

## SERIE: Diätmaschine Rennrad

Fortsetzung:

«Um abzunehmen ist die Formel, Puls 130 zur Fettverbrennung, übrigens längst hinfällig», erklärt Macke. «Erstens passt 130 nicht für jedes Alter und zweitens gilt: Wer im niedrigen Herzfrequenz – Bereich trainiert, verbrennt prozentual zwar mehr Fett, aber insgesamt weniger Kalorien.» Je intensiver man trainiert, desto mehr Fett verbrennt man also.

Fazit: Die richtige Mischung macht's: Der grösste Teil des Trainings sollte auf GA1 – Niveau stattfinden, gezielt gesetzte intensivere Einheiten runden den Plan ab: Zusammen mit der umgestellten Ernährung werden Sie abnehmen und mehr Leistung bringen. Und: Macke empfiehlt zweimal pro Woche Krafttraining. «Mehr Muskeln verbrennen mehr Fett. Der Körper benötigt mehr Energie, um die Muskeln zu versorgen. Höhere Muskelkraft bedeutet ausserdem mehr Ausdauerleistung und somit intensivere Fettverbrennung.»

Hohe Vorgaben? Lassen Sie sich nicht entmutigen! Krafttraining mit Hanteln oder Thera – Band geht zur Not auch vor dem Fernseher. Und wenn Sie mal keine Zeit für eine Drei – Stunden – Ausfahrt haben, ist eine Stunde immer noch besser als keine! Hauptsache, Sie bleiben dran und fallen nicht völlig aus dem Rhythmus.

Damit sind wir schon beim gemütlichen Teil. Rennrad fahren soll ja Spass machen. Und das bedeutet für viele nicht nur frische Luft atmen, Natur fühlen, Landschaft erleben, sondern auch Geselligkeit tanken. Ganz ehrlich: Wir wären die letzten, die Ihnen den Biergartenstopp verbieten möchten. Aber damit Sie ihn hinterher nicht bereuen, sollten Sie ein paar Dinge beachten: «Essen Sie leicht verdauliche, gesunde Gerichte», empfiehlt Macke. «Lassen Sie Brezel, Spare ribs oder Rohkost links liegen. Ideal wäre eine Kartoffel mit Kräuterquark oder als alternative ein Kartoffelsalat – natürlich ohne Mayonnaise-, kombiniert mit einem fettarmen Milchprodukt!» Denn: Rohkost – Salate liegen sehr lange im Magen; Brezel enthält ausser minderwertigen Kohlenhydraten keine wichtigen Nährstoffe; fettiges Fleisch in dicker Sauce liegt wie Blei im Magen, belastet den Stoffwechsel und bringt keine Energie für den Rest der Ausfahrt. Ausserdem – langweilig, aber wahr: Bier wird zwar gerne als toller Sportler – Drink angepriesen, dennoch bleibt die gute alte Apfelschorle die beste Wahl.

Sie versorgt den Organismus mit allen nötigen Mineralstoffen und Elektrolyten – hat wenig Kalorien und keine Nebenwirkungen. Zum Vergleich: Eine Halbe Bier enthält etwa 250 bis 300 kcal, alkoholfreies Bier etwa die Hälfte, Apfelschorle nur rund 100 kcal. Die Halbe Bier gehört für Sie zum Biergartenstopp aber unbedingt dazu? Dann drehen Sie eben noch eine Ehrenrunde von einer halben Stunde bis Stunde.

Also, versuchen Sie es, halten Sie durch und Sie werden sehen: Irgendwann stehen Sie am Gipfel des Mont Ventoux, und oben prangt ein Schild mit Ihrem Namen und der Höhenangabe «fünf Kilo unter Ausgangsniveau».

