

Rennfahrerecke:

MTB Trainingscup, Schleitheim 2. 3. 2013

Hauptkat.: 17. Stefan Bühler
25. Adrian Wyler

MTB Trainingscup, Truttikon 10. 3. 2013

Hauptkat.: 21. Adrian Wyler

MTB Trainingscup, Weizen 7. 4. 2013

Hauptkat.: 10. Adrian Wyler

MTB Trainingscup, Uhwiesen 10. 4. 2013

Hauptkat.: 28. Adrian Wyler
29. Stefan Bühler

MTB Trainingscup, Gesamttrangliste 2013

Hauptkat.: 29. Adrian Wyler
37. Stefan Bühler

MTB Truttikon, 20. April 2013

Soft: 6. Yves Keller
Cross: 4. Nick Fischer
Rock: 5. Remo Keller

MTB Schleitheim, 1. Mai 2013

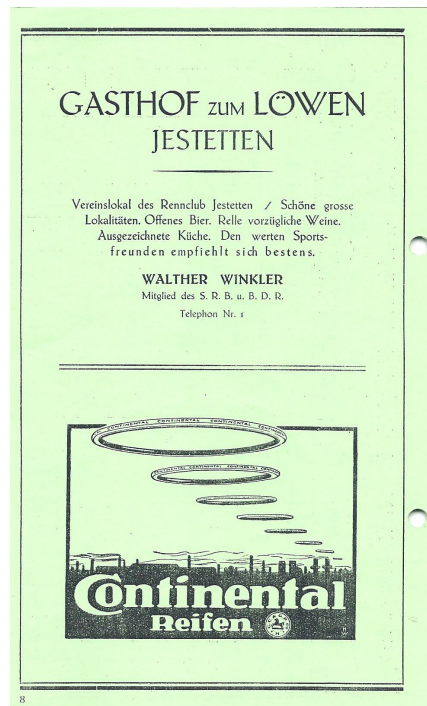
Soft: 5. Yves Keller
11. Tim Fischer
Cross: 5. Nick Fischer
Rock: 8. Remo Keller

MTB Randen Bike Schaffhausen, 1. Juni 2013

Soft: 4. Tim Fischer
Cross: 5. Nick Fischer

Herzliche Gratulation allen Rennfahrern.

Nostalgische Serie über die Rennbahn in Jestetten



Helmut will es wieder wissen. Das Wetter war nicht schlecht und die Strassen leicht feucht, von dem Regen vor dem Start. Auf jeden Fall, besser als letztes Jahr, als wir im Dauerregen die Strecke bewältigen mussten, was man auch an den besseren Zeiten ansieht. Gewonnen wurde das Rennen von **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **27:18 Min.**

Rang	Name	Zeit	km/h
1.	Adrian Wyler	27:18 Min.	40,494
2.	Stefan Selbert	30:07 Min.	36,258
3.	Stephan Hochstrasser	31:41 Min.	34,466
4.	Jürg Merk	31:49 Min.	34,321
5.	Helmut Fröhlich	36:45 Min.	29,741

CLUB-INFO



www.vmc-rheinfal.ch

Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal

4/2013

News von Jürg

Salü zusammen

Als erstes möchte ich mich bedanken und Euch ein Kompliment machen. Beim ersten Postenstehen im Herblingertal am 12. Juni, konnten wir wieder wie früher, die Hälfte unserer Posten doppelt besetzen.

Also, ich zähle beim zweiten Mal am 31. Juli wieder auf Euch.

Für die Grosse Tour am 24. und 25. August werden wir ebenfalls, wie die letzten zwei Jahre, eine Bike Tour unternehmen, bitte meldet Euch bis spätestens 31. Juli bei Adrian, Stephan oder Jürg an.

Hier habe ich noch ein paar spezielle Termine für Euch. Am **3. Juli** das Bergrennen **Merishausen – Hagen** und am **6. Juli** findet eine neue Tour statt, die uns in den Thurgau nach **Gachnang** führt. Der **17. Juli** ist reserviert für den Besuch des Abendrennens in **Ramsen**. Die Wahl Bike oder Strasse haben wir am **28. Juli** mit der **Biketour Reiat oder Dörfingen – Lohn**. So das wäre der Juli gewesen und somit kommen wir zum Monat August. Der mit dem **3. Aug.** in **Marthalen** zum dritten **Clubrennen** beginnt. Wählen können wir wieder am **11. Aug.** mit der **Biketour Kohlfirst oder Balterswil – Flaach**. Weiter geht es am **17. Aug.** mit der **Tagestour** in den **Schwarzwald** mit dem **Rennvelo** und die

letzten zwei im **Aug.** sind der **24.** und **25.** Mit der **Grossen Tour**.

