

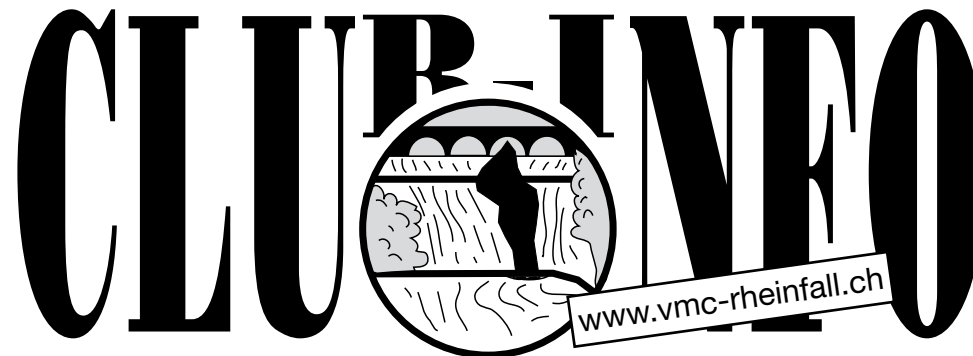
Nostalgische Serie über die Rennbahn in Jestetten



Tourenfahren

Clubrennen Schlussklassement 2010

Kat.	Rang	Name	Rennen	Punkte
I	1.	Jeremy Bucher	1	3
III	1.	Stephan Hochstrasser	4	9
	2.	Stefan Selbert	4	7
	3.	Giovanni Tretola	3	3
	4.	Franco Colavitto	3	0
IV	1.	Adrian Wyler	3	9
	2.	Helmut Fröhlich	4	6
	3.	Jürg Merk	3	6
V	1.	Edwin Monhart	2	5
	2.	Willi Casagrande	1	3



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal

3/2011

News von Jürg

Die ersten Touren haben wir nun bereits hinter uns. Das Wetter spielte bis jetzt gut mit und die Touren waren eigentlich gut besucht. Klar könnte es besser sein, aber sind wir zufrieden mit der Realität. Was mich freut, ist das Klima unter uns. Es wird gewartet, wie es sein sollte, wenn jemand abgehängt wird. Auch haben wir sehr viel Spass bei den Kontrollen, wo unsere Lachmuskeln sehr beansprucht werden. Vielen Dank für Euer Mittun und ich hoffe, es geht weiter so.

Wie jedes Jahr werden wir wieder das Postenstehen im Herblingertal in unser Programm aufnehmen. Zur Information gebe ich hier die Daten bekannt, sie werden aber auch im Tourenprogramm aufgeführt sein. Es sind dies folgende Daten: 18. Mai und der 10. August,

jeweils zusammen mit dem RMV Schleithelm. Zusätzlich wäre ich froh, wenn am 27. Juli noch zwei zusätzliche Helfer, mit mir zusammen aus-helfen könnten. Selbstverständlich wird allen Helfern eine Wurst und ein Getränk spendiert und den zwei zusätzlichen Helfern die jeweilige Tour gutgeschrieben.

Die auswärtigen Abendrennen, die im Programm aufgeführt sind, können auch mit dem Auto besucht werden. Treffpunkt ist jeweils ab 19:00 in der Festwirtschaft, ausgenommen ist das Bergrennen in Merishausen, da sollte man um 18:30 Uhr beim Start sein, da die Besucher mit dem Bus befördert werden.

In dieser Ausgabe möchte ich zwei neue Serien starten. Zum ersten ist das eine kleine Reihe über die Radrennbahn in Jestetten. Ich habe ein paar Dokumente und Fotos aus vergangenen Jahren, wo die Rennbahn noch in Betrieb war. Die zweite Serie ist etwas für die Gesundheit.

Gruss Jürg

Anmeldung und Informationen «Grosse Tour 2011»

Wie ich in der letzten Ausgabe des Infos geschrieben habe, werden wir in diesem Jahr etwas Neues unternehmen und zwar eine zweitägige Tour mit dem Bike, organisiert von Adrian.

