

## Schlussklassement Clubrennen 2009:

Kat.	Rang	Name	Rennen	Punkte	Kat.	Rang	Name	Rennen	Punkte
III	1.	Stefan Selbert	4	9	V	1.	Edi Monhart	3	8
	2.	Franco Colavitto	3	5		2.	Willi Casagrande	2	6
	3.	Gianni Tretola	2	4					
IV	1.	Adrian Wyler	4	9					
	2.	Helmut Fröhlich	3	6					
	3.	Jürg Merk	3	4					

### Allgemeine Informationen:

Ein paar Zahlen und Fakten zu unserem Vereinstourenfahren in 2 Teilen zusammengetragen von Stephan Hochstrasser.

Im vergangenen 2009 wurden insgesamt 79 Touren ausgeschrieben, das heisst eine Totaldistanz von 4483 Kilometer. Die Touren teilen sich wie folgt auf: 24 Morgen-, 24 Nachmittags-, 18 Abend- und 4 Tagestouren, dann 4 Clubrennen, 1 MTB Truttikon, 2 Wanderungen, 1 Club Bike Rennen und 1 Schlussausflug. Davon wurden alle gewertet, denn es war jedes Mal mindestens ein Mitglied anwesend. Dann haben wir meiner Meinung nach ein attraktives Programm.

Der Durchschnitt auf diese 79 Touren beläuft sich auf 6,6 Teilnehmer pro Tour. Bei einer Zahl von 36 Aktivmitgliedern ist das aber leider eine

### Zum Schluss eine Statistik über die Tourenhäufigkeit 2009

Der zweite Teil folgt in der nächsten Ausgabe

Nr. der Tour	Kurzbeschreibung	wie oft	erstmals	letztmals
1	Riedern, Beringen	3	07. 03. 09	19. 08. 09
2	Rafz, Günstgen	3	27. 05. 09	30. 08. 09
3	Wangental, Schleitheim	3	05. 04. 09	15. 07. 09
4	Flaach, Henggart	3	13. 05. 09	26. 08. 09
6	Schleitheim, Unterneuhaus	1	23. 08. 09	23. 08. 09
8	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	3	17. 05. 09	05. 08. 09
9	Ramsen, Kaltenbach	3	21. 03. 09	09. 08. 09
10	Ebringen, Ramsen	2	04. 04. 09	12. 08. 09
12	Thayngen, Schlatt am Randen	2	26. 04. 09	26. 07. 09
13	Dörflingen, Lohn	2	07. 06. 09	02. 08. 09
14	Balterswil, Flaach	3	19. 04. 09	13. 09. 09
16	Neuhausen, Schlattingen	3	20. 05. 09	06. 09. 09
20	Griessen, Neuhausen	3	21. 06. 09	27. 09. 09
21	Bohlingen, Stein am Rhein	1	16. 05. 09	16. 05. 09
23	Bechtersbohl, Beringen	2	18. 07. 09	10. 10. 09
24	Welschingen, Aach, Thayngen	2	11. 04. 09	05. 09. 09
25	Blumberg, Ewattingen, Schleitheim	1	01. 08. 09	01. 08. 09
26	Mittlere Alp, Hallau	1	18. 04. 09	18. 04. 09
27	Randen, Beggingen, Schleitheim	1	25. 04. 09	25. 04. 09

### Osterwanderung in den Schwarzwald

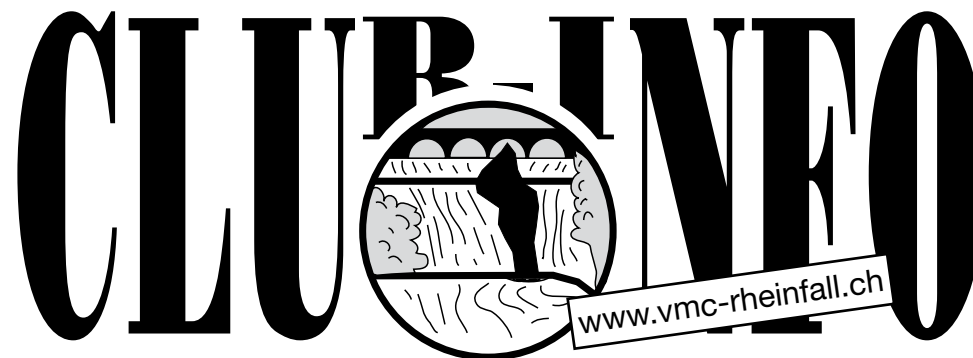
Ostermontag, 5. April, 9:30 Uhr

Treffpunkt: Post Beringen, Möglichkeit zum Fahrgemeinschaft bilden

Abfahrt: 9:30 Uhr mit den Autos

Marschzeit: ca. 2 Stunden

magere Ausbeute. Wo sind die Restlichen 30 Mitglieder? Es ist mir klar, dass man nicht bei jeder Tour dabei sein kann, aber es dürfte schon ein wenig mehr sein. Der Kilometer Durchschnitt auf die 4483 km ergibt 56,75 km pro Tour.



