

SERIE: Diätmaschine Rennrad

Fortsetzung: Ernährungsfehler:

Irrtum 1: Nudeln sind ein perfektes Rennradler-Gericht.

Nicht ganz: Vor Wettkämpfen sind Pasta u. Co. gute Kohlenhydrat-Lieferanten. Aber: Generell essen wir viel zu viele «schlechte» Kohlenhydrate wie weisse Nudeln, helles Brot, geschälter Reis und Süssigkeiten. Wer abnehmen will, muss auf eiweissreiche und kohlenhydratarme Kost achten. «Gute» Kohlenhydrate sind Obst, Gemüse und Salat.

Irrtum 2: Elektrolytgetränke geben Power und machen nicht dick.

Denkste: Zu viele Elektrolytgetränke sind beim Abnehmen kontraproduktiv, da diese Getränke immer gesüsst sind. Beim Training lieber Wasser trinken und zwischendurch eine leicht gemischte Apfelschorle (1/4 Apfelsaft, 3/4 Wasser).

Und: Auch im Wettkampf besser Wasser oder sehr stark verdünnten Isodrink trinken, wenn Sie dazu noch Bananen und/oder Energieriegel essen, denn sonst wird die Nährstoffkonzentration im Magen zu hoch.

Irrtum 3: Ein Riegel zwischendurch gehört zu jeder Trainingsrunde.

Leider nein: Energieriegel und -Gels sollten Sie nur als Notreserve auf Tour mitnehmen und nur dann essen, wenn Sie vor einem Hungerast stehen. Und der droht eigentlich nur dann, wenn Sie sich überanstrengt oder generell zu wenig gegessen haben. Bei Wettkämpfen dürfen – und müssen – Sie natürlich Energiegels und/oder -Riegel essen. Aber: Probieren Sie vorher aus, ob Sie diese vertragen und trinken Sie ausreichend dazu.

Irrtum 4: Vor dem Training muss ich mich stärken, sonst kann ich keine Leistung bringen.

Nicht direkt: Klar, mit Hunger kann man nicht trainieren, aber die letzte Hauptmahlzeit sollte

mindestens zwei Stunden zurückliegen. Und: Wer abnehmen will, sollte vor dem Training keine Kohlenhydrate essen. Direkt vor dem Training können Sie ein Stück Obst essen.

Irrtum 5: Ein Energieriegel gibt Power für den Anstieg.

Nur bedingt: Viele machen den Fehler, Riegel noch schnell vor einer Steigung reinzumampfen. Leider sind Sie längst über den Berg, bevor der Riegel vom Magen in die Muskeln gewandert ist.

Irrtum 6: Müsli ist die ideale Basis für den Wettkampf.

Bitte nicht: Wenn Sie vor starker Anstrengung Milch oder Jogurt essen, wird Ihnen garantiert übel, ausserdem dauert die Verdauung des Müslis zu lange. Besser: Leicht verträgliche und vor allem leicht verdauliche Kohlenhydrate, etwa Brot mit Honig oder Marmelade.

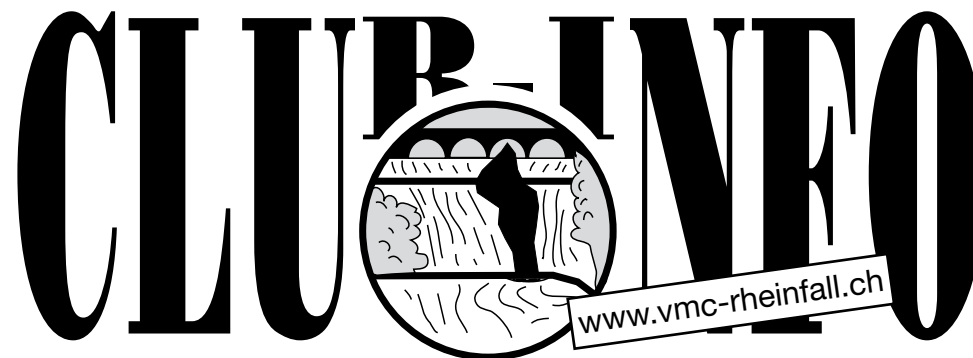
Irrtum 7: Abends nach dem Training essen macht dick.

Keine Angst: Es macht keinen Unterschied, wann man die Kalorien aufnimmt, entscheidend ist, wie viel man insgesamt pro Tag isst. Sie können also ruhig das Mittagessen kleiner ausfallen lassen und erst nach der Feierabendrunde Ihre Hauptmahlzeit essen. Allerdings sollten Sie danach nicht sofort ins Bett gehen. Sie würden nur unruhig schlafen, weil das Essen noch verdaut werden muss.

Irrtum 8 Ein Bierchen nach der Tour schadet nichts.

