

Nostalgische Serie über die Rennbahn in Jestetten



SERIE: Fitnesslexikon

Vegetatives Nervensystem:

Das vegetative Nervensystem besteht aus Sympathikus, Parasympathikus und Darmnervensystem. Es ist neben den Hormonen das zweite System für den Informationsaustausch zwischen den Organen des Menschen. Willentlich ist es nicht steuerbar und wird daher auch autonomes Nervensystem genannt.

Sympathikus und Parasympathikus wirken als Gegenspieler (Antagonisten) auf das menschliche Organsystem ein, wobei der Sympathikus als «Leistungs-» oder «Aktivierungssystem» gilt. Er wirkt erregend, unter anderem auf Atmung, Herz – Kreislauf – Systeme, Hormone und Skelettmuskulatur ein. Der Parasympathikus hingegen wird auch als «Erholungsnervensystem» bezeichnet.

Das Verhältnis der Antagonisten spielt auch eine Rolle bei der Definition sportlichen Übertrainings, je nachdem, welcher Anteil des vegetativen Nervensystems aktiver ist, unterscheidet man zwischen sympathikotonem und parasympathikotonem Übertraining.

CLUB-INFO



www.vmc-rheinfalt.ch

Velo- & Motorclub
8212 Neuhausen am Rheinfalt

VMC Rheinfalt
2/2013

News von Jürg

Liebe Vereinsmitglieder

Das 113. Vereinsjahr hat mit der GV am 25. Januar begonnen. Als erstes möchte ich unsere Neumitglieder erwähnen und bei uns im Verein willkommen heissen. Es sind dies die zwei Jungmitglieder **Manuel Stahel** und **Yannik Stahel**, sowie die zwei Aktivmitglieder **Tan Choon Ghee** und **Thomas Stahel**. Erwähnenswert ist auch, das am 11. Januar an der Delegiertenversammlung vom Swiss Cycling Schaffhausen, die von uns (VMC Rheinfalt), im Restaurant Volkshaus in Neuhausen organisiert wurde, mit leider wenigen Teilnehmern aus unserem Verein, ein weiteres Mitglied vom

Veloclub Neuhausen in den Vorstand gewählt wurde. Stefan Bühler übernimmt das Ressort Kids Cup, der sehr wichtig ist für den Radsportnachwuchs in unserer Region. Nun sind wir als kleiner Verein, mit zwei Vorstandsmitgliedern, Adrian Wyler und Stefan Bühler, im Swiss Cycling Schaffhausen, dem Kantonalverband von Swiss Cycling Schweiz, der zu den erfolgreichsten Verbänden in der Schweiz gehört, vertreten. Kurz noch etwas zur Saison 2013 die am 2. März beginnt. Wir werden auch dieses Jahr wieder den MTB Trainingscup und den ersten Lauf zum Kids Cup organisieren. Es sind nur die Rennen am 10. April in Uhwiesen und am 20. April wo mehrere Helfer benötigt werden. Die zweimal Posten stehen im Herblingertal und auch die vier alternativ Ausfahrten Bike oder Strasse stehen ebenfalls wieder im Programm. Diese Daten werden in den aktuellen Radveranstaltungen publiziert. Die wichtigsten Daten sind in dieser Ausgabe aufgeführt. Somit wünsche ich allen einen guten Start und eine unfallfreie Saison 2013.

Gruss Jürg

Osterwanderung in den Schwarzwald

Ostermontag, 1. April 2012, 9:30 Uhr
(kein Scherz)

Treffpunkt: Post Beringen, Möglichkeit um Fahrgemeinschaften zu bilden

Abfahrt: 9:30 Uhr mit den Autos

Marschzeit: ca. 2 Stunden

Willkommen: Sind natürlich auch Mitglieder die leider nicht mehr so gut zu Fuss sind

Treffpunkt: Restaurant Hirschen Fischbach Schlauchsee, ca. 11:30 Uhr

Rennfahrerecke:

Leider ist mir im letzten Info ein Fehler unterlaufen. Korrektur in der Kategorie Rock Kantonalmeisterschaft wurde Moritz Bühler zweiter und nicht erwähnt habe ich Adrian Wyler, der bei den Senioren in der Kantonalmeisterschaft ebenfalls zweiter wurde. Ich entschuldige mich für meine Fehler. Herzliche Gratulation allen Rennfahrern.