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

2/2010

### News von Jürg

Liebe Vereinskolleginnen und Kollegen

ich hoffe Ihr seid heiss und motiviert auf unsere 110. Radsaison die am **6. März** mit der traditionellen Tour **Nr. 1 Riedern – Beringen** beginnt und Stephan uns wieder ein super Programm zusammenstellt.

Als erstes möchte ich unsere drei neuen Mitglieder, die an der Generalversammlung vom 21. Januar 2010 bei uns im VMC Rheinfall/ Neuhausen aufgenommen wurden, herzlich begrüssen. Es sind dies die beiden Jungmitglieder **Moritz Bühler** aus Beringen, **Ramon Keller** aus Truttikon, die letztes Jahr schon erfolgreich am Kids Cup teilgenommen haben und das Aktivmitglied **Estelle Bucher** aus Schaffhausen.

Nach Beschluss der GV findet auch dieses Jahr keine Frühlingsversammlung statt. Darum sind die Daten, die in dieser Ausgabe aufgeführt sind, definitiv.

Nun habe ich noch etwas zum Jahresprogramm. Die **MTB Trainingsrennen** im Frühjahr und ebenso das **Postenstehen im Herblinger-tal**, deren Datum ich in der nächsten Ausgabe bekannt geben kann, nehmen wir wieder in das Programm auf und zählen darum natürlich für das Jahresklassement. Ich wäre sehr froh wenn wir pro Anlass mindestens sechs Helfer,

umso mehr desto besser, wären. Am Start der jeweiligen Rennen sind auch Fahrer aus unserem Verein. Deshalb könnt Ihr gleich drei Fliegen mit einer Klappe schlagen, zum einen feuert Ihr unsere Rennfahrer an, zum zweiten ist Eure Tätigkeit zum Gelingen der Veranstaltung unumgänglich und zum dritten leistet Ihr einen Beitrag an unsere Jugend, die vermehrt Sport treiben sollte.

Dann habe ich weiter im Programm den **9. Mai**. Da veranstalten «**Die Freien Radler von Löhningen**» ein Verein, der ebenfalls dem Swiss Cycling, unserem Mutterverband, angeschlossen ist, die **Schweizermeisterschaft im Kunstrad und Radball**, in der Zimmerberghalle in Beringen. Auch diese Sportarten gehören zum Radsport und was die auf dem Velo vorführen ist in meinen Augen Kunst. Da die Schweizer auch in diesen Sportarten Weltspitze sind und schon viele Medaillen an WM geholt haben, werden wir Spitzensport sehen können. Wenn schon die SM in unserer Gegend stattfindet und wir einen Verein aus unserem Metier unterstützen können, würde sich ein Besuch sicher lohnen.

Natürlich führen wir auch dieses Jahr wieder unser MTB durch.

Dieses Jahr wird es wieder «Gott sei Dank» eine **Grosse Tour** am **4. und 5. September** geben. Ihr werdet in nächster Zeit weiter informiert werden.

Euer Jürg

# Radveranstaltungen 2010

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

## März

Sa. 06	NT	13:30	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Sa. 13	NT	13:30	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Sa. 20	NT	13:30	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleithem	Rest.Hohbrug
So. 21	MT	09:00		Fussballplatz Weizen		(D)MTB Trainingsrennen Weizen	Start / Ziel
Sa. 27	NT	13:30	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten

## April

Sa. 03	NT	13:30	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Mo.05	TT	09:30		Post Beringen	50	Osterwanderung laut Club-Info	siehe Club-Info
Mi. 07	AT	18:00		Freibad Rudolfingen		MTB Trainingsrennen Rudolfingen	Start / Ziel
Sa. 10	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel / Hüttenleben
So. 11	MT	09:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Mi.14	AT	18:00		Start Uhwiesen		MTB Trainingsrennen Uhwiesen	Start / Ziel
Sa. 17	NT	13:30	26	Kreuzstrasse	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
So. 18	MT	09:00	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
Sa. 24	NT	13:30		Start Truttikon	50	MTB Trainingsrennen Truttikon	Start
So. 25	MT	09:00	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Clubheim