Das Programm dieser zwei Tage ist folgendes:

Gepäckaufgabe bis spätestens 2. September 2011, 16:00 Uhr bei Adrian Wyler in Truttikon und 17:00 Uhr bei Stephan Hochstrasser in Beringen.

Erste Etappe Samstag, 3. September, Abfahrt 9:30 Uhr Kreuzstrasse in Neuhausen. Route Randen-Titisee-Feldberg ca. 2000 Höhenmeter und ca. 100 km.

Zweite Etappe Sonntag, 4. September, Abfahrt 9:30 Uhr Feldberg im Schwarzwald. Route Feldberg-St. Blasien-Trasadingen-Neuhausen ca. 1500 Höhenmeter und ca. 100 km

Anmeldung bis spätestens 13. August an Adrian Wyler, E-Mail ad.wyler@gao.ch oder Tel. 079 237 53 73

Serie: Diätmaschine Rennrad

Rennrad fahren, Natur geniessen, Biergartenstopp einlegen – und dabei abnehmen. Rennradfahren ist, in Verbindung mit der richtigen Ernährung, ein perfekter Sport, um mit Spass ein paar Pfunde loszuwerden.

Abnehmen – vor manch einem baut sich das Wort auf wie ein unglaublich hoher Berg. Riesig, angsteinflössend, scheinbar unüberwindlich.

Die Marke «fünf Kilo weniger» hat für manchen Hobbyradler ähnliche Bedeutung wie der Gipfel des Mont Ventoux schier unerreichbar. Doch wer schon einmal in den Bergen unterwegs war, der weiss auch: Jeder Gipfel scheint aus der Entfernung viel höher. Wer sich erst einmal auf den Weg gemacht hat, erreicht sein Ziel auf kurvigen Pfaden und mit kleinen Schritten (oder

Radveranstaltungen 2011

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

Mai

So.01	MT	09:00	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Löwen
Mi.04	AT	18:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Sa.07	NT	14:10	288	Truttikon	50	Clubrennen Truttikon-Stammheim-Truttikon	Truttikon
Mi.11	AT	18:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Sa.14	NT	13:30	21	Lindli	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Grenzstein
So.15	MT	09:00	304	Kreuzstrasse	50	Kids-Cup Schleithem	Renngelände
Mi.18	AT	18:00	203	Herblingertal	50	Postenstehen	Start
Sa.21	TT	09:00	339	Kreuzstrasse	100	Steinatal, Bonndorf, Ewattigen	Ewattigen Rest. Burg
So.22	MT	09:00	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
Mi.25	AT	18:00	325	Start	50	Abendrennen Willisdorf	Start
Sa.28	NT	14:10	273	Start	50	Clubrennen Schlatt	Walter Brauchli
So.29	MT	09:00	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen

Juni

So. 03	MT	09:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Mi.01	AT	18:00	6	Kreuzstrasse	48	Schleithem, Unterneuhau	Rest. Bahnhofli oder Durstgraben
Do.02	MT	10:00	204	Diessenhofen	50	Kriterium Diessenhofen	Diessenhofen / Start
Sa.04	TT	09:00	346	Diverse	50	Kadettenstaffete	Schweizersbild / Info Adrian
So.05	MT	09:00	2	Durstgraben	45	Rafz, Günzgen	Rest. Kappeleneck
Mi.08	AT	18:00	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben
Sa.11	NT	13:30	328	Start	50	Kids-Cup / Randen-Bike Griesbach	Griesbach
Mi.15	AT	18:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattigen	Rest. Bienengarten
Sa.18	Jürg	347	Diverse	100	Tour de Suisse 2011		Info Jürg
So.19	Jürg	347	Diverse	100	Tour de Suisse 2011		Info Jürg
Mi.22	AT	18:00	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Sa.25	TT	09:00	313	Benken	110	Sternenberg	Rest. Allenwinden
So.26	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Mi.29	AT	18:00	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Löwen

in kleinen Gängen), aber stetig und sicher.

Abnehmen funktioniert im Prinzip ebenso einfach, und zwar nach zwei Regeln.

