

## Rennfahrerecke:

### MTB Trainingscup Uhwiesen vom 14. 4. 10

Open: 7. Stefan Bühler  
19. Urs Winteler  
24. Ramon Keller  
26. Thomas Winteler

### MTB Trainingscup Truttikon vom 24. 4. 10

Open: 20. Urs Winteler  
30. Ramon Keller  
33. Thomas Winteler

### MTB Trainingscup Gesamtwertung

Open: 15. Urs Winteler 3 Rennen  
21. Ramon Keller 3 Rennen  
23. Thomas Winteler 3 Rennen  
27. Stefan Bühler 2 Rennen

### Schleitheim MTB Rennen vom 1. 5. 10

Cross: 1. Moritz Bühler  
7. Remo Keller  
Rock: 16. Jeremy Bucher

Mega: 7. Ramon Keller  
Hard: 9. Thomas Winteler  
Plausch: 1. Urs Winteler  
3. Roland Bucher  
Fun: 5. Stefan Bühler

### Singen MTB Rennen vom 9. 5. 10

Schüler U 11 3. Moritz Bühler  
Schüler U 13: 2. Nadine Wyler  
Master II: 3. Stefan Bühler

### Diessenhofen Auffahrtskriterium

vom 13. 5. 10  
Schüler U 11 11. Dennis Neff

### Schaffhausen Griesbach MTB Rennen vom 5. 6. 10

Cross: 5. Remo Keller  
6. Dennis Neff

*Herzliche Gratulation allen Rennfahrern*

## Sonstiges:

### Kälte stärkt:

Wer sich regelmässig kurzzeitig in kalter Umgebung aufhält, ist sportlich deutlich leistungsfähiger. Zu diesem Ergebnis kam jetzt eine veröffentlichte Studie von Forschern der Universitäten Dortmund und Münster. Mehr als 50 Hobby- und Spitzensportler hielten sich sechs Monate lang regelmässig vor einem Ausdauertraining zwei Minuten lang in einer Kältekammer auf. Dort herrschten minus 120 Grad Celsius. Während des anschliessenden Ausdauertrainings zeigten sich bei den Probanden eine deutlich verbesserte Muskeldurchblutung und Sauerstoffversorgung. Die Forscher wollen nun untersuchen, wie sie diesen leistungssteigernden Effekt praktisch umsetzen können – etwa mit Kühlwesten, Eis- anwendungen oder kalten Duschen. Für besonders effektiv halten sie die Kälteanwendungen, wenn für den Wettkampf hohe Temperaturen erwartet werden.



### Kaffee bremst:

Kaum ein anderes Genussmittel ist mit so vielen Vorurteilen behaftet wie Kaffee. Eines davon besagt: Kaffee vor dem Training macht wach und bereit für die bevorstehende Anstrengung. Schweizer Forscher haben jetzt aber herausgefunden, dass bereits zwei Tassen koffeinhaltigen Kaffees den Blutfluss zum Herzen senken und so den eigentlich positiven Effekt eines Ausdauertrainings deutlich verringern. In ihrer Studie konnten sie belegen, dass die Herzdurchblutung nach dem Kaffeegenuss bei körperlicher Belastung um 22 Prozent abnahm. Noch signifikanter war der Unterschied bei Training in Höhenlagen, wo der Sauerstoffgehalt der Luft ohnehin geringer ist. Ausdauersportler, die vor diesem Training Koffein zu sich nahmen, hatten eine um 39 Prozent niedrigere Herzdurchblutung als bei einem Training ohne vorherigen Kaffeegenuss. Nach Ansicht der Wissenschaftler blockiert das Koffein Rezeptoren, die den Gefässwänden im Herzen sonst bei einem Ausdauertraining den Befehl zum Ausdehnen übermitteln. Daher empfehlen die Forscher, vor sportlichen Belastungen – besonders in den Bergen – auf Koffein zu verzichten.



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal

4/2010

## News von Jürg

### Servus Vereinskolleginnen und Kollegen

Das Wetter war zum Teil nicht so super, einige Touren vielen ins Wasser und bei anderen lag die Beteiligung bei vielleicht drei Mitgliedern. Hoffen wir, dass der Sommer und Herbst Besserung bringt.

Wenn wir kurz das Programm Juli und August anschauen, möchte ich Euch vier Termine ans Herz legen **4. August Postenstehen**, **14. August Clubrennen Marthalen**, **18. August Vorstandsrennen** und natürlich der **28. August MTB Rennen Truttikon**.