## Wichtige Daten 2010

06. März	Beginn Tourenfahren	19. Juni	2. Clubrennen Schlatt
14.-20. März	Trainingslager Italien	26. Juni	Kids Cup Golden Race
21. März	MTB Trainingsrennen Weizen	27. Juni	Golden Race
05. April	Osterwanderung	07. Juli	Abendrennen Merishausen – Hagen
07. April	MTB Trainingsrennen Rudolfingen	28. Juli	Abendrennen Ramsen
14. April	MTB Trainingsrennen Uhwiesen	14. Aug.	3. Clubrennen Marthalen
24. April	MTB Trainingsrennen Truttikon	19. Aug.	Vorstandsrennen Herblingertal
01. Mai	MTB Rennen Schleithem	28. Aug.	MTB Rennen Truttikon
08. Mai	1. Clubrennen Truttikon	04. Sept.	Grosse Tour
09. Mai	Besuch SM Hallenradsport Beringen	05. Sept.	Grosse Tour
13. Mai	Kriterium Diessenhofen	11. Sept.	4. Clubrennen Schienerberg
02. Juni	Abendrennen Willisdorf	19. Sept.	Betttagswanderung
05. Juni	MTB Rennen Griessbach	16. Okt.	MTB Clubrennen Truttikon
13. Juni	Kriterium Breiti	30. Okt.	Schlussausflug



Die nächste Ausgabe erscheint Ende April 2010

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinflall Neuhausen (gegründet 1900)

24. 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

## SERIE: Fitnesslexikon

### Vitamin C:

Vitamin C (Ascorbinsäure) kennt jeder. Es gilt als das Vitamin gegen Erkältungen. Neuere Studien zeigen aber, dass Vitamin C keine Erkältungen verhindern kann. Es übernimmt andere, lebenswichtige Funktionen im Körper: Vitamin C ist der wichtigste wasserlösliche Antioxidansfaktor, schützt also den Körper vor freien Radikalen. Ausserdem spielt es eine wichtige Rolle beim Aufbau von Aminosäuren und der Produktion von L - Carnitin, das für die Fettverbrennung in der Muskulatur benötigt wird. Der Name «Ascorbinsäure» leitet sich von der Mangelkrankheit Skorbut ab, die durch Vitamin C geheilt werden kann. Diese Wirkung wies der britische Schiffsarzt James Lind Mitte des 18. Jahrhunderts erstmals nach. Daraufhin nahmen Seeleute, die wegen ihrer einseitigen Ernährung besonders oft an Skorbut erkrankten, Vitamin C – reiche Lebensmittel wie Zitronensaft, Sauerkraut und Kartoffeln mit an Bord.

Heute empfiehlt man für die Ernährung von Erwachsenen einen Tagesbedarf von 100mg.

Am meisten natürliches Vitamin C enthält die Acerolakirsche (1.500mg/100g).

### Ozon:

Ozon ist ein aus drei Sauerstoff-Molekülen bestehendes Gas. In der Stratosphäre, etwa 15 bis 50 Kilometer über der Erde, schützt uns Ozon vor zu hoher Sonneneinstrahlung, in Bodennähe wirkt es jedoch ab einer Konzentration von 240 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft schädlich. Die Ozonkonzentration erhöht sich, wenn starke UV-Strahlung auf einen Mix aus Sauerstoff und Schadstoffen wie Autoabgasen und Feinstaub trifft. Besonders Ausdauersportler, die bei hoher Belastung bis zu 50 Liter Luft pro Minute einatmen, spüren die körperlichen Auswirkungen zu hoher Ozonwerte: Sie bekommen gereizte Augen und Schleimhäute, Kopfschmerzen und Atemprobleme. Bei höheren Werten als den besagten 240 Mikrogramm raten Experten daher vom Training im Freien ab. Da die Ozonwerte mittags und nachmittags am höchsten sind, sollten Ausdauersportler an heissen Sommertagen frühmorgens oder abends trainieren.

## Schlussklassement Tourenfahren 2009

Rang	Name	Kilometer	Touren	Rang	Name	Kilometer	Touren
1.	Helmut Fröhlich	3874	68		Urs Winteler	389	7
2.	Edi Monhart	3673	67	20.	Marianne Tschirky	315	6
3.	Stefan Selbert	2772	47	21.	Hans Wäschle	305	6
4.	Giovanni Tretola	2226	41	22.	Jeremy Bucher	300	6
5.	Jürg Merk	2165	37	23.	Remo Keller	259	5
6.	Franco Colavitto	1632	30	24.	Estelle Bucher	250	5
7.	Walter Brauchli	1464	27		Rosina Bucher	250	5
8.	Adrian Wyler	1458	27	26.	Rosmarie Hochstrasser	200	4
9.	Stephan Hochstrasser	1312	24		Dennis Neff	200	4
10.	Helmut Bucher	758	14		Bruno Wagner	200	4
11.	Christoph Gerber	628	12	29.	Ratomir Spasojevic	192	3
12.	Karl Senn	616	12	30.	Moritz Bühler	100	2
13.	Daniela Wyler	600	12	31.	Ramon Keller	80	1
14.	Stefan Bühler	550	11	32.	Rosmarie Brauchli	50	1
15.	Nadine Wyler	500	10		Marcel Hochstrasser	50	1
16.	Roland Bucher	489	9		Michael Merk	50	1
17.	Willi Casagrande	413	6		Eva Stutz-Erlach	50	1
18.	Thomas Winteler	389	7				