VMK Beschriftungen
Signaletik
Schraubfundamente

VMK Beschriftungen & Werbetechnik GmbH
Schweizersbildstrasse 40
CH-8207 Schaffhausen

www.vmk.sh

SCHRAUBFUNDAMENTE

SIGNALETIK

BESCHRIFTUNG

CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende April 2013

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfalt 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, Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen

Radveranstaltungen 2013

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

März

| | | | | | | |
|---------------|-----------|--------------|------------|------------------|-----------|---|
| Sa. 02 | NT | 13:30 | 344 | Neue Welt | 50 | MTB Trainingscup Schleitheim Tannenmühle Schleitheim |
| Sa. 09 | NT | 13:30 | 9 | Lindli | 57 | Ramsen, Kaltenbach Chämihütte |
| Sa. 16 | NT | 13:30 | 1 | Durstgraben | 55 | Riedern, Beringen Rest. Bahnhofli |
| Sa. 23 | NT | 13:30 | 16 | Durstgraben | 51 | Neuhausen, Schlattingen Rest. Bienengarten |
| Sa. 30 | NT | 13:30 | 10 | Post Herblingen | 57 | Ebringen, Ramsen Rest. Hirschen |

April

| | | | | | | |
|---------------|-----------|--------------|------------|----------------------|------------|---|
| Mo. 01 | TT | 09:30 | 306 | Post Beringen | 50 | Osterwanderung laut Club-Info siehe Club-Info |
| Sa. 06 | NT | 13:30 | 12 | Lindli | 46 | Thayngen, Schlatt am Randen Rest. Hüttenleben |
| So. 07 | MT | 09:00 | 340 | Weizen | 50 | MTB Trainingscup Weizen Fussballplatz Weizen |
| Sa. 13 | NT | 13:30 | 4 | Durstgraben | 45 | Flaach, Henggart Rest. Bahnhof Henggart |
| So. 14 | MT | 09:00 | 8 | Lindli | 55 | Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld Rest. Hirschen |
| Sa. 20 | TT | 07:00 | 302 | Start | 200 | Kids-Cup/MTB Trainingscup Finale Truttikon (VMC) Start Truttikon |
| So. 21 | MT | 09:00 | 32 | Durstgraben | 63 | Buch a. Irchel, Ossingen Rest. Traube Rudolffingen |
| Sa. 27 | TT | 09:00 | 346 | Diverse | 50 | Kadettenstaffete Schweizersbild / Adrian Wyler |
| So. 28 | MT | 09:00 | 14 | Durstgraben | 50 | Baltersweil, Flaach Rest. Ryhblick Rheinau |

SERIE: Diätmaschine Rennrad

Fortsetzung:

Was wird wie lange verdaut

bis 30 Min.

Kleine Mengen an Traubenzucker, Fruchtzucker, Honig, Isotonische Getränke

30 bis 60 Min.

1 – 2 dl Wasser, Tee, Kaffee (mit wenig oder ohne Milch), Buttermilch, Magermilch, fettarme Bouillon, süsse Mineralwasser

1 bis 2 Std.

Milch, Bier, Joghurt, Magerquark, magerer Käse, Weissbrot, Zwieback, weichgekochte Eier, Reis, gekochter (magerer) Fisch, Fruchtkompott

2 bis 3 Std.

5 dl Wasser, Tee, Kaffee, Milch, mageres Fleisch, gekochtes Grüngemüse, Salz-

kartoffeln, Teigwaren, Eier, reife Bananen, Pudding

3 bis 4 Std.

Schwarzbrot, Käse, Müsli, rohes Obst, gedünstetes Gemüse, grüner Salat, Geflügel, gegrilltes Kalbfleisch und Filet, Bratkartoffeln, Schinken

4 bis 5 Std.

Braten, gebratener Fisch, gebratenes Steak oder Schnitzel, Erbsen, Linsen, weisse und grüne Bohnen, Bolognese Sauce, Buttercremetorte

ca. 6 Std.

Speck, geräucherter Lachs, Thunfisch in Öl, Gurkensalat, Pommes Frites, Kartoffelchips, Pilze, Schweinebraten und-kotelettes

bis zu 8 Std.