Der 4. August ist das letzte Mal Postenstehen im Herblingertal, das wir wiederum mit dem RMV Schleithem teilen. Wir müssen sechs Posten besetzen und natürlich werden am Schluss das Bier und die Wurst vom Verein übernommen. Also ich zähle auf Euch.

Am 14. August ist das Clubrennen Marthalen, das ist das ehemalige Flaachemer Clubrennen. Da der Start- und Zielort an der Altemer Kreuzung ideal ist, werden wir es in Zukunft so benennen. Nach dem Rennen treffen wir uns bei Familie Fröhlich in Marthalen.

Das Vorstandsrennen findet am 18. August statt. Da wir Titelverteidiger sind, hoffen wir auf Eure Unterstützung. Ebenfalls an diesem Abend ist das Finale der Abendrennen und die Rangverkündigung der kantonalen Strassenmeisterschaft.

Dann der wichtigste Anlass des Jahres für unseren Verein. Das MTB Rennen in Truttikon am 28. August. Da diese Veranstaltung die grösste Einnahmequelle des VMC Rheinfal ist und immer positiv abgeschlossen wurde, merkt Euch diesen Termin. Leider ist der Anlass nicht mit sieben Helfern durchzuführen, darum sind

wir auf jedes Mitglied angewiesen und eventuell auch Angehörige. Bitte meldet Euch bei Adrian, Stephan oder mir, damit wir einen Einsatzplan erstellen können.

Gruss Jürg



# Radveranstaltungen 2010

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Zeit

## Juli

<b>Sa. 03</b>	<b>TT</b>	<b>09:00</b>	<b>329</b>	<b>Post Herblingen</b>	<b>110</b>	<b>Wasserburgertal-Liptingen</b>	<b>Liptingen</b>
So. 04	MT	09:00	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
Mi. 07	AT	18:00	227	Birch	50	Bergrennen Merishausen	Hagen
Sa. 10	NT	13:30	31	Durstgraben	75	Kaiserstuhl, Hochfelden, Henggart, Marthalen	Rest. Frohsinn / Rest. Freihof
So. 11	MT	09:00	20	Kreuzstrasse	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben n. Mittwoch
Mi. 14	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Rafz, Günstgen	Rest. Kappeleneck
Sa. 17	NT	13:30	23	Durstgraben	68	Bechtersbohl, Beringen	Rest. Hirschen / Rest. Bahnhofli
So. 18	MT	09:00	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleithem	Rest. Hohbrugg n. Mittwoch
Mi. 21	AT	18:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Rhyblick Rheinau
Sa. 24	NT	13:30	44	Durstgraben	80	Hettlingen, Rheinau, Wangental, Neuhausen	Rest. Rhyblick Rheinau
So. 25	MT	09:00	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Clubheim
Mi. 28	AT	18:00	229	Lindli	50	Abendrennen Ramsen	Start
Sa. 31	NT	13:30	25	Birch	75	Blumberg, Ewatingen, Schleithem	Rest. Burg

## August

<b>Mi. 04</b>	<b>AT</b>	<b>18:00</b>	<b>255</b>	<b>Start</b>	<b>50</b>	<b>Postenstehen Mittwochabend</b>	<b>Herblingertal</b>
<b>Sa. 07</b>	<b>TT</b>	<b>09:00</b>	<b>308</b>	<b>Durstgraben</b>	<b>125</b>	<b>Schluchsee</b>	<b>Fischbach</b>
So. 08	MT	09:00	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Mi. 11	AT	18:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
<b>Sa. 14</b>	<b>NT</b>	<b>14:10</b>	<b>207</b>	<b>Start</b>	<b>48</b>	<b>Clubrennen Marthalen</b>	<b>Altermer Kreuz</b>
So. 15	MT	09:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
<b>Mi. 18</b>	<b>AT</b>	<b>18:00</b>	<b>230</b>	<b>Herblingertal</b>	<b>50</b>	<b>Vorstandsrennen</b>	<b>Herblingertal</b>
Sa. 21	NT	13:30	21	Lindli	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Grenzstein
So. 22	MT	09:00	6	Kreuzstrasse	48	Schleithem, Unterneuhaus	Rest. Bahnhofli oder Durstgraben
Mi. 25	AT	18:00	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
<b>Sa. 28</b>	<b>TT</b>	<b>07:00</b>	<b>302</b>	<b>Start</b>	<b>50</b>	<b>Kids-Cup/MTB-Rennen Truttikon (VMC) Start Truttikon</b>	<b>Truttikon</b>
So. 29	MT	09:00	2	Durstgraben	45	Rafz, Günstgen	Rest. Kappeleneck



