

## Nostalgische Serie über die Rennbahn in Jestetten

GROSSER ERÖFFNUNGSPREIS.			30 KM.-RENNEN MIT PUNKTWERTUNG.																
PREISE IM WERTE VON FR. 100.— 80.— 60.— 50.— 40.— 30.— 20.— 20.— 10.—			Jede 15. Runde eine Wertung. Der Erste erhält 3 Punkte, der Zweite 2 Punkte, u.s.w. Vom Fünften an erhält jeder je Punkte.																
No.	Name	Wohnort	1. R.	2. R.	3. R.	4. R.	5. R.	6. R.	7. R.	8. R.	9. R.	10. R.	11. R.	12. R.	13. R.	14. R.	15. R.	Total Punkte	Rang
1.	Flück, R.	Wettingen																	
2.	Lonardi, V.	Zürich																	
6.	Kläusli, H.	Glattfelden																	
7.	Demuth, A.	Zürich																	
9.	Richli, E.	"																	
13.	Leutert, E.	"																	
17.	Sacomani, A.	"																	
21.	Weilenmann, G.	"																	
29.	Nötzli, A.	"																	
31.	Merlo, L.	Schaffhausen																	
33.	Knabenhaus, W.	Zürich																	

### SERIE: Fitnesslexikon

#### Periodisierung:

Auch für Hobbysportler beginnt spätestens jetzt (Februar) die Zeit, das Trainingsjahr zu planen. Entscheidend dabei ist die so genannte Periodisierung oder auch Zyklisierung, die das Trainingsjahr in aufeinander folgende Abschnitte mit charakteristischen Zielen aufteilt. Je nachdem, wie viele Saisonhöhepunkte geplant sind, unterscheiden Trainer eine Einfach-, Zweifach- oder Dreifachperiodisierung. Bei der Einfachperiodisierung - der Sportler bereitet sich nur auf einen Hauptwettkampf vor - wird das Jahr in Vorbereitungsperioden (WP, Formaufbau), Wettkampfperiode (WP, Training der

wettkampfspezifischen Anforderungen) und Übergangsperiode (üp, aktive Regeneration) unterteilt. Bei der mehrfachen Periodisierung schaltet der Trainingsplan diese Phasen so oft hintereinander, wie Höhepunkte vorgesehen sind. Bausteine der Periodisierung sind die verschiedenen Trainingszyklen: Der Mikrozyklus von meist einer Woche mit sich wiederholenden ähnlichen Trainingseinheiten, der Mesozyklus von vier bis sechs Wochen, der jeweils auf einen bestimmten Trainingsschwerpunkt zielt, sowie der Makrozyklus. Er besteht wiederum aus mehreren Mesozyklen und umfasst meist eine Periode von sechs bis acht Wochen.

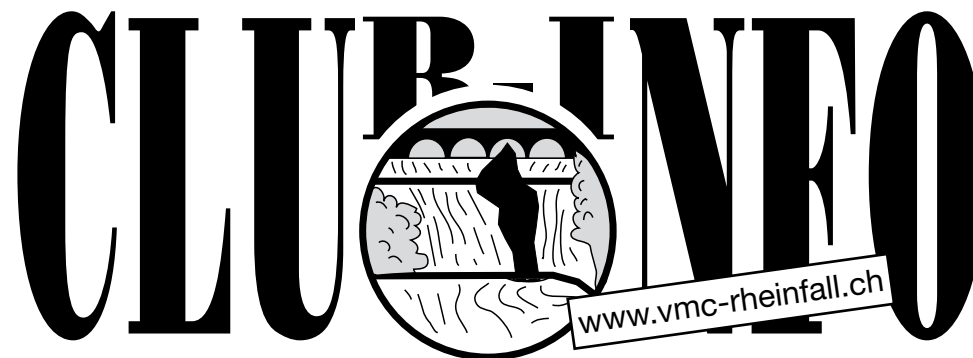
**CLUB-INFO**

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni 2013

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



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

3/2013

### News von Jürg

#### Hallo liebe Vereinsmitglieder

Die Saison 2013 ist noch nicht alt, doch bereits haben wir einen ersten Saisonhöhepunkt hinter uns. Am 20. April fand der erste Lauf zum Kids Cup und der Final des MTB Trainingscup, in Truttikon statt. Bei sehr garstigen, genau gesagt schlechten Bedingungen, Kälte, den ganzen Tag Regen und am Morgen lag auf den Feldern, sogar noch ein wenig Schnee. Wir als Veranstalter, sowie auch die Fahrer liefen fast den ganzen Tag am Anschlag. Aber wiederum können wir auf einen gelungenen Anlass zurückschauen. Das wichtigste es gab keine Stürze, trotz den schweren Bedingungen und die Fahrer lobten wie jedes Jahr, unsere Streckenführung, die wir wegen den schweren Bodenverhältnissen, einige male ändern mussten, was nicht sehr einfach war. Dafür konnten wir die Siegerehrungen und Preisverteilung in der gemütlichen Schützenstube abhalten, in der wir am Morgen das Cheminee angeheizt hatten. Im Namen des VMC Rheinfall möchte ich allen Helfern, die zu dieser gelungenen Veranstaltung beigetragen haben herzlich danken.

