

SERIE: Fitnesslexikon

Insulin:

Insulin nimmt eine Schlüsselposition im Kohlenhydratstoffwechsel ein: Das in den Zellen der Bauchspeicheldrüse gebildete Hormon ermöglicht, dass Traubenzucker von der Blutbahn in die Zellen gelangt. Dort unterstützt es die Verbrennung und ist damit das einzige Hormon, das den Blutzuckerspiegel senkt.

Wie wichtig Insulin ist, wird klar, wenn es fehlt: Viele Diabetiker würden ohne tägliche Insulinspritze nicht lange leben; sie bilden zu wenig davon (Typ I), oder ihre Zellen reagieren nicht mehr richtig darauf (Typ II). Beim gesunden Ausdauersportler reguliert der Körper unbemerkt den Blutzuckerspiegel mit Hilfe von Insulin und dessen Gegenspieler Glukagon – ein aufwändiger und sensibler Balanceakt.

Kippt das Gleichgewicht Richtung Unterzuckerung (Hypoglykämie), spüren Radfahrer das als «Hungerast». Gut Trainierte haben selten eine Unterzuckerung oder sie tritt später ein, weil regelmässiges Training den Insulinhaushalt ökonomisiert: Es verringert den Insulinbedarf und macht die Zellen empfänglicher für dessen Wirkung. Das Hormon fördert zusätzlich auch den Aufbau von Muskelweiss, deshalb steht es seit einigen Jahren auf der Dopingliste, nachdem vor allem Bodybuilder Insulin in Kombination mit Anabolika einsetzen. Die Gefahr: Statt Muskelwachstum kann der Missbrauch zum so genannten hypoglykämischen Koma oder gar zum Tode führen.

Auch im Radsport entdeckten Doping-Fan-der während des Giro d'Italia 2002 Spritzen mit Resten von Insulin.

Rennfahrerecke

MTB Golden Race Schleithelm vom 27. 6. 09

- Soft: 2. Remo Keller
Cross: 3. Moritz Bühler
6. Dennis Neff
11. Jeremy Bucher
Rock: 5. Ramon Keller
16. 5. Nadine Wyler
Hard: 5. Urs Winteler
10. Thomas Winteler

MTB Golden Race Schleithelm vom 28. 6. 09

- Team 30 km
1. Team VMC Rheinfal / Neuhausen
(Urs Winteler, Thomas Winteler,
Ramon Keller, Adrian Wyler)
HF3 60 km
4. Stefan Bühler

MTB Merishausen vom 16. 8. 09

- Soft: 2. Remo Keller
Cross: 2. Moritz Bühler
7. Jeremy Bucher
10. Dennis Neff
Rock: M: 5. Nadine Wyler
Rock: K: 4. Ramon Keller
Mega: 10. Thomas Winteler
Hard: 4. Urs Winteler
Herren o.L. 2. Stefan Bühler
4. Gilbert Mäder / Nico Windler
Tamdem

Herzliche Gratulation allen Rennfahrerinnen und Rennfahrern



Velo- & Motorclub
8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal
5/2009

News von Jürg

Hallo Freunde

Die Saison neigt sich langsam dem Ende zu. Auch bei den Profis sind die grossen Rundfahrten vorüber. Was jetzt noch ansteht sind die Herbstklassiker und die Weltmeisterschaft, die dieses Jahr wieder einmal in der Schweiz stattfinden. Auch unsere Club-Aktivitäten nehmen langsam ab. Das Programm ist aber immer noch vielseitig, da steht unter anderem noch ein Lauf zur Clubmeisterschaft aus, das Bergrennen auf den Schienerberg, dann eine Tagestour, die Bettagswanderung und die MTB Clubmeisterschaft die in einem Lauf am 17. Oktober 09 in Truttikon ausgetragen wird. Wie ihr sicher schon gehört habt, gibt es dieses Jahr keine Grosse Tour. Dafür gibt es einen zweitägigen Schlussausflug.

Zum Winterprogramm noch etwas. Ich habe im Sinn, im November an zwei und im Dezember an einem Samstag, einen Kegelabend zu orga-

nisieren. Die Kegler, die letztes Jahr mitgemacht haben werden noch informiert und die andern die Interesse am Mitmachen haben, können sich bei mir melden. Dann wird ab November, jeden Dienstag ein Lauftraining veranstaltet. **Treffpunkt Neu 18:00 Uhr bei der Finnenbahn in Neuhausen.**
Gruss Jürg