Doch: Denn: Alkohol (schon in den geringsten Mengen) bewirkt eine drastische Senkung des Testosteronspiegels, was bedeutet, dass die Regenerationsprozesse im Körper behindert werden. So wird auch der Muskelaufbau behindert. Dazu sollte man wissen, dass beim Ausdauertraining Muskelmaterial verbraucht wird. Und wer dann zu wenig Eiweiss zu sich nimmt oder eben mit Alkohol die Regenerationsprozesse behindert, trainiert seine Muskeln weg.

Weiter geht es in der nächsten Ausgabe



Velo- & Motorclub
8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall
5/2012

News von Jürg

Zum letzten Info 2012 begrüsse ich Euch

Sind wir gerüstet für den Rest der Saison 2012? Ja, ich denke schon.

Aber zuerst habe ich noch eine wichtige Neuigkeit. Betrifft den **Startort Kreuzstrasse** zuständig für die Touren in den Klettgau. Dieser wird ab dem **1. Sept. aufgehoben**, denn der Radweg von Neuhausen in die Enge hat eine idiotische Streckenführung und ist auch gefährlich. Darum werden wir neu, den **Treffpunkt zum Restaurant Neue Welt in Neuhausen** verlegen, wo wir uns dann auf dem linken Radweg sicher bewegen können.

Bettagswanderung vom 16. September 2012

Treffpunkt: 9:30 Uhr Bahnhof Dachsen

Wanderung ab Dachsen dem Rhein entlang, über Rheinau nach Ellikon am Rhein. Wo wir im Restaurant Schiff das Mittagessen einnehmen. Anschliessend noch ein Verdauungsspaziergang zum Bahnhof Marthalen und mit dem Zug, geht es dann wieder zurück Richtung Schaffhausen.

Natürlich sind auch Mitglieder, die leider nicht so gut zu Fuss sind, willkommen. Treffpunkt ca. 12:00 Uhr beim Restaurant Schiff in Ellikon am Rhein.

Auch in den restlichen zwei Monaten des Tourenprogramms haben wir noch ein paar Highlights. Fangen wir mit dem 1. und 2. Sept. an wo die grosse Tour stattfindet, aber leider mit kleiner Beteiligung. Nächstes Jahr gehen wir wieder auf die Strasse. Der nächste Termin, ist der 9. Sept. mit dem Besuch des Bike Rennens in Merishausen, wo wir unsere Jugend wieder anfeuern können. Dann das letzte Clubrennen auf den Schienerberg am 15. Sept., Gastfahrer willkommen, und ein Tag später, es ist der 16. Sept., begeben wir uns auf die Bettagswanderung, Details siehe in diesem Info. Nun haben wir noch zwei Termine. Der einte ist das MTB Clubrennen in Truttikon am 20. Okt. wo natürlich auch Gastfahrer willkommen sind. Der letzte Termin des Jahresprogramms 2012 ist am 27. Oktober. Es wird eine Fahrt ins Blaue geben. Anmeldung in diesem Info und meldet Euch an, dass wir die Saison zusammen abschliessen können.

Das Winterprogramm sieht folgendermassen aus. Ich habe wie immer in Marthalen im Restaurant Rössli, dreimal kegeln gebucht und zwar an folgenden Terminen **10. 11. / 24. 11. / 15. 12.** Jeweils um 20:00 Uhr. Dann das Lauftraining, wie letztes Jahr 18:15 Uhr, jeden Dienstag ab November bei der Finnenbahn in Neuhausen. Die Bike Ausfahrten an den Wochenenden, stellt Stephan zusammen und kann im Internet nachgeschaut werden.

*Somit allen ein schönes Saisonende
Gruss Jürg*

CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Dezember 2012

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfall 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

Radveranstaltungen 2012

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

September

Sa. 01	TT	09:00	350	Schonach-Grafenhaus.	100 2-tägige MTB-Tour 2012	Hinterzarten-Grafenhausen
So. 02	TT	09:00	351	Grafenhausen-Neuh.	100 2-tägige MTB-Tour 2012	Ewattingen-Neuhausen
Sa. 08	NT	13:30	24	Post Herblingen	80 Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
So. 09	MT	09:00	301	Birch	50 Kids-Cup / MTB-Rennen Merishausen	Start Merishausen
Sa. 15	NT	13:30	322	Lindli	75 Clubrennen Schienerberg	Start / Bankholzen
So. 16	TT	10:00	312	siehe Info	50 Bettagswanderung	laut Info
Sa. 22	NT	13:30	44	Durstgraben	80 Hettlingen, Rheinau, Wangental, Neuhausen	Rest. Rhyblick Rheinau
So. 23	MT	09:00	4	Durstgraben	55 Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof Henggart
Sa. 29	NT	13:30	45	Neue Welt Neuh.	60 Griessen, Eggingen, Erzingen	Rest. Café Schäfer
So. 30	MT	09:00	9	Lindli	57 Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte

Oktober

Sa. 06	NT	13:30	32	Durstgraben	63 Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Traube Rudolffingen
Sa. 13	NT	13:30	47	Neue Welt Neuh.	60 Schleithem, Lauchringen, Erzingen	Café Schäfer, Erzingen
Sa. 20	NT	13:00	336	Post Feuerthalen	80 VMC-MTB-Rennen	Truttikon
Sa. 27	TT	12:00	317	Lindli	50 Schlusstour	laut Info

