

Rennfahrerecke:

Dieses mal muss ich kurz etwas schreiben in der Rennfahrerecke, denn unser Verein war wieder einmal nach langer Zeit, mit einem Fahrer an der Schweizer Meisterschaft vertreten. Stefan Bühler löste am 23. 6. eine Tageslizenz in der Kategorie Masters und nahm in der Sparte Zeitfahren an der Schweizer Meisterschaft teil.

Rothaus Singen Bike Marathon vom 9. 5. 10

Schüler: 3. Moritz Bühler
Masters: 3. Stefan Bühler

Kids Cup Griessbach Schaffhausen vom 5. 6. 10

Cross: 5. Remo Keller
6. Dennis Neff

Schweizermeisterschaft im Zeitfahren Kriegstetten vom 23. 6. 10

Masters:
Gesamt 14. / Kat. 4. Stefan Bühler

Diessenhofen Auffahrtskriterium vom 13. 5. 10

Korrektur
Schüler U 11: 10. Dennis Neff

Herzliche Gratulation allen Rennfahrern

Bettagswanderung

vom 19. September 2010

Treffpunkt: 9:30 Uhr,
Badischer Bahnhof Neuhausen

Wanderung zum Rossberghof, wo wir das Mittagessen einnehmen.

Danach gehts weiter nach Osterfingen und dann mit Bus und Zug zurück nach Neuhausen.

Sonstiges:

Milch macht Muckis:

Nach Krafttrainings – Einheiten lässt Kuhmilch die Muskeln schneller wachsen als Sojamilch oder ein Kohlenhydrat – Getränk. Das fanden kanadische Sportwissenschaftler heraus, die rund 60 Probanden, aufgeteilt in drei Gruppen, fünfmal die Woche in den Krafraum schickten. Nach jedem Training bekamen die Teilnehmer einer Gruppe einen halben Liter Milch, die der anderen jeweils Sojamilch oder Kohlenhydrat-Drinks. Die Sojamilch hatte genau so viel Eiweiss wie die in der Studie verwendete fettfreie Milch; die auf Maltodextrin basierende Kohlenhydratlösung lieferte so viel Energie wie die Milchgetränke. Am erfolgreichsten war das Training bei den Milchtrinkern: Sie hatten am Ende ein Kilo mehr Muskeln zugelegt als die Sojakonsumenten und 1,5 Kilo mehr als die Kohlenhydrat-Gruppe. Im Schnitt hatten sie auch ein knappes Kilo Fett abgespeckt, während es mit Kohlenhydraten nur ein halbes Kilo war, mit Sojadrink gar keines. Weitere Studien sollen nun klären, welche Inhaltsstoffe der Milch für die positiven Effekte verantwortlich sind.



Muskelschutz:

Kirschsafft schützt vor Muskelkater. Das fanden Forscher der Universität Vermont in den USA in einer aktuellen Studie heraus. Die eine Hälfte der Probanden tranken drei Tage vor und vier Tage nach muskulärer Belastung eine Flasche Sauerkirschsafft, die Kollegen bekamen einen Placebosafft. Die Probanden der Placebogruppe zeigten in den Tagen nach dem Training eine um 22 Prozent niedrigere Muskelleistung, bei der Gruppe der Kirschsafftconsumenten hingegen sank die Muskelleistung durchschnittlich nur um vier Prozent. Der Leiter der Studie, Declan Connolly, führt diese Wirkung auf die besondere Kombination an Wirkstoffen im Kirschsafft zurück: «Der Saft enthält nicht nur entzündungshemmende Antioxidanten, sondern noch knapp 20 weitere Stoffe, die in ihrer Zusammensetzung einen signifikant positiven Effekt auf Muskelschmerzen haben.»

CLUB-INFO

Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

5/2010

News von Jürg

In dieser Ausgabe sind nun die letzten zwei Monate vom Tourenprogramm aufgeführt, dass heisst die Saison ist schon bald wieder vorüber. Ich habe das Gefühl die Zeit läuft immer schneller, meiner Meinung nach ist die Hektik in der wir heute Leben schuld daran.

Aber die Saison ist natürlich noch nicht ganz vorbei, denn wir haben noch einige Höhepunkte auf Lager. Unter anderem die Grosse Tour, die

Bettagswanderung, das letzte Klubrennen, die Vereinsmeisterschaft im MTB und der Schlussausflug, für den noch eine Einladung folgt.