Clubrennen Schlatt vom 20. 6. 09

Das zweite Clubrennen fand wie immer in Schlatt, beim Galgenbuck statt. Der Start erfolgte vor dem Haus von Familie Brauchli, auf ca 415 m.ü.M. und führte dann über Oberschlatt, Wildesbuch auf eine Anhöhe bei Wildensbuch ca 550 m.ü.M. Die Strecke beinhaltet eigentlich alles, kurze Rollerstrecke, kurze Abfahrt und etwa drei Steigungen. Mit der Strecke kam wieder einmal **Adrian Wyler** am besten zurecht und holte sich den Tagessieg mit einer Zeit von **10:33 Min.** Nach der Anstrengung, durften wir es uns, bei Rosmarie und Walter gemütlich machen, dafür möchte ich mich herzlich bedanken. Ebenfalls auch einen Dank geht an die Zeitnehmer Christoph Gerber und Stephan Hochstrasser.

Bettagswanderung vom 20. 9. 09

Für die diesjährige Wanderung bleiben wir in der Region

Treffpunkt: 9:30 Uhr Industrieplatz Neuhausen. Wanderung nach Rheinau wo wir das Mittagessen einnehmen. Für den Rückweg nehmen wir das Postauto und den Zug.

Kat.	Rang / Name	Zeit	Punkte
III	1. Stefan Selbert	11:31 Min.	3
	2. Franco Colavitto	14:45 Min.	2
IV	1. Adrian Wyler	10:33 Min.	3
	2. Helmut Fröhlich	12:49 Min.	2
	3. Jürg Merk	12:53 Min.	1
V	1. Edi Monhart	17:24 Min.	3



Die nächste Ausgabe erscheint Ende Dezember 2009

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

Präsident: Jürg Merk, Zollstrasse 97, 8219 Trasadingen,
Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch

Produktion: VMK Beschriftungen, Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen

Radveranstaltungen 2009

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

September

Sa.05	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel / Rest. Hüttenleben
So.06	MT	09:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattigen	Rest. Bienengarten
Sa. 12	NT	13:30		Lindli	75	Clubrennen Schienerberg	Start / Bankholzen
So.13	MT	09:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Sa. 19	TT	09:00		Benken	110	Sternenberg	Helmut Fröhlich
Sa. 20	TT	09:00		siehe Info	50	Bettagswanderung	laut Info
Sa.26	NT	13:30	28	Durstgraben	60	Rafz, Freienstein, Pfungen, Uhwiesen	Rest. Post Neftenbach
So.27	MT	09:00	20	Kreuzstrasse	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben

Oktober

Sa.03	NT	13:30	30	Lindli	79	Gottmadingen, Iznang, Kaltenbach	Cafe Perlmuschel
Sa.10	NT	13:30	23	Durstgraben	68	Bechtersbohl, Beringen	Rest. Hirschen / Rest. Bahnhöfli
Sa. 17	NT	13:00		Post Feuerthalen	80	VMC-MTB-Rennen	Truttikon
Sa.24	NT	13:30	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Löwen
Sa. 31	TT	09:00		siehe Info	50	Schlusstour	laut Info

Clubrennen Marthalen vom 15. 8. 09

Eigentlich sollte das dritte Clubrennen, Clubrennen Flaach heißen. Da aber jemand reklamierte, weil wir einen kleinen Prozentsatz des Platzes, bei der Garage Meier in Flaach benutzten, verlegten wir den Start des Rennens nach Marthalen. Der Platz ist so ideal dass wir beschlossen, in Zukunft, den Startplatz in Marthalen zu belassen. Die Strecke bleibt die selbe Start in Marthalen, dann geht's über Alten, Flaach, Ellikon zurück nach Marthalen. Der neue Start und Zielort hat unter anderem den Vorteil dass das Ziel am Ende der Steigung, so das die letzten Kräfte noch mobilisiert werden können. Nun zum Rennen. Leider erlitt Helmut Fröhlich einen Reifendefekt, so, dass er das Rennen nicht zu Ende fahren konnte. Der Tagessieg ging wie immer an **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **24:45 Min.** Nach dem Rennen trafen wir uns bei der Familie Fröhlich noch zu Speiss und Trank. Dafür möchte ich mich bei Lisbeth Fröhlich herzlich bedanken. Ebenfalls ein Dankeschön an die Zeitnehmer Christoph Gerber und Stephan Hochstrasser, der, was mich besonders

gefremt hatte mit dem Velo kam, das erste mal, seit seinem Unfall beim MTB Trainingsrennen in Truttikon, also ein Zeichen, dass es wieder aufwärts geht.

