

Sonstiges:

Koffein wirkt:

Interview mit Corinne Mäder sie ist zertifizierte Nahrungsexpertin der Internationalen Gesellschaft für Sporternährung.

Sieben Produkte, sieben Aussagen über die Wirkung. Welches der Nahrungsmittel hat das grösste Potenzial im Sport?

Aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Datentlage sowie meiner praktischen Erfahrungen mit Ausdauerathleten ist Koffein eine effektive Möglichkeit für leistungssteigernde Effekte. Das gilt für die Einnahme vor und auch während des Wettkampfes. Während der Belastung sind mit Koffein angereicherte Sporternährungsprodukte natürlich die bessere Wahl. Während eines

Rennens oder Marathons trinkt ja niemand heissen Kaffee.

Die Nahrungsmittel sind zwar alle natürlich, haben aber auch Nebenwirkungen. Bei welchen kann es dramatisch werden?

Hier gilt: Die Menge macht das Gift! Sofern die Lebensmittel in natürlicher Form und nicht in extrem hohen Mengen konsumiert werden, sind bei gesunden Menschen schwerwiegende Nebenwirkungen ausgeschlossen.

Ihre Einschätzung: Was kann mit guter Ernährung im Sport erreicht werden?

Eine optimale Ernährung hat viele Vorteile für den Sportler; das Krankheits- und Verletzungsrisiko ist geringer, das Verhältnis von Muskelmasse und Körperfett günstiger, was sich positiv auf die sportliche Leistung auswirkt. Mit der richtigen Ernährungsstrategie kann mehr aus dem Training herausgeholt werden.

114. Generalversammlung

Freitag, 24. Januar 2014, 20:00 Uhr, im Restaurant Volkshaus Neuhausen

Traktanden:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Begrüssung und Appell | Pause |
| 2. Wahl des Stimmzählers | 9. Wahlen: Vorstand, Kassenrevisoren |
| 3. Protokoll der letzten GV | 10. Bericht des Fahrwartes, |
| 4. Mutationen | Preisverteilung Tourenfahren |
| 5. Jahresbericht 2013 | 11. Clubbrennen Preisverteilung |
| 6. Jahresrechnung | 12. Anträge |
| 7. Inventarbericht | 13. Ehrungen |
| 8. Festsetzung der Jahresbeiträge | 14. Verschiedenes |

Ende der GV ca. 21:30 Uhr

Anträge sind schriftlich per Post oder Mail bis zum 12. Jan. 2014 an den Präsidenten zu richten.

Anschliessend an die GV, lädt der VMC Rheinfall zu einem Apero ein.

Gäste sind nach der Versammlung herzlich willkommen.

Jürg Merk, Präsident VMC Rheinfall / Neuhausen, Zollstrasse 97, 8219 Trasadingen,
Tel. 079 469 39 28, E-Mail: juergmerk@bluewin.ch

CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Februar 2014

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfall Neuhausen (gegründet 1900)
26. 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

1/2014

News von Jürg

Jahresbericht des Präsidenten 2013

Am 25. Januar begann das Vereinsjahr mit der 113 Generalversammlung dabei konnten wir folgende Neumitglieder begrüßen, die beiden Schüler **Manuel** und **Yannik Stahel** und die Aktivmitglieder **Thomas Stahel** und **Tan Choon Ghee**.

Die sportliche Saison wurde am 2. März mit dem ersten Lauf zum MTB Trainingscup in Schleithem gestartet, den wir auch dieses Jahr organisierten, und am Start waren auch **Stefan Bühler** im 17. Rang und **Adrian Wyler** im 25. Rang. Die erste Ausfahrt mit dem Velo fand am 9. März mit der Tour Ramsen - Kaltenbach statt. Am 10. März folgte noch der zweite Lauf zum MTB Trainingscup, anstelle von Singen wurde der in Truttikon durchgeführt und ebenfalls wieder am Start, **Adrian Wyler** im 21. und **Stefan Bühler** im 33. Rang. Vom 17. bis 23. März waren wir im Trainingslager in Fratta Terme in Italien und das wieder einmal eine gelungene Sache wurde. Mit dabei waren **Stephan Hochstrasser, Adrian Wyler, Jürg Merk, Stefan Selbert, Thomas Stahel** und das erste mal **Helmut Fröhlich**.