Ölsardinen, Gänse – und Entenbraten, Kohl, Linsen

Schluss

Tourenfahren

Schlussklassement 2012

| Rang | Name | Kilometer | Touren |
|------|-----------------------|-----------|--------|
| 1. | Stephan Hochstrasser | 3513 | 54 |
| 2. | Jürg Merk | 2473 | 39 |
| 3. | Helmut Fröhlich | 2468 | 40 |
| 4. | Adrian Wyler | 1720 | 27 |
| 5. | Stefan Selbert | 1658 | 26 |
| 6. | Karl Senn | 1437 | 23 |
| 7. | Herbert Sigrist | 956 | 15 |
| 8. | Franco Colavitto | 715 | 13 |
| 9. | Stefan Bühler | 693 | 10 |
| 10. | Willi Casagrande | 371 | 5 |
| 11. | Nadine Wyler | 370 | 4 |
| 12. | Tomas Stahel | 366 | 4 |
| 13. | Roland Bucher | 350 | 4 |
| | Moritz Bühler | 350 | 4 |
| | Daniela Wyler | 350 | 4 |
| 16. | Giovanni Tretola | 311 | 6 |
| 17. | Nick Fischer | 300 | 3 |
| | Remo Keller | 300 | 3 |
| 19. | Michael Merk | 253 | 4 |
| 20. | Rosmarie Hochstrasser | 250 | 2 |
| | Erika Tobler | 250 | 2 |
| 22. | Walter Brauchli | 248 | 5 |
| 23. | Marcel Hochstrasser | 248 | 2 |
| 24. | Manuel Stahel | 200 | 1 |
| | Yannik Stahel | 200 | 1 |

| Rang | Name | Kilometer | Touren |
|------|--------------------|-----------|--------|
| 26. | Rosmarie Brauchli | 148 | 3 |
| | Helmut Bucher | 148 | 3 |
| | Rosina Bucher | 148 | 3 |
| 29. | Dennis Neff | 100 | 2 |
| | Jakob Weder | 100 | 2 |
| | Katherlin Weder | 100 | 2 |
| 32. | Daniel Bänziger | 80 | 1 |
| | Christoph Gerber | 80 | 1 |
| 34. | Fiona Hochstrasser | 50 | 1 |
| | Max Senn | 50 | 1 |
| | Bruno Wagner | 50 | 1 |

Clubrennen

Schlussklassement 2012

| Kat. | Rang | Name | Rennen | Punkte |
|------|------|----------------------|--------|--------|
| III | 1. | Stefan Selbert | 4 | 9 |
| | 2. | Stephan Hochstrasser | 3 | 7 |
| | 3. | Franco Colavitto | 1 | 1 |
| | 4. | Giovanni Tretola | 1 | 0 |
| IV | 1. | Adrian Wyler | 4 | 9 |
| | 2. | Jürg Merk | 2 | 4 |
| | 3. | Stefan Bühler | 1 | 2 |
| | | Herbert Sigrist | 1 | 2 |
| V | 1. | Willi Casagrande | 1 | 3 |

Wichtige Daten 2013

| | | | |
|--------------|---------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| 02. März | 1. Lauf Trainingscup Schleitheim | 22. Juni | 2. Clubrennen Schlatt |
| 10. März | 2. Lauf Trainingscup Singen | 23. Juni | MTB Kids Cup Wilchingen |
| 17.-23. Mrz. | Trainingslager Italien | 29. Juni | TT Pässe Tour mit Rennvelo |
| 01. April | Osterwanderung | 03. Juli | Abendrennen Merishausen - Hagen |
| 07. April | 3. Lauf Trainingscup Weizen | 17. Juli | Abendrennen Ramsen |
| 10. April | 4. Lauf Trainingscup Uhwiesen | 03. Aug. | 3. Clubrennen Marthalen |
| 20. April | Final Trainingscup Kids Cup Truttikon | 14. Aug. | Vorstandsrennen |
| 27. April | Kadettenstaffete | 17. Aug. | TT Schluchsee mit Rennvelo |
| 01. Mai | Kids Cup Schleitheim | 24.-25. Aug. | Grosse Tour |
| 04. Mai | TT MTB Schwarzwald | 01. Sept. | Velorennen GP Klettgau |
| 11. Mai | 1. Clubrennen Truttikon | 08. Sept. | Kids Cup Merishausen |
| 29. Mai | Abendrennen Willisdorf | 14. Sept. | 4. Clubrennen Schienerberg |
| 01. Juni | Kids Cup Griesbach | 15. Sept. | Betttagwanderung |
| 15. Juni | TT MTB Freiburg Schauinsland | 19. Okt. | MTB Clubrennen Truttikon |
| 16. Juni | Kriterium Schaffhausen | 26. Okt. | Schlusstour |