Nach diesem miesen Frühjahr wünsche ich nun allen einen schönen Sommer und bis in zwei Monaten

Gruss Jürg

SERIE: Fitnesslexikon

Leistungsgewicht:

Das Leistungsgewicht ist die entscheidende Grösse, um die Kletterfähigkeit zu beurteilen. Dazu setzt man die in Watt gemessene Leistung eines Radfahrers in Beziehung zu seinem Gewicht und erhält den Quotienten «Watt pro Kilogramm Körpergewicht». Untrainierte erreichen Werte um 1,5 Watt/kg, Profis bis zu 7 Watt/kg. Marco Pantani erzielte bei seiner Rekordbergfahrt während der Tour de France 1997 nach Alpe d'Huez hinauf einen Wert von 7,1 Watt/kg.

An den Profis kann man erkennen, wie entscheidend ein gutes Leistungsgewicht ist. Sie trainieren sich eine hohe Leistung an und versuchen dabei so leicht wie möglich zu bleiben. Bevor Bjarne Riis 1996 die Tour gewann, nahm er fünf Kilo ab. Denn es ist leichter, 5 bis 10 Prozent des eigenen Körpergewichts abzunehmen, als durch entsprechendes Training die Leistung um den gleichen Betrag zu

Fortsetzung auf nächster Seite

CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende August 2013

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, Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen

Radveranstaltungen 2013

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

Juli

Mi.03	AT	18:00	227	Birch	50	Bergrennen Merishausen	Hagen
Sa.06	NT	13:30	67	Post Feuerthalen	80	Gachnang	Neue Tour
So.07	MT	09:00	4	Durstgraben	55	Flaach, Henggart	Rest.Bahnhof Henggart
Mi.10	AT	18:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Sa.13	NT	13:30	23	Durstgraben	68	Bechtersbohl,	Rest. Hirschen / Rest. Bahnhöfli
So.14	MT	09:00	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleitheim	Rest.Hohbrugg nicht Mittwoch
Mi.17	AT	18:00	229	Lindli	50	Abendrennen Ramsen	Start
Sa.20	NT	13:30	26	Neue Welt	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
So.21	MT	09:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Mi.24	AT	18:00	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben
Sa.27	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
So.28	MT	09:00	603	Birch	50	Biketour Reiat	Rest. Reiatstübli
So.28	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Mi.31	AT	18:00	203	Herblingertal	50	Postenstehen	Start

August

Sa.03	NT	14:00	207	Start	48	Clubrennen Marthalen	Altermer Kreuz / Helmut Fröhlich Marthalen
So.04	MT	09:00	46	Post Feuerthalen	62	Dickihof,Buch	Rest. Dreispitz Buch
Mi.07	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Riedern a. Sand, Günzgen, Rafz	Rest. In Rafz
Sa.10	NT	13:30	21	Lindli	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Grenzstein
So.11	MT	09:00	604	Fussballpl. Uhwiesen	50	Biketour Kohlfirst	Rest. Ryhblick Rheinau
So.11	MT	09:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Mi.14	AT	18:00	230	Herblingertal	50	Vorstandsrennen	Herblingertal
Sa.17	TT	09:00	308	Durstgraben	125	Schluchsee	Fischbach Rest. Hirschen
So.18	MT	09:00	47	Neue Welt	60	Schleitheim, Lauchringen, Erzingen	Café Schäfer, Erzingen
Mi.21	AT	18:00	20	Neue Welt	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben n. Mittwoch
Sa.24	TT	08:00	354	gem. Adrian	100	2-tägige MTB-Tour 2013	gem. Adrian
So.25	TT	08:00	355	gem. Adrian	100	2-tägige MTB-Tour 2013	gem. Adrian
Mi.28	AT	18:00	5	Durstgraben	45	Rafz, Ossingen, Rudolffingen	Rest. Traube Rudolffingen
Sa.31	NT	13:30	25	Birch	75	Blumberg, Ewatingen, Schleitheim	Rest. Burg

Fortsetzung von Seite 1

erhöhen – besonders dann, wenn man bereits auf einem sehr hohen Niveau ist. Auf das Leistungsgewicht kommt's an: Je mehr

Watt pro Kilogramm Körpergewicht ein Athlet leistet, desto schneller kommt er die Berge hoch.