Weiter geht es in der nächsten Ausgabe



### Sonstiges:

#### 60 Jahre und kein bisschen müde:

Die Auffassung, wonach ältere Menschen biologisch bedingt stetig an körperlicher Leistungsfähigkeit verlieren, lässt sich nach Meinung des Sportwissenschaftlers Kuno Hottenrott nicht aufrechterhalten. Auf einem Kardiologen-Kongress in Mannheim präsentierte der Professor aus Halle-Saale Untersuchungsergebnisse, wonach Menschen, die im fünften oder sechsten Lebensjahrzehnt mit Ausdauertraining begannen, in drei Wochen ihre Fitness deutlich steigern konnten. So stieg die maximale Sauerstoffaufnahme-Kapazität der untersuchten Personen von 21 auf 24 Milliliter pro Kilo Körpergewicht, Die Leistung von 164 auf 185 Watt und die Herzfrequenz (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) von 77 auf 86 Schläge. Die immer noch oft propagierte Faustformel «220 minus Lebensalter» zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz, ist laut Hottenrott für Seniorensportler ungeeignet. Gut trainierte 60-jährige könnten durchaus eine maximale Herzfrequenz von 200 Schlägen verkraften. Er habe 70-jährige Athleten untersucht, die einen Marathonlauf sogar unter drei Stunden absolvierten. Voraussetzung in jedem Fall: Ein gesundes Herz und dem Alter angepasste Trainingsmethoden.



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal

4/2012

### News von Jürg

Hallo miteinander

Als erstes, möchte ich mich im Namen des Vereins, bei allen Helfern, die zum Gelingen des MTB Trainingscup Finallaufs und dem ersten Kids-Cup am 28. April beigetragen haben, herzlich bedanken. Wie immer lief alles wie am Schnürchen und auch das Echo der Teilnehmer war wiederum hervorragend.

Aber leider gibt es auch negative Tatsachen zu berichten und zwar, ist unser Sorgenkind das Tourenfahren. Es gab Touren und nicht nur eine, die nur von einem Fahrer besucht wurden, was natürlich für denjenigen frustrierend ist. Ursache? Von den 36 Aktivmitgliedern in unserem

#### Informationen Grosse Tour am 1. und 2. September 2012:

Bis Ende Mai hat sich genau eine Person bei mir gemeldet und seinen Wunsch Betreff Grosse Tour unterbreitet. Da für die Strassenversion sich niemand gemeldet hatte, haben wir Beschlossen wieder eine Bike Tour zu unternehmen. Sie wird wieder in der Region Schwarzwald stattfinden. Bitte meldet Euch bei mir, bis zum 31. Juli an. Es wird sicher nicht schwieriger als letztes Jahr. Den angemeldeten Fahrern werden dann Informationen zugestellt.

Verein, nahmen in den letzten drei Jahren etwa 12 Mitglieder regelmässig am Tourenfahren teil. Wenn man nun die Generation der dreissiger Jahre, mit fünf Mitgliedern, die nun wirklich in die Jahre gekommen sind, die verletzten drei Fahrer und Mitglieder die im Moment halt andere Prioritäten gesetzt haben abzieht, bleiben nicht mehr viele übrig. Natürlich ist auch klar, dass nicht jeder Tourenfahrer an jeder Tour, dabei sein kann. Fazit: Leider fehlen Mitglieder und vor allem etwas jüngere, das heisst 20 bis 30 jährige. Aber die zweite Hälfte der Saison, denke ich wird sicher etwas besser werden, aber leider kann ich keine Mitglieder herbeizaubern.

Nun noch ein paar spezielle Daten. Am **4. Juli** besuchen wir das **Bergrennen Merishausen**. Dann der **22. Juli**, wo ihr die Auswahl habt, zwischen Bike und Strasse. Die nächste Tagestour am **28. Juli** ins **Wasserburgertal** und ein Tag später am **29. Juli** die neue Tour nach **Buch**. Dann das dritte Clubrennen am **4. Aug.** in **Marthalen**. Am **12. Aug.** beschert uns Stephan noch eine neue Tour, was unser Programm noch vielfältiger macht und zwar geht es ab Kreuzstrasse-Schleiheim-Lauchringen-**Erzingen Café Schäfer**-Neuhausen. Eine weitere Tagestour folgt am **18. Aug.** wo es an den **Schluchsee** geht. Das **Vorstandsrennen** folgt am **22. Aug.** wo wir jeden Fan gebrauchen können. Der letzte spezielle Termin im August ist der **26.** an dem Ihr wieder selber wählen könnt welches Rad ihr benutzt.

