

.....

**Strasse:**

**Kat. Senioren:**

1. Stefan Bühler VMC Rheinfall / X-O Felt

**Kat. Nichtlizenzierte:**

2. Gilbert Mäder VMC Reinfall / Neuhausen

**MTB:**

**Kat. Senioren:**

2. Stefan Bühler VMC Rheinfall/X-O Felt  
5. Adrian Wyler VMC Rheinfall/Neuhausen

**Kat. Soft:**

3. Remo Keller VMC Rheinfall/Neuhausen  
18. Ivo Schmucki VMC Rheinfall/Neuhausen  
26. Dennis Neff VMC Rheinfall/Neuhausen

**Kat. Cross:**

14. Jeremy Bucher VMC Rheinfall/Neuhausen  
16. Nadine Wyler VMC Rheinfall/Neuhausen 4. M.  
59. Larissa Keller VMV Rheinfall/Neuhausen 17. M.

**Kat. Rock:**

2. Ramon Keller VMC Rheinfall/Ullmann Yeti Team

**Kat. Mega:**

13. Thomas Winteler VMC Rheinfall / Neuhausen

**Kat. Hard:**

4. Urs Winteler VMC Rheinfall / Neuhausen



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

3/2009

**SERIE: Fitnesslexikon**

**Skoliose:**

An Skoliose, also einer seitlichen Verkrümmung der Wirbelsäule, leiden – je nach Studie – bis zu 15 Prozent der Bevölkerung.

Die Verkrümmung entsteht häufig im Jugendalter, Mädchen sind viermal häufiger betroffen als Jungen. Die Ursache ist bis zu 90 Prozent der Fälle ungeklärt, man spricht dann von einer «idiopathischen Skoliose». Bei Radlern kann eine Skoliose vor allem bei längeren Ausfahrten Rückenbeschwerden verursachen – die Rumpfmuskulatur wird durch die Haltearbeit und den Ausgleich der Fehllhaltung, die häufig mit einem Beckenschiefstand verbunden ist, doppelt belastet. Daher sind eine genau bestimmte Sitzposition, die richtige Pedalplattenstellung und eventuell spezielle Schuheinlagen sinnvoll, um die Haltungsdefizite möglichst auszugleichen.

Regelmässiges Radfahren ist aber bei einer Wirbelsäulenverkrümmung bis zu 40 Grad problemlos möglich. Ein zusätzliches Aufbau – und Dehnprogramm der Rumpfmuskulatur schützt vor Verletzungen und Überlastungen.

**Cholesterin:**

Cholesterin zählt zu den Blutfetten, ist aber streng genommen nur ein fettähnlicher Stoff (Lipid). Es gelangt entweder über die Nahrung in den Körper – besonders cholesterinreich sind fettes Fleisch, Wurst, fetter Käse, Butter und Eigelb –, oder der Körper bildet es selbst, vor allem in der Leber. Im Stoffwechsel spielt es eine zentrale Rolle: als Bestandteil von Zellmembranen sowie als Vorstufe von Gallensäuren, Vitamin D und Steroidhormonen, zu denen unter anderem die Geschlechtshormone (Androgen und Östrogen) gehören. Da es sich schlecht in Wasser löst, wird das meiste Cholesterin an Eiweiss gebunden transportiert. Je nach Dichte dieser Transportform unterscheidet man zwischen HDL (High Density Lipoprotein) und LDL (Low Density Lipoprotein), wobei ein hoher Spiegel des cholesterinreichen «schlechten» LDL das Risiko für Herz – Kreislauferkrankungen erhöht. Das als «gut» bezeichnete HDL schützt dagegen offenbar die Gefässe vor Fettablagerungen. Ausdauertraining senkt den Gesamt-Cholesterinspiegel und verbessert das Verhältnis von LDL und HDL.

**News von Jürg**

**Saluti a Tutti.**

Die ersten Kilometer und Touren haben wir nun bereits hinter uns und es wird wieder rege mitgemacht. Speziell freut es mich, dass auch Edi wieder mit dabei ist, nach seinem unfallbedingten Pausenjahr.

Nun habe ich noch ein paar Änderungen und Zusätze im Jahresprogramm bekannt zu geben. Die Abfahrtszeiten der **Abendtouren**, die wir nach Beschluss an der GV 2009, ab diesem Jahr am **Mittwoch** durchführen, werden jeweils um 18:00 Uhr an den jeweiligen Orten sein.

Das **Clubrennen am 9. Mai**, das in Oerlingen ausgeschrieben ist, findet wie letztes Jahr in **Truttikon** statt. Da die Bauerei um die N4 noch im Gange ist und die Strecke Dickihof, Basadingen, Schlattingen, Umfahrung Stammheim, Gisenhard auch attraktiv und beliebt ist, findet der erste Lauf in Truttikon statt.