Rennfahrerecke:

Golden-Race Schleithem 30. 6. 2012

Soft:

1. Tim Bühler VMC Rheinfal
18. Yves Keller VMC Rheinfal
20. Tim Fischer VMC Rheinfal

Cross:

18. Nick Fischer VMC Rheinfal

Rock:

8. Remo Keller VMC Rheinfal

Herren Fun 4 Langdistanz:

23. Stephan Hochstrasser VMC Rheinfal

Herren Fun 3 Mitteldistanz:

15. Stefan Bühler VMC Rheinfal / Felt

Herren Fun 4 Mitteldistanz:

55. Jürg Merk VMC Rheinfal

Swiss Bike Masters Küblis 22. 7. 2012

Herren Fun 236 km:

11. Adrian Wyler VMC Rheinfal

Schaffhauser Triathlon 11. 8. 2012

Kurzdistanz Männer AK2:

27. Stefan Selbert VMC Rheinfal
35. Bruno Wagner VMC Rheinfal
43. Bruno Britschgi VMC Rheinfal

Züri Metzgete 12. 8. 2012

Schüler Metzgete Feld 2:

1. Denis Neff VMC Rheinfal

Herzliche Gratulation allen Rennfahrern



Für Schriften, Blachen, Tafeln, Aufkleber und vieles mehr.

VMK Beschriftungen & Werbetechnik, Tel. 052 640 21 70, www.vmk.sh

Clubrennen Marthalen 4. 8. 2012

Zum dritten Clubrennen, fanden sich wieder einmal, ein paar Fahrer mehr zum Start in Marthalen ein. Leider konnte ich nicht mit von der Partie sein, da ich in meiner Funktion als Jurymitglied von Swiss Cycling, an einem Rennen in Gansingen teilnehmen musste. Es war ein sehr spannendes Rennen, denn wenn man die Rangliste anschaut, sieht man, dass einmal nur sechs Sekunden und einmal sogar nur zwei Sekunden zwischen zwei Fahrern Abstand waren.

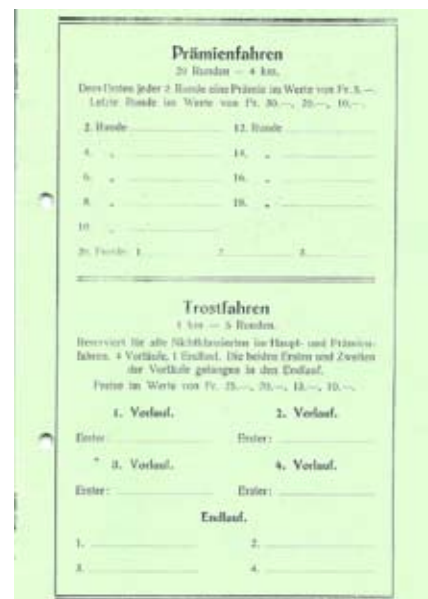
Bei guten Bedingungen erreichte **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **24:02 Min.** den Tagessieg.

Rang	Name	Zeit	km/h
1.	Adrian Wyler	24:02 Min.	41,442 km/h
2.	Herbert Sigrist	26:42 Min.	37,303 km/h
3.	Stefan Selbert	26:48 Min.	37,164 km/h
4.	Stephan Hochstrasser	28:03 Min.	35,508 km/h
5.	Willi Casagrande	30:36 Min.	32,549 km/h
6.	Franco Colavitto	30:38 Min.	32,513 km/h
7.	Giovanni Tretola	31:39 Min.	31,469 km/h

Nach getaner Arbeit hatten die Teilnehmer bei der Familie Fröhlich das Gastrecht. Bei Wurst, Brot und Getränken liessen es sich die Rennfahrer gutgehen. Was mich sehr gefreut hat, war der Besuch von Rosina und Helmut Bucher, sowie von Rosmarie und Walter Brauchli.

Bedanken möchte ich mich bei Familie Fröhlich für das Gastrecht, bei Rosina Bucher für den Dessert den Sie extra für uns gebacken hatte, bei Walter Brauchli für die Arbeit am Grill und bei Michael Merk der für die Zeitnahme zuständig war.

Nostalgische Serie über die Rennbahn in Jestetten:



Schlussausflug

am 27. Oktober 2012

Den Schlussausflug werden wir dieses Jahr wieder einmal mit dem Velo bewältigen. Treffpunkt ist im Lindli um 12:00 Uhr. Mit einer gemeinsamen Fahrt ins Blaue, werden wir die Saison 2012 beenden und natürlich sind auch Mitglieder mit dem Auto willkommen, für die ebenfalls im Lindli um 12:00 Uhr Treffpunkt gilt.

Anmeldung

Bitte meldet Euch bis 20. Oktober bei mir an:
 Jürg Merk,
 Telefon
 079 469 39 28,
 Mail juergmerk@bluewin.ch