Die speziellen Daten für Monate Mai und Juni, möchte ich Euch nochmals ins Gedächtnis rufen. Am **1. Mai** das traditionelle Bike in **Schleiteim**, dann die erste Tagestour mit dem Bike am **4. Mai** in den **Schwarzwald**, bitte bis

**3. Mai** anmelden an Adrian. **11. Mai** ist das erste **Clubrennen in Truttikon** und am **29. Mai** steht der Besuch des **Abendrennens in Willisdorf** auf dem Programm.

Der **1. Juni** ist der Termin für die Ausfahrt auf den **Griesbach** zum Kids Cup. Die **Bike Tour** ins Babental folgt am **9. Juni** und am **12. Juni** treffen wir uns das erstmal zum Postenstehen im Herblingertal. Die zweite Tagestour auf dem Bike folgt am **15. Mai Freiburg (D) - Neuhausen**, bitte bis 14. Mai anmelden bei Adrian. Am **22. Juni** findet das zweite **Clubrennen in Schlatt** statt und am **23. Juni** der nächste Lauf zum **Kids Cup in Wilchingen**. Der letzte Termin im Juni ist der **29. Juni** mit der **Drei Pässefahrt**, anmelden bis am 20. Juni bei Adrian.

Zum Schluss möchte ich Euch noch die zwei Termine zum Postenstehen im Herblingertal ans Herz legen, es sind dies der **12. Juni** und der **31. Juli**. Ich bitte Euch diese Termine freizuhalten. Somit wünsche ich Euch viel Vergnügen beim Tourenfahren und bis zur nächsten Ausgabe vom Info.

Gruss Jürg

#### Grosse Tour 2013 am 24. 8. und 25. 8. 2013

Zur grossen Tour erwarte ich Eure Vorschläge bis Ende Mai, an Adrian Wyler, Stephan Hochstrasser oder an mich. Ansonsten werden wir eine ausarbeiten und das wird wahrscheinlich wieder eine Bike Tour geben.

# Radveranstaltungen 2013

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

## Mai

Mi. 01	MT	09:00	304	Neue Welt	50	Kids-Cup Schleitheim	Rest. Renggelände
<b>Sa. 04</b>	<b>TT</b>		<b>605</b>	<b>gem. A. Wyler</b>	<b>150</b>	<b>Bike Tagestour Schwarzwald bei Adrian anmelden bis 3. Mai</b>	
So. 05	MT	09:00	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Rest. Chämihütte
Mi. 08	AT	18:00	4	Durstgraben	55	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof Henggart
<b>Sa. 11</b>	<b>NT</b>	<b>14:10</b>	<b>288</b>	<b>Truttikon</b>	<b>50</b>	<b>Clubrennen Truttikon-Stammheim-Truttikon</b>	<b>Truttikon</b>
So. 12	MT	09:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Mi. 15	AT	18:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Sa. 18	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
Mi. 22	AT	18:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Sa. 25	NT	13:30	21	Lindli	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Grenzstein
So. 26	MT	09:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Mi. 29	AT	18:00	325	Start	50	Abendrennen Willisdorf	Start

## Juni

Sa. 01	NT	13:30	328	Start	50	Kids-Cup / Randen-Bike-Race Griesbach	Rest. Griesbach
So. 02	MT	09:00	6	Neue Welt	48	Schleitheim, Unterneuhaus	Rest. Bahnhofli oder Durstgraben
Mi. 05	AT	18:00	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Rest. Chämihütte
Sa. 08	NT	13:30	44	Durstgraben	80	Hettlingen, Rheinau, Wangental, NH	Rest. Rhyblick Rheinau
So. 09	MT	09:00	601	Neue Welt	42	Biketour Babental	Rest. Babental
Mi. 12	AT	18:00	203	Herblingental	50	Postenstehen	Start
<b>Sa. 15</b>	<b>TT</b>		<b>606</b>	<b>gem. A. Wyler</b>	<b>200</b>	<b>Bike Tagestour Freiburg-Neuhausen bei Adrian anmelden bis 14. Juni</b>	
So. 16	MT	09:00	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Mi. 19	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Riedern a. Sand, Günzgen, Rafz	Rest. In Rafz
Sa. 22	NT	14:10	273	Start	50	Clubrennen Schlatt	Rest. Walter u. Rosmarie Brauchli
So. 23	MT	09:00	353	Neue Welt	50	Kids-Cup Wilchingen	Rest. Renggelände
Mi. 26	AT	18:00	20	Neue Welt	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben
<b>Sa. 29</b>	<b>TT</b>		<b>352</b>	<b>gem. A. Wyler</b>	<b>200</b>	<b>Pässetur Oberalp-Lukmanier-Gotthard bei Adrian anmelden bis 20. Juni</b>	
So. 30	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli

## Serie: Doping

### Interview mit Richard W. Pound, Vorsitzender der WADA 2005

Herr Pound, worauf stützen Sie Ihre Behauptung, der Radsport habe ein besonderes Dopingproblem?