Leider müssen wir auch den Termin für die Grosse Tour verschieben. Da Swiss Cycling Schaffhausen seinen 100. Geburtstag feiert, werden sie unter anderem am Samstag den **22. August im Herblingertal** das Finale, das **Vorstandsrennen** und die Siegerehrungen der Kantonalmeisterschaft auf der Strasse durchführen. Für diesen Termin hoffe ich auf

Eure Unterstützung, sei es als Helfer oder als Fan unseres Vorstandsteam.

Die **Grosse Tour** wird verschoben auf den **5. und 6. September**, darum verschiebt sich auch das letzte **Clubrennen am Schienerberg** und zwar auf den **12. September**. Die Grosse Tour führt uns dieses Jahr ins Allgäu, wo wir auch noch nie waren. Weiter Details folgen im nächsten Info.

Die Daten für das **Postenstehen im Herblingertal** sind der **6. Mai** und der **17. Juni**. Da ja die Abendtouren jetzt am Mittwoch stattfinden, sind sie integriert in die Abendtouren.

Am **10. Mai** findet in **Löhningen** die **Kunstrad-Nordschweizer-Meisterschaft** statt. Es wäre einmal eine Abwechslung, diese Sparte des Radsports, diese Künstler auf zwei Rädern zu bestaunen. Wir nehmen diesen Termin nicht ins Programm auf, aber trotzdem wäre ein Besuch am Nachmittag mit der Familie möglich.

Dann möchte ich noch einen Aufruf machen, an alle, die junge Rennfahrer betreuen, egal welche Sparte. Sendet mir doch bitte Rennresultate und kleine Rennberichte, es können auch Stichworte sein, so dass ich es hier im Info und im Internet publizieren kann. Es wäre sicher für den einten oder andern interessant, was unsere Jungen so machen.

Das vom VMC Rheinfalls organisierten Trainingslager in Italien, folgt ein kleiner Bericht in der nächsten Ausgabe. *Gruss Jürg*

# Radveranstaltungen 2009

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

## Mai

Fr. 01	MT	09:00		Kreuzstrasse	50	Kids-Cup Schleithheim	Rennengelände
Sa. 02	NT	13:30		Start Truttikon	50	MTB Trainingsrennen Truttikon	Start
So. 03	MT	09:00	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Löwen
Mi. 06	AT	18:00		Herblingertal	50	Postenstehen	Start
Sa. 09	NT	14:10		Truttikon	50	Clubrennen Truttikon-Stammheim-Truttikon	Truttikon
Mi. 13	AT	18:00	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
Sa. 16	NT	13:30	21	Lindli	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Grenzstein
So. 17	MT	09:00	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Mi. 20	AT	18:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattigen	Rest. Bienengarten
Do. 21	MT	10:00		Diessenhofen	50	Kriterium Diessenhofen	Diessenhofen / Start
Sa. 23	NT	13:30	44	Durstgraben	80	Hettlingen, Rheinau, Wangental, NH	Rest. Rhyblick Rheinau
So. 24	MT	09:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Mi. 27	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Rafz, Günstgen	Rest. Kappeleneck
<b>Sa. 30</b>	<b>TT</b>	<b>09:00</b>		<b>Kreuzstrasse 100</b>		<b>Steinatal, Bonndorf, Ewattigen</b>	<b>Ewattigen Rest. Burg</b>

## Juni

Mi. 03	AT	18:00		Start	50	Abendrennen Willisdorf	Start
Sa. 06	NT	13:30		Start	50	Kids-Cup / Randen-Bike Griesbach	Griesbach
So. 07	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Mi. 10	AT	18:00	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Sa. 13	NT	13:30	28	Durstgraben	60	Rafz, Freienstein, Pfungen, Uhwiesen	Rest. Post Neftenbach
So. 14	MT	09:00		Start	50	Breite-Kriterium	Start
Mi. 17	AT	18:00		Herblingertal	50	Postenstehen	Start
Sa. 20	NT	14:10		Start	50	Clubrennen Schlatt	Walter Brauchli
So. 21	MT	09:00	20	Kreuzstrasse	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben
Mi. 24	AT	18:00	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Sa. 27	NT	13:30		Kreuzstrasse	50	Kids-Cup Schleithheim	Rennengelände
So. 28	MT	09:00	3	Durstgraben	59	Wangental, Schleithheim	Rest. Hohbrugg oder Goldenrace

.....