Als Winteraktivitäten werde ich, wahrscheinlich im Restaurant Rössli in Marthalen, wieder dreimal zum Kegeln abmachen, zweimal im November und einmal im Dezember. Die Daten sind auf der Homepage ersichtlich und ich werde Einladungen verschicken. Dann wieder das Lauftraining jeweils Dienstag 18:00 Uhr ab November bis Ende Februar bei der Finnenbahn in Neuhausen. Bike Training nach Absprache.

Gruss Jürg

SERIE: Fitnesslexikon

Fettstoffwechsel:

Um Energie für Muskelarbeit zu gewinnen, stehen dem Körper verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Eine davon ist der aerobe Fettstoffwechsel. Er spielt bei sehr langen Dauerleistungen, die mit niedriger Intensität absolviert werden, eine wichtige Rolle. Vereinfacht gesagt, wird aus Fett in Verbindung mit Sauerstoff (daher: aerober Fettstoffwechsel) Energie, Wasser und Kohlendioxid. Vorteile dieser Energiegewinnung sind der hohe Energiegehalt pro Gramm (ein Gramm Fett liefert 9,3 Kilokalorien, 1 Gramm Kohlenhydrate nur 4,1 Kilokalorien) und die nahezu unerschöpflichen Reserven. Nachteil: Da der Körper

Sauerstoff benötigt, um Energie aus Fetten zu gewinnen, kann zwar über einen sehr langen Zeitraum Leistung erbracht werden, allerdings nur auf relativ niedrigem Niveau.

Durch lange ruhige Trainingseinheiten (mehr als drei Stunden bei etwa 65 Prozent der maximalen Herzfrequenz) lässt sich der Fettstoffwechsel sehr gut trainieren. Dabei passen sich vor allem die Zellmitochondrien, in denen die Energie gewonnen wird, an - sie werden grösser und können so unter Sauerstoffzufuhr die Fette besser in Energie umwandeln. Zu einer Anpassung kommt es aber erst nach mehrmonatigem Fettstoffwechsel - Training.

Radveranstaltungen 2010

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

September

Sa. 04	TT	07:00	342	laut Info	110	2tägige Tour 2010 Allgäu	Rheineck
So. 05	TT	09:00	343	laut Info	110	2tägige Tour 2010 Allgäu	Schaffhausen
Sa. 11	NT	13:30	322	Lindli	75	Clubrennen Schienerberg	Start / Bankholzen
So. 12	MT	09:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Sa. 18	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel/Rest. Hüttenleben
Sa. 19	TT	09:00	312	siehe Info	50	Bettagswanderung	laut Info
Sa. 25	NT	13:30	30	Lindli	79	Gottmadingen, Iznang, Kaltenbach	Cafe Perlimuschel
So. 26	MT	09:00	20	Kreuzstrasse	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben n. Mittwoch

Oktober

Sa. 02	NT	13:30	23	Durstgraben	68	Bechtersbohl, Beringen erst ab 10:00 Uhr offen	Rest. Hirschen / Rest. Bahnhofli
Sa. 09	NT	13:30	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Löwen
Sa. 16	NT	13:00	336	Post Feuerthalen	80	VMC-MTB-Rennen	Truttikon
Sa. 23	NT	13:30	28	Durstgraben	60	Rafz, Freienstein, Pfungen, Uhwiesen	Rest. Post Neftenbach
Sa. 30	TT	09:00	317	siehe Info	50	Schlusstour	laut Info

Nostalgisches aus alten Zeiten

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

2. Teil. Zillig stellt den Antrag, dass aber ein Mitglied, welches alle Fahrten bis auf eine mitgemacht habe berücksichtigt werde wenn möglich und die Klubfahrt somit auf einen anderen Tag zu verlegen worin Edelmann beistimmte somit genehmigt wurde, dem S.V.B. beizutreten. Edelmann und Baudet regen an auch der Kranken u. Unfallkasse beizutreten, da aber verschieden gesprochen noch kein Beschluss darüber gefasst. Aufgenommen und anwesend war R. Fleischmann. Zillig und Baudet stellen den Antrag, dass ein Mitglied nur dann aufgenommen werden solle, wenn es anwesend sei. Wiederkehr ist der Meinung, dass ein Mitglied erst eine Fahrt mitmachen sollte bevor Aufnahme geschieht. Präsi. Fischer stellt den Antrag, dass jeder Velofahrer ob 16 oder 18 Jahr alt, ob anwesend oder nicht, ob er schon fahren oder nicht kann, aufgenommen werde als Mitglied, da wir für das den Verein haben, unkundige Fahrer zu lehren. Welch letzterer