Die nächste Ausgabe erscheint Ende August 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

**Kälteasthma:** Etwa jeder zehnte hat Asthma. Immer häufiger treten asthmatische Beschwerden bei Sportlern auf, die bei Kälte draussen trainieren. Dieses so genannte Kälteasthma entsteht, da die Luft die Bronchien reizt: Blutgefässe und Bronchialmuskulatur ziehen sich zusammen, die Bronchien werden nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Es kommt zu Atemnot, Hustenanfällen, oft muss die Ausfahrt unter- oder sogar abgebrochen werden. Rennradler haben häufig grössere Probleme

als Läufer – die eingeatmete Luft ist durch den Fahrtwind deutlich kälter. Um Kälteasthma vorzubeugen, sollten Rennradler Mund und Nase mit einem Schal oder Tuch schützen und verstärkt durch die Nase einatmen – so wird die Luft erwärmt und gereinigt. Bei Temperaturen unter null Grad Celsius sollten Radler mit Kälteasthma nur langsam und höchstens eine Stunde unterwegs sein – ansonsten kann aus dem akuten schnell ein chronisches Asthma werden, das mit Medikamenten behandelt werden muss.

## Clubrennen Truttikon vom 8. Mai 2010

Das erste Clubrennen ist nun auch schon Geschichte. Wie letztes Jahr nahmen wiederum sieben Fahrer die 18,3 km von Truttikon über Dickihof, Basadingen, Schlattingen, Waltalingen, Gisenhard zurück nach Truttikon unter die Räder. Bei der Kategorie III gab es sehr knappe Entscheidungen und gegenüber dem letzten Jahr konnten sich alle dieser Kategorie verbessern. Lag es vielleicht an der Streckenkenntnis oder dem qualitativ besseren Training, wer weiss. Der Tagessieg ging wieder einmal an **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **28:33 Min.** Nach der Anstrengung besammelten wir uns bei Adrian zuhause, wo ich die Rangverkündigung machte und wir mit Grilliertem und Getränken bedient wurden. Im Namen meiner Kollegen und mir möchte ich mich herzlich bei Daniela und Adrian für die Bewirtung bedanken.

Kategorie	Rang	Name	Zeit	Punkte	Durchschnitt
III	1.	Stefan Selbert	30:46 Min.	3	35,69 km/h
	2.	Stephan Hochstrasser	30:52 Min.	2	35,58 km/h
	3.	Gianni Tretola	34:07 Min.	1	32,19 km/h
	4.	Franco Colavitto	34:14 Min.		32,08 km/h
IV	1.	<b>Adrian Wyler</b>	<b>28:33 Min.</b>	<b>3</b>	<b>38,45 km/h</b>
	2.	Helmut Fröhlich	32:39 Min.	2	33,63 km/h
V	1.	Edi Monhart	41:30 Min.	3	26,46 km/h

## Nostalgisches aus alten Zeiten

*Generalversammlung den 13. August 1900 bei Herrn Specht Zum Grünen Baum Neuhausen*

Verlesen des letzten Protokolls welches genehmigt und vom Präsidenten J. Fischer verdankt. Die Statuten wurden genehmigt welche der Vorstand vorlegte bis auf die Paragraphen 12, 15 welche abgeändert wurden und vom Vorstand in den Druck vergeben. Eine kleinere Diskussion herrschte über die Frage, beitriff zum S. V. B. (später SRB) Edelmann regt an beizutreten da das junge Leute anzieht dem Verein beizutreten, da jeder ein Diplom erhält

der alle Touren mitfährt die der S.V.B. vorschreibt. Kassier Baudet stimmt bei, aber nur 90 km Fahrten machen sollten, da wir grössten teils Arbeiter sind. Edelmann erwidert, dass es zu machen sei ohne zu forcieren und es vom S.V.B. so vorgeschrieben sei. Furrer stellt die Frage ob einer dennoch ein Diplom erhält wenn er wegen Militärdienst abgehalten sei eine Fahrt mitzumachen worauf J. Fischer erwidert, dass das nicht möglich sei, da sonst jeder mit einem anderen Grund kommen würde.

*Weiter geht's in der nächsten Ausgabe*