Mädchen Nadine Wyler, Rang 25. Jeremy Bucher, Rang 31. 9. Mädchen Larisa Keller, Kat. Mega: Rang 11. Thomas Winteler, Kat. Hard: Rang 10. Urs Winteler, Kat. Open: Rang 5. Stefan Bühler, Rang 21. Adrian Wyler (Bericht folgt in der nächsten Ausgabe).

Der letzte Lauf zur Clubmeisterschaft fand am 13. September am Schienerberg statt, der mit einem neuen Tagessieger endete und das war **Stephan Hochstrasser** mit einer Zeit von 13:42 Min. Der 20. September, war der Termin für die letzte Tagestour an den Schluchsee und einen Tag später, der 21. September, führten wir die Betagswanderung durch, die uns, unter der Leitung von Helmut Fröhlich, nach Horn am Bodensee führte.

Im Oktober fanden noch zwei spezielle Veranstaltungen statt und zwar am 18. Oktober, die Clubmeisterschaft im MTB, auf der Strecke in Truttikon, mit den Meistern bei den Kids **Thomas Winteler** und bei den Herren **Adrian Wyler**. Und der letzte Termin im Kalender, war der Schlussausflug, der uns unter der Leitung von Stephan Hochstrasser auf die Alp Babental führte.

So, das waren die kleineren und grösseren Highlights der Saison 2008. Natürlich lagen dazwischen noch einige Kilometer mit dem Velo, bei den normalen Touren. Ich möchte Euch noch einen Termin ans Herz legen und zwar der 16. Januar 2009. Da findet nämlich die **Delegiertenversammlung** des Swiss Cycling Schaffhausen im Restaurant Adler in Diessenhofen statt. Adrian Wyler, der im Vorstand ist und ich würden uns freuen, wieder einmal Vertreter vom VMC Rheinfall begrüßen zu dürfen. Meldet Euch bei mir, vielleicht könnten wir eine Fahrgemeinschaft bilden.

Zum Schluss, möchte ich allen meinen Dank aussprechen, die zum Gelingen dieser Saison beigetragen haben und wünsche Euch und Euren Familien frohe Weihnachten und einen Guten Rutsch ins Neue Jahr.

Gruss Jürg

Clubrennen Flaach vom 16. 8. 08

Beim Clubrennen in Flaach, dem dritten Lauf zur Meisterschaft, auf der legendären Strecke Flaach – Ellikon – Marthalen – Flaach, fanden sich leider nicht sehr viele Fahrer ein. Dafür konnten wir drei Rückkehrer begrüßen. Der Tagessieg ging einmal mehr an Adrian Wyler, mit einer Zeit von 24:09 Min. Einen Dank möchte ich noch unserem Zeitnehmer Christoph Gerber aussprechen.

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

Clubrennen Schienerberg vom 13.9.08

Das letzte Clubrennen wurde unter misslichen Bedingungen durchgeführt. Es regnete den ganzen Tag, so, dass sich nur vier Fahrer an den Start begaben, von denen sogar zwei mit dem Velo ankamen. Der Tagessieg ging das erste mal an Stephan Hochstrasser, der sich sehr gut eingefahren hatte, mit einer Zeit von 13:42 Min. Als Zeitnehmer und Starter fungierten, Adrian Wyler, der sich an der „Züri Metzgete“ eine Erkältung geholt hatte und so nicht fahren konnte, mit Familie und wiederum Christoph Gerber, denen ich meinen Dank aussprechen möchte.

Kategorie	Rang	Name	Zeit	Punkte
I	1.	Dennis Neff	21:33 Min.	3
III	1.	Stephan Hochstrasser	13:42 Min.	3
IV	1.	Bruno Wagner	13:50 Min.	3
	2.	Jürg Merk	16:56 Min.	2

Clubmeisterschaft MTB am 18.10.08

An diesem Datum führten wir wieder einmal ein MTB Clubrennen durch, das Teile unserer traditionellen Strecke beinhaltete. Adrian unterteilte uns in zwei Kategorien, Schüler und Frauen, die zwei Runden absolvierten und Herren die sich fünf mal auf die Runde begaben. MTB Clubmeister wurden in der Kategorie Schüler und Frauen, Urs Winteler der sogar in beiden Rennen startete und in der Kategorie Herren schwang Adrian Wyler obenauf. Ich danke Adrian und seiner Familie, für die Organisation und Christoph Gerber unserem nun fest angestellten Zeitnehmer.

Schüler und Frauen 2 Runden			Herren 5 Runden		
1. Urs Winteler	7:24 Min.		1. Adrian Wyler	25:44 Min.	
2. Thomas Winteler	7:25 Min.		2. Urs Winteler	28:11 Min.	
3. Ramon Keller	7:29 Min.		3. Stephan Hochstrasser	28:23 Min.	
4. Jeremy Bucher	8:49 Min.		4. Bruno Wagner	29:33 Min.	
5. Nadine Wyler	9:25 Min.	1. M.	5. Roland Bucher	30:14 Min.	
6. Remo Keller	9:36 Min.		6. Yanik Wagner	30:41 Min.	
7. Dennis Neff	9:56 Min.		7. Jürg Merk	31:29 Min.	
8. Esthelle Bucher	10:07 Min.	1. F.	8. Helmut Fröhlich	1 Rd.	
9. Daniela Wyler	10:16 Min.	2. F.			
10. Larissa Keller	11:39 Min.	2. M.			