Kat.	Rang / Name	Zeit	Punkte
III	1. Stefan Selbert	28:47 Min.	3
	2. Giovanni Tretola	29:15 Min.	2
IV	1. Adrian Wyler	24:45 Min.	3
	2. Jürg Merk	30:30 Min.	2
V	1. Willi Casagrande	29:57 Min.	3
	2. Edi Monhart	36:41 Min.	2

Zu verkaufen:

Tigra, Damenrennrad

Älteres Modell, aber gut erhalten.

Bei Interesse kann das Rad bei Velo Vogt, Tel. 052 672 36 26, besichtigt werden.

V. Kramer. Tel 079 415 86 32

Nostalgisches aus alten Zeiten:

Protokoll der Gründungssitzung des VMC Rheinfall damals noch mit dem Namen

«Freie Radler vom Rheinfall» am 4. August 1900

Durch Fischer, Furer, Gebr. Müller, Bischof, Spahn, Wolf und Zillig wurde am 15. Juli 1900 die Anregung gemacht in Neuhausen einen Velofahrer Verein zu gründen, welcher den Namen „Freie Radler vom Rheinfall“ tragen soll. Es wurde eine Liste ausgearbeitet und bei den verschiedenen Herren Radfahrer Zirkulieren lassen um zu sehen wie viel Freunde und Gönner es zu diesem Unternehmen gibt. So haben wir die Zahl auf 21 Personen gebracht, welche Samstag den 4. August 1900 als Gründungstag bestimmten. Wo auch 17 Mann an der Versammlung im Schweizerbund Neuhausen teilnahmen.

Zuerst wurde jetzt der Provisorische Tagespräsident Joh. Fischer und Aktuar Paul Zillig durch freie Abstimmung gewählt. Hierauf verlas Joh. Fischer das Zirkular mit den Unterschriften. Und erklärte: Zweck, Nutzen und Förderung eines solchen Vereins; wo im in verschiedenen Sachen beigestimmt wurde. Dann schritt er zum Verlesen einer Statute vom Velo Club Schaffhausen, wovon die Paragraphen 1,2 und 3 mit Einverstandenen Erklärt wurden. § 4 soll erst vom Vorstand umgeändert werden damit der Austritt zu jeder Zeit geschehen kann. § 5,6,7 und 8 wurden ebenfalls mit einverstandenen erklärt. § 9 Wird abgeändert da verlangt wird 2 Generalversammlungen des Jahres zu halten. § 10,11 Bleiben. § 12 Wird anders da keine Ehrenmitglieder in den Vorstand wählbar sein sollen und somit vom Vorstand neu verfasst werden muss. § 13,14 Wieder gutgeheissen. § 15,16,17 Werden

ebenfalls vom Vorstand besprochen, da lange Zeit darüber diskutiert wurde. § 19,20 Ist genehmigt worden. Zuletzt stellt Joh. Fischer den Antrag, dem S.V.B. beizutreten worüber noch nicht beschlossen wurde und somit in nächster Versammlung zur Sprache kommt.

Es wurde zur geheimen Wahl des Vorstandes geschritten. Als Stimmzähler wurden frei gewählt Josef Müller und Bischoff. 1 Wahl als Präsident und erster Fahrwart wurden Joh. Fischer und Steiner vorgeschlagen. J. Fischer erhielt 15 Stimmen, Steiner 1 und eine Ungültige. J. Fischer ist somit gewählt und nimmt die Wahl an. 2 Wahl eines Vicepräsident und Kassier, vorgeschlagen wurden, Baudet, Steiner und Zillig. Baudet erhielt 7 Steiner 5 Zillig 3 Stimmen 2 Ungültig, somit ist Baudet gewählt und nimmt die Wahl dankend an, mit der Bemerkung, dass aber jeder gerne zahlen soll nicht, dass er treiben müsse. 3. Wahl als Aktuar wurde gewählt Zillig, vorgeschlagen waren Steiner und Zillig. Steiner erhielt 7 Zillig 10 Stimmen somit ist letzterer gewählt und nimmt die Wahl an. Als Beisitzer wurde frei gewählt Steiner. Die Wahl der Rechnungsrevisoren wurde verschoben. Als nächstes Versammlungs Local wurde bestimmt Scheideck. Die Versammelten erteilten dem Vorstand das Recht Aufnahme und Quittungskarten machen zu lassen, welche in nächster Versammlung, mit den, vom Vorstand umgeänderten Statuten vorgelegt werden sollen. Anfang 9 Uhr Schluss der Sitzung ½ 12 Uhr

Der Aktuar Paul Zillig

Das Protokoll habe ich Wortwörtlich aus dem Protokollbuch übernommen. Weiteres aus alten Zeiten folgt.



Jürg Merk
Zollstrasse 97
8219 Trasadingen
Tel. 052 685 17 47
Natel 079 469 39 28

Die richtige Adresse für:

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