In diesem Sinne, hoffe ich auf eine bessere zweite Hälfte der Saison.

Gruss Jürg

# Radveranstaltungen 2012

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

## Juli

So. 01	MT	09:00	8	Lindli	55a	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Mi. 04	AT	18:00	227	Birch	50	Bergrennen Merishausen	Hagen
Sa. 07	NT	13:30	23	Durstgraben	68	Bechtersbohl, Beringen	Rest. Hirschen
So. 08	MT	09:00	4	Durstgraben	55	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof Henggart
Mi. 11	AT	18:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Sa. 14	NT	13:30	26	Kreuzstrasse	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
So. 15	MT	09:00	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleithem	Rest. Hohbrugg nicht Mittwoch
Mi. 18	AT	18:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Sa. 21	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
<b>So. 22</b>	<b>MT</b>	<b>09:00</b>	<b>604</b>	<b>Fussballpl. Uhwiesen</b>	<b>50</b>	<b>Biketour Kohlfirst</b>	<b>Rest. Ryhblick Rheinau</b>
<b>So. 22</b>	<b>MT</b>	<b>09:00</b>	<b>14</b>	<b>Durstgraben</b>	<b>50</b>	<b>Baltersweil, Flaach</b>	<b>Rest. Ryhblick Rheinau</b>
Mi. 25	AT	18:00	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben
<b>Sa. 28</b>	<b>TT</b>	<b>09:00</b>	<b>329</b>	<b>Post Herblingen</b>	<b>110</b>	<b>Wasserburgertal-Emmingen</b>	<b>Berg-Gasthaus Windegg-Witthoh</b>
<b>So. 29</b>	<b>MT</b>	<b>09:00</b>	<b>46</b>	<b>Post Feuerthalen</b>	<b>62</b>	<b>Dickihof, Buch (neue Tour)</b>	<b>Rest. Dreispitz Buch</b>

## August

<b>Sa. 04</b>	<b>NT</b>	<b>14:10</b>	<b>207</b>	<b>Start</b>	<b>48</b>	<b>Clubrennen Marthalen</b>	<b>Altermer Kreuz / Helmut Fröhlich</b>
So. 05	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Mi. 08	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Riedern a. Sand, Günzgen	Rest. Kappeleneck
Sa. 11	NT	13:30	21	Lindli	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Grenzstein
<b>So. 12</b>	<b>MT</b>	<b>09:00</b>	<b>47</b>	<b>Kreuzstrasse</b>	<b>60</b>	<b>Schleitheim, Lauchringen, Erzingen (neue Tour)</b>	<b>Café Schäfer, Erzingen</b>
Mi. 15	AT	18:00	5	Durstgraben	45	Rafz, Ossingen, Rudolfigen	Rest. Traube Rudolfigen
Sa. 18	TT	09:00	308	Durstgraben	125	Schluchsee	Fischbach
So. 19	MT	09:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Mi. 22	AT	18:00	230	Herblingertal	50	Vorstandsrennen	Herblingertal
Sa. 25	NT	13:30	25	Birch	75	Blumberg, Ewattingen, Schleithem	Rest. Burg
<b>So. 26</b>	<b>MT</b>	<b>09:00</b>	<b>603</b>	<b>Birch</b>	<b>50</b>	<b>Biketour Reiat</b>	<b>Rest. Reiatstübli</b>
<b>So. 26</b>	<b>MT</b>	<b>09:00</b>	<b>13</b>	<b>Lindli</b>	<b>50</b>	<b>Dörflingen, Lohn</b>	<b>Rest. Reiatstübli</b>
Mi. 29	AT	18:00	20	Kreuzstrasse	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben

## Clubrennen Truttikon 12. 5. 2012

Bei sehr schlechten Bedingungen, das heisst den ganzen Tag Dauerregen, fand das erste Clubrennen in Truttikon statt. Aber es fanden sich, was mich überraschte, trotzdem fünf Fahrer ein, darunter sogar ein Gastfahrer. Da alle, in den Regenschutz gehüllt, mit dem Velo ankamen und die meisten auch in diesem das Rennen bestritten und die Strassenverhältnisse nicht ideal waren, gab es keine Verbesserungen der alten Zeiten. Gewonnen wurde das Rennen von **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **27:13 Min.** Vielen Dank an die Helfer, Franco Colavitto, der eine Erkältung hatte und Helmut Fröhlich, der immer noch an seinem Bänderriß laborierte.