**Jürg Merk**  
Zollstrasse 97  
8214 Trasadingen  
Tel. 052 685 17 47  
Natel 079 469 39 28

**MERK**

Die richtige Adresse für:

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

## Bericht des MTB Rennens Truttikon

Das MTB Rennen 2008 das am 30. August wiederum in Truttikon stattfand, war wie immer ein voller Erfolg. Es wurden wie letztes Jahr, der Finallauf des Schaffhauser Kids - Cup, die Schaffhauser Kantonalmeisterschaft im MTB und ein Lauf des Alb - Bodenseecups durchgeführt. Die Strecke die schon beliebt war, wurde durch unsere MTB Kids, unter der Leitung von Adrian, mit weiteren kleinen technischen Raffinessen attraktiver gestaltet. Es gab auch einen Teilnehmerrekord im Jahr 2008, in den sieben Kategorien wurden Total 152 Fahrerinnen und Fahrer klassiert.

Natürlich waren auch Fahrer von unserem Verein am Start. Ausser bei der Kategorie Damen waren in allen Kategorien Fahrer des VMC im Rennen und wurden auch klassiert (siehe Nachfolgenden Auszug aus den Ranglisten). Allen Fahrern herzliche Gratulation.

Zu guter Letzt, möchte ich, wie jedes Jahr, allen Helferinnen und Helfern, ohne die ein solcher Anlass gar nicht durchgeführt werden kann, meinen ganz herzlichen Dank aussprechen. Ich hoffe natürlich, dass wir auch dieses Jahr wieder auf Euch zählen dürfen und am Schluss fröhliche Gesichter sehen und wir dann wissen, dass wir gute Arbeit geleistet haben, wie jedes Jahr.

## Auszug aus den Ranglisten vom MTB Rennen vom 30. Aug. 2008

### Soft Jahrgänge 2000 und jünger

1.	Noah Löble	Powerbike Winterthur
2.	Dennis Neff	VMC Rheinfal / Neuhausen
3.	Moritz Bühler	Beringen
6.	Remo Keller	VMC Rheinfal/Neuhausen
10.	Ivo Schmucki	VMC Rheinfal/Neuhausen

### Cross Jahrgänge 1998 1999

1.	Reto Hoffmann	Velolade Hitnau
2.	Jonas Stoll	VMC Wilchingen
3.	Leon Russenberger	RV Merishausen
20.	Nadine Wyler	VMC Rheinfal/Neuhausen 4.M.

25.	Jeremy Bucher	VMC Rheinfal/Neuhausen
31.	Larissa Keller	VMC Rheinfal/Neuhausen 10.M.

### Rock Jahrgänge 1996 1997

1.	Max Bollinger	RMV Schleithheim
2.	Johan Jacobs	RSS Steinmaur
3.	Ramon Keller	VMC Rheinfal / Neuhausen

### Mega Jahrgänge 1994 1995

1.	Lukas Spengler	RRC Diessenhofen
2.	Raphael Koch	Merida Rookies Team
3.	Samuel Stoll	VMC Wilchingen
11.	Thomas Winteler	VMC Rheinfal / Neuhausen

### Hard Jahrgänge 1992 1993

1.	Michael Stünzi	Randenbike Junior Team
2.	Kevin Krieg	Ullmann Yeti Team
3.	Lukas Wick	Ullmann Yeti Team
10.	Urs Winteler	VMC Rheinfal / Neuhausen

### Open Jahrgänge 1991 und älter

1.	Oliver Windler	Ullmann Yeti Team
2.	Sven Winter	RC Villingen / Schweningen
3.	Nico Windler	Ullmann Yeti Team
5.	Stefan Bühler	VMC Rheinfal / Neuhausen
21.	Adrian Wyler	VMC Rheinfal / Neuhausen

### Damen Jahrgänge 1991 und älter

1.	Daniela Stünzi	X - O Felt Women's MTB Team
2.	Beatrice Ammann	Ullmann Yeti Team
3.	Marlen Stamm	RMV Schleithheim

## Unsere Rennfahrer an der Kantonalmeisterschaft

Wir haben auch dieses Jahr wieder Rennfahrer, die sich an den Schaffhauser Kantonalmeisterschaften profilieren konnten. Es gibt zwei Sparten wo ein Kantonalmeister gekürt wird und zwar sind das Strassen Rennsport und MTB. In beiden Sparten wurden Fahrer aus unserem Verein klassiert. Im Namen des VMC Rheinfal / Neuhausen gratuliere ich allen zu den hervorragenden Leistungen (Auszug aus den Ranglisten auf der nächsten Seite).



Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni 2009

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

Präsident: Jürg Merk, Zollstrasse 97, 8214 Trasadingen, Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch

Produktion: VMK Beschriftungen, Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen