

Rennfahrerecke:

Bereits habe ich die ersten Resultate in der neuen Saison 2010.

MTB Trainingsrennen in Weizen (D) vom 21. 3. 2010

Open: 28. Urs Winteler
35. Ramon Keller
38. Thomas Winteler

MTB Trainingsrennen in Rudolfingen vom 7. 4. 2010

Open: 15. Stefan Bühler
25. Urs Winteler
45. Thomas Winteler

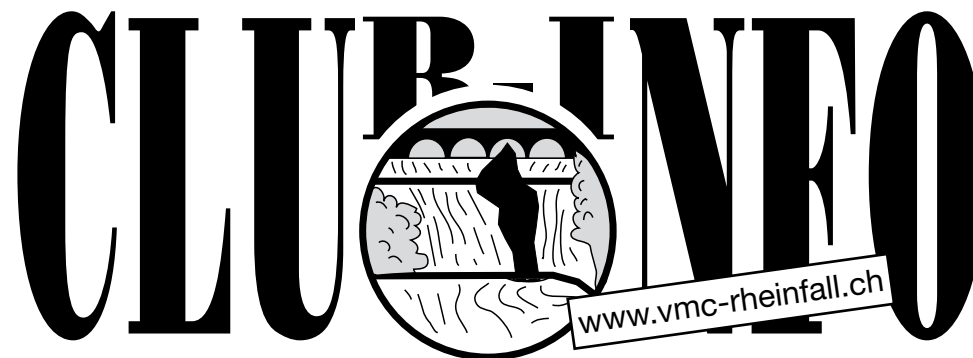
Herzliche Gratulation allen Rennfahrern

Allgemeine Informationen:

Zweiter Teil der Statistik über die Tourenhäufigkeit 2009

| Nr. der Tour | Kurzbeschreibung | wie oft | erstmal | letztmal |
|--------------|--|---------|------------|------------|
| 28 | Rafz, Freienstein, Pfungen, Uhwiesen | 2 | 13. 06. 09 | 26. 09. 09 |
| 30 | Gottmadingen, Iznang, Kaltenbach | 1 | 03. 10. 09 | 03. 10. 09 |
| 31 | Kaiserstuhl, Hochfelden, Henggart, Marthalen | 1 | 11. 07. 09 | 11. 07. 09 |
| 32 | Buch a. Irchel, Ossingen | 2 | 03. 05. 09 | 24. 10. 09 |
| 44 | Hettlingen, Rheinau, Wangental, Neuhausen | 2 | 23. 05. 09 | 25. 07. 09 |
| 203 | Postenstehen | 2 | 06. 05. 09 | 17. 06. 09 |
| 204 | Kriterium Diessenhofen | 1 | 21. 05. 09 | 21. 05. 09 |
| 207 | Clubrennen Flaach / Marthalen | 1 | 15. 08. 09 | 15. 08. 09 |
| 227 | Bergrennen Merishausen | 1 | 01. 07. 09 | 01. 07. 09 |
| 229 | Abendrennen Ramsen | 1 | 29. 07. 09 | 29. 07. 09 |
| 230 | Vorstandsrennen | 1 | 22. 08. 09 | 22. 08. 09 |
| 236 | Breite – Kriterium | 1 | 14. 06. 09 | 14. 06. 09 |
| 273 | Clubrennen Schlatt | 1 | 20. 06. 09 | 20. 06. 09 |
| 288 | Clubrennen Truttikon | 1 | 09. 05. 09 | 09. 05. 09 |
| 301 | Kids – Cup / MTB Rennen Merishausen | 1 | 16. 08. 09 | 16. 08. 09 |
| 302 | Kids – Cup / MTB Rennen Truttikon | 1 | 29. 08. 09 | 29. 08. 09 |
| 304 | Kids – Cup Schleithelm | 2 | 01. 05. 09 | 27. 06. 09 |
| 306 | Osterwanderung | 1 | 13. 04. 09 | 13. 04. 09 |
| 308 | Schluchsee | 1 | 08. 08. 09 | 08. 08. 09 |
| 312 | Bettagswanderung | 1 | 20. 09. 09 | 20. 09. 09 |
| 313 | Sternenberg | 1 | 19. 09. 09 | 19. 09. 09 |
| 317 | Schluss tour | 1 | 31. 10. 09 | 31. 09. 09 |
| 322 | Clubrennen Schienerberg | 1 | 12. 09. 09 | 12. 09. 09 |
| 323 | MTB Trainingsrennen Truttikon | 1 | 02. 05. 09 | 02. 05. 09 |
| 324 | MTB Trainingsrennen Diessenhofen | 1 | 28. 03. 09 | 28. 03. 09 |
| 325 | Abendrennen Willisdorf | 1 | 03. 06. 09 | 03. 06. 09 |
| 328 | Kids – Cup / MTB Griesbach | 1 | 06. 06. 09 | 06. 06. 09 |
| 329 | Wasserburgertal | 1 | 04. 07. 09 | 04. 07. 09 |
| 336 | MTB Clubrennen Truttikon | 1 | 17. 10. 09 | 17. 10. 09 |
| 337 | MTB Trainingsrennen Rudolfingen | 1 | 14. 03. 09 | 14. 03. 09 |
| 338 | MTB Trainingsrennen Uhwiesen | 1 | 15. 04. 09 | 15. 04. 09 |
| 339 | Steinatal, Bonndorf, Ewattingen | 1 | 30. 05. 09 | 30. 05. 09 |

So das ist der Schluss und wer nun noch sagen will, wir haben ein eintöniges Programm, der sollte nochmals die ganze Liste durchgehen. Vielen Dank *Stephan.*



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal

3/2010

News von Jürg

Salü zusammen

Die ersten paar Touren fanden bereits statt und auch mit meiner Beteiligung. Es freute mich zu sehen, dass unsere Senioren wieder fleissig mitfahren und ich durfte sogar seltene Gäste begrüssen. Ich hoffe nun einmal, dass wir sie öfters antreffen werden, denn wir haben wieder ein sehr vielseitiges Jahresprogramm, gespickt mit diversen Höhepunkten. Da in einer Gruppe, Fahrerinnen und Fahrer mit verschiedenen Leistungsgrenzen mitfahren, bitte ich euch, wenigstens bis zur ersten Kontrolle auf die Schwächsten Rücksicht zu nehmen. Man kann eventuell zwei Gruppen bilden. Hauptsache ist aber, dass keiner alleine fahren muss, so, dass es im verleidet. Denn unsere Radtouren sind keine Trainingsfahrten son-

dern gemeinsame Ausfahrten, denkt immer daran.

Noch etwas zum Postenstehen im Herblingertal. Die offiziellen Daten sind, der 5. Mai und der 4. Aug. Dazu müsste ich am 30. Juni noch vier Freiwillige und am 21. Juli drei Freiwillige für das Herblingertal haben. Ich nehme diese zwei Daten nicht ins Programm auf, jedoch appelliere ich an Euch, mich nicht im Stich zu lassen. Die jeweiligen Kilometer der Tour werden natürlich gutgeschrieben und der Imbiss und das Getränk sind logischerweise inbegriffen.

Bei der Tour am 2. Juni nach Willisdorf ist die Anfahrt individuell. Treffpunkt ist bei Start und Ziel in Willisdorf um 18:30 Uhr. Am 9. Mai beim Besuch der SM Kunstrad und Radball in Beringen, treffen wir uns um 10:00 Uhr beim Eingang. Beim Breitkriterium am 13. Juni ist der Treffpunkt in der Festwirtschaft um 10:00 Uhr.
Euer Jürg

Anmeldung für die Grosse Tour 4. und 5. September 2010

Wir werden mit dem Zug ins Allgäu fahren und von dort aus mit dem Velo Richtung Heimat. Wer Lust hat in eine Gegend zu kommen, in der wir noch nie eine Grosse Tour bewältigten, der muss sich unbedingt anmelden, damit wir die Übernachtung reservieren können. Füllt bitte den Anmeldetalon aus, oder meldet Euch mündlich bei Adrian Wyler oder Jürg Merk.

Name: _____

Vorname: _____

Radveranstaltungen 2010

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

Mai

| | | | | | | | |
|--------------|-----------|--------------|----|----------------------|------------|---|-----------------------------|
| Sa.01 | MT | 09:00 | | Kreuzstrasse | 50 | Kids-Cup Schleitheim | Renngelände |
| So.02 | MT | 09:00 | 32 | Durstgraben | 63 | Buch a. Irchel, Ossingen | Rest. Löwen |
| Mi.05 | AT | 18:00 | | Herblingertal | 50 | Postenstehen | Start |
| Sa.08 | NT | 14:10 | | Truttikon | 50 | Clubrennen Truttikon-Stammheim-Truttikon | Truttikon |
| So.09 | MT | 10:00 | | Beringen | 50 | SM Hallenradspport Beringen | Beringen Mehrzweckhalle |
| Mi.12 | AT | 18:00 | 4 | Durstgraben | 45 | Flaach, Henggart | Rest. Bahnhof |
| Sa.15 | NT | 13:30 | 21 | Lindli | 70 | Bohlingen, Stein a. Rhein | Rest. Grenzstein |
| So.16 | MT | 09:00 | 8 | Lindli | 55 | Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld | Rest. Hirschen |
| Mi.19 | AT | 18:00 | 16 | Durstgraben | 51 | Neuhausen, Schlattingen | Rest. Bienengarten |
| Sa.22 | NT | 13:30 | 44 | Durstgraben | 80 | Hettlingen, Rheinau, Wangental, NH | Rest. Rhyblick Rheinau |
| Mi.26 | AT | 18:00 | 1 | Durstgraben | 55 | Riedern, Beringen | Rest. Bahnhofli |
| Sa.29 | TT | 09:00 | | Kreuzstrasse | 100 | Steinatal, Bonndorf, Ewattigen | Ewattigen Rest. Burg |
| So.30 | MT | 09:00 | 2 | Durstgraben | 45 | Rafz, Günzgen | Rest. Kappeleneck |

Juni

| | | | | | | | |
|--------------|-----------|--------------|----|---------------|------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Mi.02 | AT | 18:00 | | Start | 50 | Abendrennen Willisdorf | Start |
| Sa.05 | NT | 13:30 | | Start | 50 | Klds-Cup / Randen-Bike Griesbach | Griesbach |
| So.06 | MT | 09:00 | 13 | Lindli | 50 | Dörflingen, Lohn | Rest. Reiatstübli |
| Mi.09 | AT | 18:00 | 9 | Lindli | 57 | Ramsen, Kaltenbach | Chämihütte |
| Sa.12 | TT | 09:00 | | Benken | 110 | Sternenberg | Helmut Fröhlich |
| So.13 | MT | 10:00 | | Start | 50 | Breite-Kriterium | Start |
| Mi.16 | AT | 18:00 | 6 | Kreuzstrasse | 48 | Schleitheim, Unterneuhaus | Rest. Bahnhofli od. Durstgraben |
| Sa.19 | NT | 14:10 | | Start | 50 | Clubrennen Schlatt | Walter Brauchli |
| So.20 | MT | 09:00 | 12 | Lindli | 46 | Thayngen, Schlatt am Randen | Rest. Clubheim |
| Mi.23 | AT | 18:00 | 32 | Durstgraben | 63 | Buch a. Irchel, Ossingen | Rest. Löwen |
| Sa.26 | NT | 13:30 | | Kreuzstrasse | 50 | Kids-Cup Schleitheim | Renngelände |
| So.27 | MT | 09:00 | 3 | Durstgraben | 48 | Wangental, Schleitheim - Goldenrace | Renngelände |
| Mi.30 | AT | 18:00 | 8 | Lindli | 55 | Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld | Rest. Hirschen |

SERIE: Fitnesslexikon

Dauerleistungsgrenze:

Es gibt die Leistung an, die gerade noch ohne arbeitsbedingte Ermüdung der Muskeln erbracht werden kann. Dies beruht auf einem «steady state», also einem Gleichgewicht der Stoffwechselfvorgänge in den Muskeln. Stoffwechsel-Endprodukte, wie etwa Laktat, fallen zwar an, können aber abgebaut werden, die Muskeln übersäuern also nicht. Bei dynamischer Muskelarbeit während einer achtstündigen Belastung, wie sie bei einem Radmarathon erbracht wird, liegt die Dauerleistungsgrenze bei etwa 35 Prozent der maximalen Leistung. Um die genauen Werte für die persönliche Grenze zu ermitteln, kann man einen «Critical Power Test» absolvieren. Bei diesem nur etwa 75 Sekunden dauernden Leistungstest bringt der Sportler von Beginn an maximale Leistung und versucht, diese zu halten. Seine Leistungskurve fällt ab, bis sie ein Plateau erreicht, auf dem die Leistung sich für eine gewisse Zeit einpendelt, bevor sie zum Ende des Tests deutlich absinkt. Der Wert an diesem Plateau gibt die individuelle Dauerleistungsgrenze an.

Iliosakralgelenk:

Das Iliosakralgelenk (ISG) verbindet das Kreuz- mit dem Darmbein. Es ist mit starken Band- und Kapselstrukturen stabilisiert. Wegen dieser ausgeprägten Sicherung wird es auch als «Amphiarthrose» – übersetzt «straffes Gelenk» – bezeichnet. Durch die Bewegung des Iliosakralgelenkes wird die Weite des Beckens beeinflusst, daher kommt dem Gelenk bei Frauen während des Gebärens eine grosse Bedeutung zu. Rennradfahrer haben wegen ihrer vorgebeugten Haltung auf dem Rad oft Probleme mit dem ISG: Bei dieser Haltung treten Scherkräfte auf, die sogar zu Verrenkungen oder Blockaden des Gelenkes führen können. Im Gegensatz zu einem normalen Gelenk wird das Iliosakralgelenk nicht direkt über Muskelaktionen bewegt. Die zahlreichen Band- und Muskelzüge, die das Gelenk umgeben, können seine Stellung dennoch fehlerhaft beeinflussen. Daher ist es besonders wichtig, die gesamte Becken- und Rumpfmuskulatur nicht nur regelmässig zu kräftigen, sondern auch zu dehnen und zu mobilisieren.

Sonstiges:

Britische Studie über das kühle Nass:

Kühle Getränke während und nach dem Radtraining schmecken nicht nur besser, sie beeinflussen auch die Ausdauerleistung positiv. Das fanden jetzt Forscher der Universität Birmingham heraus. Sie liessen ihre Probanden bei einer Umgebungstemperatur von 34 Grad Celsius mit 65 Prozent ihrer maximalen Leistung bis zur Erschöpfung Rad fahren. Während der Untersuchung nahmen die Testpersonen Getränke mit einer Temperatur von 19 beziehungsweise vier Grad zu sich. Die Fahrer, die das kühlere Getränk wählten, hielten im Schnitt sieben Minuten länger durch. Ihre Herzfrequenz war im Schnitt um fünf Schläge niedriger als die der anderen Probanden. Vor allem im Sommer ist es also sinnvoll, mit kalten Getränken zur Trainingsausfahrt zu starten – bei längeren Einheiten verhindert eine Thermosflasche, dass sich der Drink in lauwarme Brühe verwandelt.

CLUB INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni 2010

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfal 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



VMK Beschriftungen
Signaletik
Schraubfundamente

VMK Beschriftungen & Werbetechnik GmbH
Schweizersbildstrasse 40 · CH-8207 Schaffhausen
T +41 52 640 21 70 · F +41 52 640 21 72