Antrag auch angenommen wurde durch freie Abstimmung. Hierauf wurde zur Wahl eines zweiten Fahrwarts geschritten. Vorgeschlagen wurden Gotf. Müller und Wilh. Fischer. Präsi. Fischer gibt eine kurze Aufklärung was ein zweiter Fahrwart zu machen habe. Gewählt wurde durch geheime Abstimmung Gotf. Müller mit 10 Stimmen gegen fünf Stimmen für Wilh. Fischer. Müller nimmt die Wahl an. In Verschiedenem wurde die Frage wegen Tricot erledigt und angenommen. Das ganz schwarze Tricot mit dem Vereinszeichen „F.R. Rheinfall“ wozu sich sofort 9 -12 Mann anmeldeten. Von Baudet wurde der Antrag gestellt, am Sonntag den 19. August eine 1/2 tägige Ausfahrt zu machen und zwar nach Waldshut. Wiederkehr stellt den Gegenantrag, einen Abendbummel zu machen. Hierüber wurde frei abgestimmt und die Sonntagnachmittagsfahrt angenommen welche dann auch in zwei Blättern publiziert wurde. Anwesend waren 16 Mitglieder. Anfang der Sitzung 9:00 Uhr Schluss 12:00 Uhr

Der Aktuar Paul Zillig

Clubrennen Schlatt vom 19. Juni 2010

Beim zweiten Klubrennen, in Schlatt bei Familie Brauchli, hatten wir leider kein Glück mit dem Wettergott. Es goss den ganzen Nachmittag. Doch ein paar unverwüstliche konnte das nicht abhalten.

Stephan Hochstrasser kam sogar, wie immer, mit dem Velo von Beringen, dafür war er natürlich sehr gut eingefahren, was für Zeitfahren sehr wichtig ist. Vielleicht errang er deshalb in Abwesenheit

von Adrian Wyler den Tagessieg mit einer Zeit von 11.38 Min. Was mich auch sehr gefreut hatte, war die Teilnahme, trotz des schlechten Wetters, eines unserer Nachwuchsfahrers. Der 11-jährige Jeremy Bucher vollbrachte mit einer Zeit von 18.22 Min. eine sehr gute Leistung. Meinen Dank möchte ich dem Zeitnehmer Christoph Gerber und Rosmarie und Walter Brauchli, für die wie immer hervorragende Bewirtung aussprechen.

Kategorie	Rang	Name	Zeit	Punkte	Durchschnitt
I	1	Jeremy Bucher	18.22 Min.	3	16,00 km/h
III	1	Stephan Hochstrasser	11.38 Min.	3	25,27 km/h
	2	Stefan Selbert	12.09 Min.	2	24,19 km/h
IV	1	Jürg Merk	13.38 Min.	3	21,56 km/h
	2	Helmut Fröhlich	14.31 Min.	2	20,25 km/h

Clubrennen Marthalen vom 14. August 2010

Am dritten Klubrennen in Marthalen nahmen 10 Fahrer teil, was mich sehr gefreut hat, dass wieder einmal mehrere am Start waren. Mit dabei war auch ein Gastfahrer, der regelmäßig im Herblingertal startet was man auch merkte, denn er gewann in der Kategorie III mit einer sehr guten Zeit. Selbstverständlich sind Gastfahrer immer willkommen. Da **Adrian Wyler** wieder mit dabei war ging natürlich der Tagessieg mit einer Zeit von **25.41 Min.** an ihn. Ebenfalls gefreut

hat mich, dass auch Willi Casagrande, nach seinem Trainingssturz, wieder mit von der Partie war und natürlich wie immer eine sehr gute Zeit hinlegte. Auch ein Lob an Edi Monhart, der trotz seinen Rücken und Hüftproblemen, immer wieder an den Klubrennen teilnimmt. Danken möchte ich Michael Merk der die Zeiten stoppte und Lisbeth Fröhlich und ihren Helfern für die Gastfreundschaft.

Kategorie	Rang	Name	Zeit	Punkte	Durchschnitt
III	1	Robert (Gastfahrer)	26.31 Min.		
	2	Stephan Hochstrasser	27.59 Min.	3	
	3	Stefan Selbert	28.44 Min.	2	
	4	Gianni Tretola	30.23 Min.	1	
	5	Franco Colavitto	33.08 Min.		
IV	1	Adrian Wyler	25.41 Min.	3	
	2	Helmut Fröhlich	29.22 Min.	2	
	3	Jürg Merk	29.26 Min.	1	
V	1	Willi Casagrande	30.00 Min.	3	
	2	Edi Monhart	38.53 Min.	2	



Die nächste Ausgabe erscheint Ende Dezember 2010

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfall 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