

Rennfahrerecke

In dieser Rubrik möchte ich nun regelmässig etwas zu schreiben haben. Also ihr lieben Betreuer der Rennfahrer oder auch Rennfahrer meldet euch. Aber eine Bedingung habe ich, der jeweilige Rennfahrer sollte in den Farben unseres Vereins unterwegs und im Programm sollte auch unser Verein aufgeführt sein, ausser er ist Elitefahrer. Diese Bedingung gilt für die Strasse und MTB. Die aufgeführten Resultate habe ich mit einer Ausnahme selber herausgesucht, also ich hoffe auf eure Mitarbeit.

MTB Schleithelm vom 1. 5. 09

Soft:	5.	Remo Keller
Cross:	9.	Jeremy Bucher
	11.	Moritz Bühler
Rock:	2.	Ramon Keller
Hard:	4.	Urs Winteler
	26. 6.	Nadine Wyler
	13.	Thomas Winteler
Plausch:	5.	Stephan Hochstrasser
Fun:	3.	Stefan Bühler
	17.	Adrian Wyler

MTB Griessbach vom 6. 6. 09

Soft:	3.	Remo Keller
Cross:	2.	Moritz Bühler
	7.	Jeremy Bucher
Rock:	3.	Ramon Keller
Hard:	6.	Urs Winteler
	12. 5.	Nadine Wyler
	8.	Thomas Winteler

Dann haben wir noch einen BMX Fahrer, der in der Deutschschweizer Meisterschaft mitfährt. Leider fährt er für einen Winterthurer BMX Verein, da die Trainingsbedingungen, mit einer Benützung einer eigenen Bahn optimal sind. Dennis Neff fuhr am 16./17. 5. in Littau auf den 7. Rang und in der Zwischenrangliste lag er auf dem 4. Rang. Beim Lauf in Zug am 17.6.09 kam er auf den 17. Rang und die letzte Resultat Meldung kam von Winterthur, wo er am 13.6.09 auf dem 14. Platz landete.

Herzliche Gratulation allen Fahrerinnen und Fahrern.

Clubrennen Truttikon vom 9. 5. 09

Unser erstes Clubrennen 2009 führten wir wieder in Truttikon durch, da die Strecke sehr beliebt ist und die Bauarbeiten an der N4 immer noch im Gange sind. Es fanden sich sieben Fahrer ein um den ersten Lauf zu gewinnen. Die Witterung war gut, aber leider hatten wir auf fast dreiviertel der Strecke starken Gegenwind. Der Tagessieg ging wieder einmal an Adrian Wyler mit einer Zeit von 27:07 Min. Anschliessend trafen wir uns bei der Familie Wyler, zu einem kleinen Grillplausch, wo wir auch das Rangverlesen machten. Vielen Dank an Daniela, Adrian und Nadine für Ihre Gastwirtschaft.

Kategorie	Rang	Name	Zeit	Punkte
III	1.	Stefan Selbert	31:06	3
	2.	Gianni Tretola	33:10	2
	3.	Franco Colavitto	34:14	1
IV	1.	Adrian Wyler	27:07	3
	2.	Helmut Fröhlich	32:08	2
	3.	Jürg Merk	32:29	1
V	1.	Edi Monhart	40:34	3

SERIE: Fitnesslexikon

Rote Blutkörperchen:

Ohne rote Blutkörperchen (Erythrozyten) geht beim Radfahren nichts: Sie transportieren mithilfe des eisenhaltigen Blutfarbstoffs Hämoglobin (Hb) den Sauerstoff von der Lunge zu den Zellen. Dieser ist dort unentbehrlich für die Energiegewinnung. Ein Liter Blut enthält beim Mann durchschnittlich 0,46 Liter rote Blutkörperchen, also 46 Prozent, bei der Frau 41 Prozent – dieser Wert heisst Hämatokrit. Bei einem Blutvolumen von fünf Litern, dem Mittelwert bei Männern, kreisen im Körper fünf Millionen rote Blutkörperchen. Frauen verfügen über zirka eine halbe Million weniger «Erys» – rein physiologisch ein Nachteil bei der Maximalleistung. Bei Sauerstoffmangel schüttet die Niere Erythropoietin, kurz EPO, aus: Es regt die Bildung der winzig kleinen Sauerstoffträger im Knochenmark an und eignet sich deshalb als Dopingmittel. Fällt ein Radrennfahrer mit einem Hämatokrit von mehr als 50 Prozent auf, kann EPO-Doping die Ursache sein. Der Sportler wird gemäss UCI-Reglement zum Schutz seiner Gesundheit für zwei Wochen als rennuntauglich erklärt.