Der April begann am 1. Mit der Osterwanderung in den Schwarzwald. Der dritte Lauf zum MTB Trainingscup wurde am 7. April in Weizen durchgeführt und am Start war **Adrian Wyler** im 26. Rang. Der 10. April war der Tag für den vierten

Lauf zu MTB Trainingscup und fand in Uhwiesen statt. Am Start waren auch wieder unsere zwei Cracks, **Adrian Wyler** im 28. und **Stefan Bühler** im 29. Rang, fast Hand in Hand fuhren sie über die Ziellinie. Die erste Morgentour führten wir am 14. April, mit der Ausfahrt Diessenhofen – Buch bei Frauenfeld durch. Am 20. April war dann unser erste Grossanlass, das MTB Trainingscup Finale und der erste Lauf zum Schaffhauser Kids – Cup. Leider war das Wetter an diesem Tag sehr schlecht. Am Morgen hatte es sogar noch geschneit und dann den ganzen Tag Regen und Kälte, aber trotzdem fanden einige Fahrer den Weg zu uns. Folgende Fahrer aus unserem Verein wurden klassiert, vor denen ich den Hut zog, Kat. Soft: 6. **Yves Keller**, Cross: 4. **Nick Fischer**, Rock: 5. **Remo Keller** und Trainingscup gesamt: 29. **Adrian Wyler** und 37. **Stefan Bühler**. Der letzte Termin im April den ich erwähnen möchte ist der 27. Da fand nämlich die Kadettenstafette statt, mit unserer Beteiligung. In der wir den ersten Rang in der Besetzung **Bruno Wagner, Jürg Merk, Stephan Hochstrasser, Susanne Ruh, Christoph Ruh, Dominik Spycher, Martin Mayer, Andreas Hess, Manuel Miller, Stefan Selbert, Maya Hess** und **Stephan Sonntag** von 30 Teams belegten.

Der zweite Lauf zum Kids – Cup stand natürlich traditionell am 1. Mai auf dem Programm und zwar in Schleithem, mit folgenden Fahrern aus unserem Verein Kat. Soft: 5. **Yves Keller**, 11. **Tim Fischer**, Cross: 5. **Nick Fischer**, Rock: 8. **Remo Keller**. Am 4. Mai fand dann die erste Tagestour

statt und zwar mit dem Bike in den Schwarzwald. Die erste Abendtour folgte am 8. Mai mit der Ausfahrt Flaach – Henggart. Das erste Clubrennen und zwar das in Truttikon folgte am 11. Mai und gewonnen wurde es von **Adrian Wyler** mit einer Zeit von 27:18 Min. In Willisdorf besuchten wir am 29. Mai das erste auswärts Abendrennen.

Am 1. Juni waren wir auf dem Griesbach zu Gast beim dritten Lauf zum Kids – Cup, die ebenfalls schlechtes Wetter einzogen und den ganzen Tag regen hatten. Von unserem Verein waren nur die Gebrüder Fischer am Start, die meinen vollen Respekt erhielten, da ich auch anwesend war und sah was für Bedingungen herrschten. Kat. Soft: 4. **Tim Fischer**, Cross: **Nick Fischer**. Das erste mal Postenstehen war am 12. Juni fällig und was mich gefreut hatte, mit genügend Teilnehmern. Darauf folgte, es war der 15. Juni, die zweite Tagestour mit dem Bike in den Schwarzwald. Das zweite Clubrennen in Schlatt, mit der Gastfreundschaft von der Familie Brauchli, stand am 22. Juni auf dem Programm, das wiederum von **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **11:10 Min.** gewonnen wurde. Der nächste Termin war der 23. Juni mit dem Besuch des MTB Kids – Cup in Wilchingen und mit folgenden Fahrern aus unserem Verein, Kat. Soft: 9. **Tim Fischer**, Cross: 6. **Nick Fischer**, Rock: 7. **Remo Keller**, Fun: 8. **Moritz Bühler**, 9. **Stefan Bühler**. Die dritte Tagestour, unsere Pässefahrt fiel leider ins Wasser.