Die Leistungen, die im Radsport erbracht werden, sind nicht glaubwürdig. Hein Verbruggen (amtierender Präsident des Radsport-Weltverbandes UCI) hat zu mir gesagt: «Wenn die Leute damit zufrieden wären, dass die Tour de France mit 25 Stundenkilometern gefahren wird, gäbe es kein

Dopingproblem. Wenn man aber 42 Stundenkilometer will, gibt es nur einen einzigen Weg, das zu erreichen: mit Doping.» Das hat, wohl gemerkt Verbruggen gesagt.

*Lance Armstrong hat im vergangenen Frühjahr Ihren Rücktritt gefordert, weil Sie behaupten, der Radsport hätte ein besonderes Problem. Haben Sie nach dem öffentlichen Schlagabtausch mit Armstrong gesprochen?*

Ich fand das sehr albern von ihm und nicht sonderlich klug. Er hat sich nie bemüht, sich mit mir persönlich in Verbindung zu setzen und ich sehe auch keine Veranlassung, mich an ihn zu wenden.

*Was war Armstrongs Motivation für dies Forderung?*

Das müssen Sie ihn fragen, er hat ja attackiert. Er ist doch mittendrin in dem Sport, er weiss genau, was läuft. Und wenn er sagt, es gibt keine Dopingprobleme im Radsport, dann ist das einfach nicht glaubwürdig.

*Wie sollten denn Ihrer Meinung nach Armstrong und der Radsport insgesamt mit dem vorherrschenden Generalverdacht umgehen?*

Als erstes sollte der Radsport sein Problem anerkennen. In Italien etwa sind dem Radsport nahe stehende Ärzte vor ordentlichen Gerichten wegen Sportbetrugs verurteilt worden; wir haben mysteriöse Todesfälle von jungen Radsportlern; wir haben den Fall Tyler Hamilton – wie viele Beweise braucht der Radsport den noch, um zuzugeben, dass er ein Problem hat? Wer sich weigert, das Problem zu sehen, hat entweder seinen Kopf im Sand oder tief im eigenen Arsch.

*Konkret: Was sollte der Radsport anders machen?*

Ich habe Verbruggen einmal vorgeschlagen, dass er mich ein Jahr lang die Doping-Tests im Radsport machen lassen soll. Leider hat er darauf nicht reagiert.

*Also sind Sie mit den Kontrollen im Radsport unzufrieden?*

Ich glaube, es gibt Wege, in einem Sport aufzuräumen, wenn man das wirklich will. Man kann zum Beispiel gezielt aufgrund von Verdachtsmomenten testen, und man kann auf alles testen, von dem man vermutet, dass es benutzt wird.

*Im Fall Hamilton, der positiv auf Blutdoping getestet wurde, sind Sie gezielt so vorgegangen...*

Nachdem Hamilton in Athen aufgefallen war, haben wir einen gezielten Test bei der Vuelta angeordnet. So gezielt testen zu können, ist neu – und es ist erfolgreich.

*Das war aber überhaupt nur nötig, weil die Probe aus Athen unbrauchbar war.*

Ja, leider wurde das Blut versehentlich eingefroren, und so konnte die B-Probe nicht bestätigen, dass Hamilton zwei Blutpopulationen in den Adern hatte. Wir werden bei den Verfahren nachbessern, damit so etwas nicht noch einmal passiert.

*Das Urteil gegen Hamilton wird nicht vor Mitte nächsten Jahres erwartet. Dauern die Verfahren zu lange?*

Ich persönlich finde das schon. Das ist leider eine bekannte Verteidigungsstrategie – ob vor zivilen Gerichten oder im Sport. Die Verfahren werden so lange hinausgezögert, bis sich eigentlich niemand mehr dafür interessiert und es nur noch irgendwie vom Tisch muss. Leider können wir als WADA wenig dagegen tun. Es liegt an der UCI, die Verfahren zu beschleunigen. Wenn wir jedoch langfristig merken, dass die Verzögerung von Verfahren zum chronischen Problem wird, werden wir darüber nachdenken müssen, den im Sommer gerade erst unterzeichneten Anti-Doping-Code entsprechend zu ändern.

*Es schien schon schwer genug, den Radsport-Weltverband UCI überhaupt dazu zu bewegen, den neuen Welt-Anti-Doping-Code zu unterschreiben.*

Das sah von aussen wahrscheinlich schwieriger aus, als es tatsächlich war. Wir haben beim Entwurf des Codes sehr eng mit der UCI zusammen gearbeitet. Ich habe praktisch wöchentlich mit Hein Verbruggen telefoniert. Seine Erfahrung in Sachen Doping war uns sehr wichtig. Als wir den Entwurf des neuen Codes auf der Welt-Anti-Doping-Konferenz vorgestellt haben, hatten wir bereits alle Vorbehalte und Kritikpunkte der UCI berücksichtigt. Jeder weiss, dass es Streitpunkte gab – was sich auch darin niedergeschlagen hat, dass die UCI einer der letzten Verbände war, die unseren Code unterzeichnet haben. Aber ich hatte nie Zweifel, dass sie überhaupt unterschreiben würden.

Weiter in der nächsten Ausgabe