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal

4/2009

News von Jürg

Hallo Freunde

Ihr habt mich enttäuscht. Beim ersten mal **Postenstehen**, im Herblingertal, fanden sich gerade mal fünf Mitglieder ein. Das musste ich als erstes los werden, ich hoffe, dass beim zweiten mal mehr anwesend sind. Ich finde das bitter, wenn der fast älteste Veloclub im Raum Schaffhausen der etliche gute Rennfahrer hervor gebracht hat, so negativ glänzen muss. Es gehört halt nicht nur Velo fahren zu den Tätigkeiten eines Veloclubs.

Leider hatten wir beim letzten Lauf des MTB Trainingscup in Truttikon einen **schwereren Unfall**. Unser Vorstandsmitglied **Stephan Hochstrasser** stürzte in der ersten Runde so schwer, dass er sich zur Untersuchung in den Spital begeben musste. Die Diagnose war nicht so gut, ausgekugelte Schulter mit Komplikationen, so, dass er möglicherweise dieses Jahr nicht mehr aufs Velo steigen kann. Wir wünschen Stephan recht gute Besserung.

Die Änderung mit dem Verschieben der **Abendtouren** auf den Mittwoch, denke ich hat reibungslos geklappt und ist eine gute Sache.

Die **Grosse Tour** am 5./6. September führt uns wie schon gemeldet ins Allgäu. Die Strecke steht und auch die Übernachtung klappt. Ihr werdet noch näher informiert via Post.

Denkt auch daran, dass am 29. August unser

Hauptanlass wieder ansteht. Das **MTB Rennen in Truttikon** wieder mit Kantonalmeisterschaft und Kids Cup Final. Natürlich sind wir wieder auf Euch alle angewiesen damit der Anlass wie immer reibungslos über die Bühne geht.

Zum Schluss habe ich noch eine **Korrektur** zu machen. In der letzten Ausgabe ist mir leider ein Fehler unterlaufen. Bei den Rangierungen der Kantonalmeisterschaft, habe ich Stefan Bühler bei den MTB Senioren auf den zweiten Platz gesetzt. Er hat jedoch das Rennen in Truttikon, wo die Kantonalmeisterschaft stattfand, in seiner Kategorie gewonnen. Somit ist Stefan im MTB und auf der Strasse Schaffhauser Kantonalmeister. *Gruss Jürg*

Trainingslager des VMC Rheinfal vom 1. 3. 09 bis 7. 3. 09

Endlich war es wieder einmal soweit, der VMC Rheinfal/Neuhausen organisierte das Trainingslager in Italien. Nach der ersten Idee von Adrian Wyler folgte dann das Umsetzen. Stephan Hochstrasser fand ein Hotel in der Emilia Romagna, in der Nähe von Gesenatico, bei dessen Anblick uns allen bei unserer Ankunft fast die Augen rausfielen.

Nun zurück zum 1. 3., morgens um 3.00 Uhr fuhren Stephan Hochstrasser – der auch das Auto für den Transport, mit Anhänger für die Velos organisierte – und Jürg Merk in Beringen ab. In Neuhausen stieg dann Stefan Selbert ein und weiter ging's nach Truttikon wo auch

Radveranstaltungen 2009

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel


Juli

Mi.01	AT	18:00		Birch	50	Bergrennen Merishausen	Hagen
Sa.04	TT	09:00		Post Herblingen110		Wasserburgertal-Liptingen	Liptingen
So.05	MT	09:00	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
Mi.08	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Rafz, Günstgen	Rest. Kappeleneck
Sa.11	NT	13:30	31	Durstgraben	75	Kaiserstuhl, Hochfelden, Henggart, Marthalen	Rest. Frohsinn/Freihof
So.12	MT	09:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Mi.15	AT	18:00	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleithem	Rest. Hohbrugg
Sa.18	NT	13:30	23	Durstgraben	68	Bechtersbohl, Beringen	Rest. Hirschen / Rest. Bahnhofli
So.19	MT	09:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Mi.22	AT	18:00	20	Kreuzstrasse	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben
Sa.25	NT	13:30	44	Durstgraben	80	Hettlingen, Rheinau, Wangental, Neuhausen	Rest. Ryhblick Rheinau
So.26	MT	09:00	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Clubheim
Mi.29	AT	18:00		Lindli	50	Abendrennen Ramsen	Start