Rang	Name	Status	Zeit	km/h
1.	Adrian Wyler		27:13 Min.	40,56 km/h
2.	Robert Dallemulle	Gast	31:35 Min.	34,96 km/h
3.	Stefan Selbert		33:04 Min.	33,39 km/h
4.	Jürg Merk		33:30 Min.	32,96 km/h
5.	Stephan Hochstrasser		34:22 Min.	32,06 km/h

## Clubrennen Schlatt 16. 6. 2012

Das zweite Clubrennen, fand wie immer, in Schlatt, am Galgenbuck, der Heimat von Familie Brauchli statt. Das Wetter, war gegenüber dem letzten Clubrennen in Truttikon hervorragend. Zwar ein wenig Wind, aber sonnig und trocken. Leider wenig Teilnehmer, sogar ein Fahrer (der Schreibende, dem dieses Jahr einiges gegen den Strich läuft) weniger als beim Schlechtwetterrennen. Der Sieger hiess wiederum **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **10:40 Min.** Herzlichen Dank, an Familie Brauchli für das traditionelle «bräteln» und bewirten nach der Anstrengung. Ebenfalls einen Dank, an die Zeitnehmer Helmut Fröhlich und Michael Merk.

Rang	Name	Status	Zeit	km/h
1.	Adrian Wyler		10:40 Min.	24,75 km/h
2.	Stefan Bühler		11:06 Min.	23,78 km/h
3.	Stefan Selbert		12:13 Min.	21,60 km/h
4.	Willi Casagrande		15:43 Min.	16,79 km/h



## Rennfahrerecke:

- MTB Trainingscup, Weizen 22. 4. 12**  
Hauptkat.: 11. Adrian Wyler, VMC Rheinfal
- MTB Trainingscup Finallauf, Truttikon 28. 4. 12**  
Hauptkat.: 13. Adrian Wyler, VMC Rheinfal
- Gesamt Trainingscup 2012**  
Hauptkat.: 8. Adrian Wyler, VMC Rheinfal  
54. Stefan Bühler, VMCRheinfal
- Kids-Cup Truttikon 28. 4. 12**  
Soft: 1. Tim Bühler, VMCRheinfal  
9. Yves Keller, VMC Rheinfal  
Cross: 11. Nick Fischer, VMC Rheinfal  
16. Manuel Stahel, VMC Rheinfal  
Rock: 2. Moritz Bühler, VMC Rheinfal  
7. Remo Keller, VMC Rheinfal

- Kids-Cup Schleithem 1. 5. 12**  
Soft: 1. Tim Bühler, VMC Rheinfal  
9. Yves Keller, VMC Rheinfal  
Cross: 13. Nick Fischer, VMC Rheinfal  
Rock: 2. Moritz Bühler, VMC Rheinfal  
11. Remo Keller, VMC Rheinfal
- MTB Rennen Schleithem 1. 5. 12**  
Fun: 15. Adrian Wyler, VMC Rheinfal
- MTB Rennen Singen 6. 5. 12**  
Master II: 14. Adrian Wyler, VMC Rheinfal
- Kids-Cup Randen Bike Schaffhausen 2. 6. 12**  
Soft: 1. Tim Bühler, VMC Rheinfal  
14. Timo Neff, VMC Rheinfal  
Cross: 11. Elias Neff, VMC Rheinfal  
Rock: 4. Moritz Bühler, VMC Rheinfal  
5. Dennis Neff, VMC Rheinfal

Herzliche Gratulation allen Rennfahrern



Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfal Neuhausen (gegründet 1900)  
25. 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, Schweizertsbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen

Die nächste Ausgabe erscheint Ende August 2012