Am 3. Juli besuchten wir das auswärts Abendrennen auf den Hagen und am 17. Juli folgte ein weiterer Besuch eines Abendrennens und zwar das von Ramsen. Wählen konnten wir das erste mal am 28. Juli und zwar zwischen Bike oder Strasse. Das Ziel war das Reiatstübli und was mich gefreut hat, es war von beiden Sparten Fahrer anwesend. Der letzte Termin zum erwähnen war der 31. Juli an dem wir das zweite mal Postenstehen mussten.

Der August begann am 3. Mit dem dritten Clubrennen in Marthalen mit der Gastfreundschaft bei der Familie Fröhlich. Das Rennen wurde wieder gewonnen von **Adrian Wyler** in der Zeit von **25:06 Min.** Das zweite mal wählen konnten wir am 11. August wiederum zwischen Strasse und Bike und das Ziel war Rest. Ryhblick in Rheinau. Die vierte Tagestour an den Schluchsee auf der Strasse fand am 17. August statt. Dann folgte der nächste Höhepunkt der Saison, die zweitägige Tour am 24. und 25. August in den Schwarzwald

mit dem Bike und dem Besuch der Donauquelle, bei der Martinskapelle.

Der letzte Lauf zum Kids – Cup fand am 8. September in Merishausen statt. Folgende Fahrer mit unseren Farben waren auf der Rangliste aufgeführt, Kat. Soft: 9. **Tim Fischer**, Cross: 4. **Tim Bühler**, 7. **Nick Fischer**, 15. **Manuel Stahel** und in der Gesamtrangliste sowie Schaffhauser Kantonalmeisterschaft, Kat. Soft: 8. **Tim Fischer**, 12. **Yves Keller**, 32. **Yanick Stahel**, Cross: 5. **Nick Fischer**, 30. **Manuel Stahel**, Rock: 11. **Remo Keller**. Das letzte Clubrennen auf der Strasse fand am 14. September auf den Schienerberg statt. Leider hat die Zeitnahme nicht geklappt, so dass wir keine Rangliste machen konnten.

Nun fehlt noch der letzte Monat, der Oktober wo ich noch zwei spezielle Termine erwähnen möchte. Der eine ist das MTB Clubrennen am 19. Oktober in Truttikon. Es ist noch ein Bericht in dieser Ausgabe über das Rennen, das von **Casey South** gewonnen wurde und **Adrian Wyler** Clubmeister im MTB wurde. Dann noch der Schlussausflug, am 26. Oktober, der uns auf den Siblingerranden führte. Die einen mit dem Bike und die andern mit dem Auto, wo wir einen gemütlichen Nachmittag verbrachten.

Rennfahrerecke:

MTB Rennen Wilchingen, 23. Juni 2013

Soft: 9. Tim Fischer
 Cross: 6. Nick Fischer
 Rock: 7. Remo Keller
 Fun: 8. Moritz Bühler
 9. Stefan Bühler

MTB Rennen Merishausen, 8. Sept. 2013

Soft: 9. Tim Fischer
 Cross: 4. Tim Bühler
 7. Nick Fischer
 15. Manuel Stahel

Schlussklassement und Schaffhauser Kantonalmeisterschaft MTB

Soft: 8. Tim Fischer
 12. Yves Keller
 32. Yanick Stahel
 Cross: 5. Nick Fischer
 30. Manuel Stahel

Rock: 11. Remo Keller
 Herzliche Gratulation allen Rennfahrern.