Serie: Doping Fortsetzung

Interview mit Richard W. Pound, Vorsitzender der WADA 2005

Sind die Differenzen zwischen Ihnen und Hein Verbruggen persönlicher Natur?

Nein – die Differenzen zwischen der WADA und der UCI haben nur die Medien auf die persönliche Ebene gestossen. Das war vor allem wegen der Tour de France 2002, als die UCI den Doping – Fall Igor Gonzales de Galdeano hat durchgehen lassen, wir jedoch nachdrücklich darauf hingewiesen haben, dass Galdeano nach den Regeln der olympischen Bewegung ein überführter Doping-Sünder ist (Galdeano war positiv auf ein Asthma-Medikament getestet worden, das zwar auf der Dopingliste stand, dessen Einnahme aber die UCI erlaubt). Persönlich habe ich Hein jedoch immer gemocht. Er hat es halt mit einem schwierigerem Sport zu tun. Der Strassenradsport hat ein riesiges Dopingproblem – da gibt es naturgemäss Spannungen in der Organisation.

In welchen Punkten haben Sie beim Entwurf des Welt-Anti-Doping-Codes auf die UCI Rücksicht genommen?

Wir haben von ihrer Erfahrung profitiert, haben aber keine besondere Rücksicht genommen. Das ist ja der Sinn des Codes, dass er auf Einzelverbände keine Rücksicht nimmt. Der Radsport ist den gleichen Regeln unterworfen wie alle anderen Sportarten. Es gelten die gleichen Sanktionen: Zwei Jahre Sperre bei einem Erstvergehen, Lebenslang bei einem Zweitvergehen. Darüber hinaus hat die UCI wie alle anderen das unabhängige Einspruchsrecht der WADA anerkannt.

Ist das Strafrecht des Codes nicht zu unflexibel? Sollten nicht etwa EPO-Benutzer, die ein hohes Mass an krimineller Energie aufbringen, automatisch lebenslang gesperrt werden?

Der Code sieht eine normative Strafe von zwei Jahren bei Erstvergehen vor. Er ist aber andererseits auch flexibel genug, um besondere Umstände zu berücksichtigen. Ein 34 Jahre alter Radfahrer, der genau weiss, was er tut, wird anders behandelt als eine 14 jährige Turnerin. Klar – bei jemandem wie Raimondas Rumsas, der behauptet, er habe EPO für seine Schwiegermutter über die Grenze gebracht, muss man sich

schon fragen, ob er nicht lebenslang gesperrt werden sollte. Aber wir mussten eben bei der Formulierung des Codes auch Zugeständnisse machen, damit er für alle Unterzeichner konsensfähig ist.

Wie funktioniert die Beweisführung unter dem neuen Code?

Das Vergehen muss zur Zufriedenheit des verantwortlichen Verbandes nachgewiesen werden – das wäre im Radsport die UCI. Wenn wir von der WADA trotzdem nicht zufrieden sind, schreiten wir ein und bringen den Fall vor das oberste Sportgericht CAS («Court of Arbitration for Sport», der Internationale Sportgerichtshof).

Der Anti-Doping-Code wurde von 158 Regierungen unterzeichnet. Dennoch schreibt er diesen Regierungen nicht vor, Anti-Doping-Gesetze zu erlassen. Glauben Sie, dass der Sport seine eigenen Probleme lösen kann, ohne die Staatsmacht?

Es wird derzeit an einer Konvention der UNESCO gearbeitet, die im kommenden Jahr den Anti-Doping-Code zum Teil jeder nationalen Gesetzgebung macht. Dadurch wird es für Athleten recht unmöglich, die Zweijahresstrafe vor nationalen Gerichten anzufechten oder die nationalen Verbände nach Sperren auf Verdienstausschluss zu verklagen. Alle beteiligten Länder einigen sich im Code darauf, dass die zuständige Instanz die CAS ist und nicht die nationalen Gerichte. Länder wie Italien, die Sportbetrug kriminalisiert haben, müssten ihre Gesetze dann entsprechend ändern und die juristische Gewalt über den Sport an den Sport zurückgeben. Durch die UNESCO – Konvention werden die Prinzipien des Codes rechtsgültig.

Sie glauben also nicht, dass Sportbetrug ein Strafbestand ist, auch wenn ein Athlet sich dadurch beträchtliche wirtschaftliche Vorteile schafft?

Ein Sportbetrug sollte durch den Sport geahndet werden. Und anstatt zivile Gerichte anzurufen, die oft wenig vom Sport verstehen, sollte die CAS als unabhängige Institution, die sich im Sport auskennt, angerufen werden.

Weiter in der nächsten Ausgabe