1. Man muss dem Körper weniger Energie zuführen als er verbraucht.

2. Sportliche Bewegung verbraucht mehr Energie als Herumzusitzen, steigert den Grundumsatz – und die Zufriedenheit.

Weiter geht es in der nächsten Ausgabe.



Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni 2011

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

SERIE: Fitnesslexikon

Vitamin D:

Wer im Winter konsequent trainieren will, der hat häufig vor allem eines; ein Motivationsproblem. Winterliche Trainingsunlust kann auch auf den Mangel an Vitamin D zurückzuführen sein, denn Vitamin D produziert der Körper nur, wenn er genügend Sonne tanken kann. Vitamin D ist unerlässlich für den Aufbau gesunder Knochen, es unterstützt das Immunsystem und das Zellwachstum. Vitamin-D-Mangel kann zu andauernder Müdigkeit, einem geschwächten Immunsystem und Mineralienverlust in den Knochen führen. Für die normale Versorgung mit dem Vitamin benötigt der Körper täglich 10 bis 15 Minuten Sonnenlicht. Wer im Winter bei gutem Wetter ab und zu in der Mittagspause trainiert, sichert sich ausreichend Sonne, kann so dem Vitamin-Mangel vorbeugen - und bekommt Lust auf mehr.

Sonstiges

Auch Hobbysportler Dopen

In den vergangenen Wochen gestanden vor allem Profisportler Doping mit Erythropoietin (EPO), doch auch Amateure und Breitensportler greifen zu EPO, wie eine Studie der Welt-Anti-Doping-Agentur WADA jetzt ergab. Die vom italienischen Sportwissenschaftler Sandro Donati durchgeführte Studie zeigt, dass weltweit etwa 500'000 Sportler durch das Spritzen von EPO versuchen, ihre Leistung zu steigern. Noch höher ist die Zahl derer, die mit anabolen Steroiden dopen: Etwa 15 Millionen sind es in den Industrieländern. Hauptabnehmer sind, so Donati, Bodybuilder, Türsteher und Bodyguards. Eine auf Deutschland bezogene Studie mit dem Titel «Zur Häufigkeit des Dopings im Leistungssport», veröffentlicht in den «Leipziger Sportwissenschaftlichen Schriften», ergab zudem, dass fast jeder zweite deutsche Kaderathlet während seiner Karriere schon einmal verbotene Substanzen zu sich genommen hat.

Tourenfahren 2010

Hier habe ich noch ein paar Daten und Auswertungen der vergangenen Tourensaison, die ich von Stephan Hochstrasser bekommen habe.

Statistik der Tourenhäufigkeit der Saison 2010

Nr. der Tor	Kurzbeschreibung	wie oft	erstmal	letztmal
1	Riedern, Beringen	3	06. 03. 10	11. 08. 10
2	Rafz, Günzgen	3	30. 05. 10	29. 08. 10
3	Wangental, Schleithem	3	20. 03. 10	18. 07. 10
4	Flaach, Henggart	4	18. 04. 10	25. 08. 10
6	Schleithem, Unterneuhau	2	16. 06. 10	22. 08. 10
8	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	2	16. 05. 10	30. 06. 10
9	Ramsen, Kaltenbach	3	13. 03. 10	08. 08. 10
10	Ebringen, Ramsen	2	03. 04. 10	15. 08. 10
12	Thayngen, Schlatt am Randen	3	25. 04. 10	25. 07. 10
13	Dörflingen, Lohn	1	06. 06. 10	06. 06. 10
14	Balterswil, Flaach	2	11. 04. 10	21. 07. 10
16	Neuhausen, Schlattigen	2	27. 03. 10	19. 05. 10
20	Griessen, Neuhausen	2	11. 07. 10	26. 09. 10
21	Bohlingen, Stein am Rhein	2	15. 05. 10	21. 08. 10
23	Bechtersbohl, Beringen	2	17. 07. 10	02. 10. 10
24	Welschingen, Aach, Thayngen	2	10. 04. 10	18. 09. 10