August

Sa.01	NT	13:30	25	Birch	75	Blumberg, Ewattigen, Schleithem	Rest. Burg
So.02	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Mi.05	AT	18:00	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Sa.08	TT	09:00		Durstgraben 125		Schluchsee	Fischbach
So.09	MT	09:00	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Mi.12	AT	18:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Sa.15	NT	14:10		Start	48	Clubrennen Flaach Garage Meier Flaach / Rest. Rössli Marthalen	
So.16	MT	09:00		Birch	50	Kids-Cup / MTB-Rennen Merishausen	Start Merishausen
Mi.19	AT	18:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Sa.22	NT	13:30		Herblingertal	50	Vorstandsrennen	Herblingertal
So.23	MT	09:00	6	Kreuzstrasse	48	Schleithem, Unterneuhaus	Rest. Bahnhofli oder Durstgraben
Mi.26	AT	18:00	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
Sa.29	TT	07:00		Start	50	Kids-Cup / MTB-Rennen Truttikon (VMC)	Start Truttikon
So.30	MT	09:00	2	Durstgraben	45	Rafz, Günstgen	Rest. Kappeleneck





Die richtige Adresse für:

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



Nadine, Daniela und Adrian Wyler bei uns Platz nahmen. Nach einigen Stopps kamen wir um etwa 15:00 Uhr in unserem Palast an, wo auch Franco Colavitto und Gianni Tretola zu uns stiessen. Aber leider begrüßte uns regnerisches Wetter, das konnte uns aber die gute Laune nicht verderben, denn was uns im Hotel geboten wurde war sensationell. Es hatte einen Fitnessraum mit Laufbändern, Spinning, sonstige Fitnessgeräte und das Coolste ein hoteleigenes Thermalbad, das sofort von uns in Beschlag genommen wurde. Am Montag war das Wetter nicht besser, darum beschlossen wir in der Nähe in einem Einkaufszentrum auf Einkaufstour zu gehen. Dank unseren hervorragenden Dolmetschern fanden wir alles, was wir suchten, sogar zwei Fahrradgeschäfte, wo einige von uns sich sofort mit Radartikeln eindeckte. Am späten Nachmittag ging's wieder ab in den Fitnessraum und nachher Wellness ins Thermalbad. Am Dienstag stiegen wir das erste mal aufs Velo. Unter der Leitung von Adrian, der schon einige male in der Gegend war, fuhren wir los. Am Mittwoch ging's wieder aufs Rad. Unter der Leitung von Adrian fuhren wir nach Gesenatico, wo wir am

menschenleeren Strand – der im Sommer dann aber anders aussieht – einen Capuccino tranken. Dann begaben wir uns wieder ins Landesinnere, um noch eine Steigung zu erklimmen und dann die letzten 30 Kilometer im Dauerregen zurückzulegen. Der Lohn für die Anstrengung und den Regen, war dann das Entspannen im Thermalbad. Den Donnerstag füllten wir mit dem Besuch eines Marktes am Morgen und einer kurzen Ausfahrt mit dem Velo am Nachmittag aus. Dann kam schon der letzte Tag, der Freitag an dem wir nochmals nach Gesenatico fuhren und das Grab von Marco Pantani besuchten. Nach einem kurzen Stillen Gedenken, an den leider zu früh verstorbenen Radprofi und einem Capuccino wiederum am Strand, begaben wir uns auf den Rückfahrt zum Hotel, an dem einige von uns noch einen letzten Berg einbauten. Zum letzten noch mal das Thermalbad genossen und das vorzügliche Nachtessen.

Fazit: Wir waren eine Supertruppe, trotz des relativ schlechten Wetters, war unsere Stimmung immer hervorragend und machte Hunger auf weitere male. Ich möchte allen Teilnehmern danken die zum Gelingen dieses Trainingslagers beigetragen haben.



Die nächste Ausgabe erscheint Ende August 2009

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinflall 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