So, dass waren die speziellen Termine 2013 dazu kamen natürlich noch die Morgen - Mittag und Abendtouren. Zu unserem Tourenprogramm möchte ich noch erwähnen, wenn Mitglieder die leider nicht mehr Velofahren können, aber wieder einmal dabei sein möchten, sind natürlich auch mit dem Auto herzlich willkommen.

Nun habe ich noch ein paar Daten. Als erstes die Kantonale Delegiertenversammlung von Swiss Cycling am 17. Januar 2014 im Restaurant La Residence an der Stettenerstrasse in Schaff-

hausen beginn 20:00 Uhr. Unser Verein kann zwei Delegierte stellen, also ich zähle auf Euch. Dann noch Laufftreffs bis letzte Woche Februar Dienstag 18:15 Uhr bei der Finnenbahn in Neuhausen und Donnerstag 18:15 Uhr Industrieplatz in Neuhausen.

Nun möchte ich noch allen Danken die im Vereinsjahr 2013 mitgemacht, mitgeholfen haben und wünsche Euch, Euern Freunden und Bekannten besinnliche Festtage.

Gruss Jürg

Clubrennen Schienerberg, am 14. 9. 2013

Das letzte Clubrennen 2013 auf der Strasse, das Bergrennen auf den Schienerberg, ging leider in die Hosen. Da unsere beiden Zeitnehmer kurzfristig abgesagt hatten und die Zeitnahme eines unserer Fahrer nicht richtig klappte, hatten wir am Ziel keine Zeiten. Was für die einen frustrierend war, weil sie vielleicht eine bessere Zeit, als im Vorjahr hätten erreichen können.

MTB Clubrennen Truttikon, am 19. 10. 2013

Unsre MTB Clubrennen mausert sich zu einem Internationalen Rennen, könnte man beinahe sagen. Denn es standen 18 Fahrer am Start, darunter Lizenzierte und starke Fahrer. Das beweist uns, dass unsere Strecken lukrativ, beliebt und abwechslungsreich sind. Ein Kompliment an Adrian Wyler den Baumeister dieser Strecken. Nun zum Rennen. Nach dem Startzeichen unseres Zeitnehmers Michael Merk, setzten sich die ersten zwei schon vom Start weg an die Spitze. Ab Ende der zweiten Runde waren die Positionen bis ins Ziel gesetzt, ausser am Rang vier und fünf gab es in der letzten Runde noch eine Verschiebung. Der Sieg ging an Casey South mit einer Zeit von 38:11 Min. Ein sehr starker Fahrer, im Swiss Cycling Jahresklassement 2013 bei den U 17 landete er auf Platz 10. VMC Clubmeister wurde Altmeister Adrian Wyler mit einer Zeit von 44:54 Min. Es hat richtig Spass gemacht so ein Teilnehmerfeld und einen Dank an alle, die vor- während und nach dem Rennen mitgeholfen haben.

Rang	Name	Status	Zeith
1.	Casey South	Gast	38:11 Min.
2.	Marco Quinter	Gast	39:12 Min.
3.	Christoph Cords	Gast	42:28 Min.
4.	Christian Wenk	Gast	42:55 Min.
5.	Ruedi Krieg	Gast	43:20 Min.
6.	Adrian Wyler	Clubmeister VMC	44:54 Min.
7.	Stefan Bühler	VMC	45:27 Min.
8.	Thomas Röttele	Gast	45:52 Min.
9.	Uwe Grabovski	Gast	46:35 Min.
10.	Gilbert Mäder	VMC	46:55 Min.
11.	André Waespe	Gast	47:33 Min.
12.	Robin Wanner	Gast	48:22 Min.
13.	Simon South	Gast	49:14 Min.
14.	Stephan Hochstrasser	VMC	52:21 Min.
15.	Bruno Müller	Gast	53:20 Min.
16.	Jürg Merk	VMC	54:32 Min.
Frauen: 1.	Rebecca South	Gast	56:38 Min.
Schüler: 1.	Tim Bühler	Gast	14:35 Min.