

Taube Hände

Das Problem:

Es kribbelt unangenehm in Fingern und Handflächen. Das Griffgefühl schwindet mehr und mehr, was das Schalten und Bremsen erschweren kann.

Die Ursache:

Ebenso wie die Füsse müssen die Hände viel Gewicht auf kleiner Fläche tragen. Dazu kommen Erschütterungen durch die Strasse. Das drückt auf die Nerven, die unter dem Handgelenk verlaufen.

Das Hilft sofort:

Umgreifen, so oft es geht; Hände vom Lenker nehmen und ausschütteln, «Fingerspiele». Falls vorhanden, etwas Weiches, zum Beispiel einen Armling, um die Auflageflächen am Lenker wickeln.

Fürs nächste Mal:

Die Stellen des Lenkers, auf denen die Hände länger ruhen, weicher polstern, zum Beispiel mit einem zweiten Lenkerband oder Gelpads. Tragen Sie Rennhandschuhe mit guter Polsterung. Montieren Sie eventuell einen anatomisch geformten Lenker mit verbreiteter Grifffläche.

Knieschmerzen

Das Problem:

Es knirscht, sticht oder zieht bei jedem Tritt im Knie, dem wichtigsten Gelenk des Radlerkörpers – besonders beim Fahren in schweren Gängen.

Die Ursache:

Meist Überlastung des Kniegelenks, wenn man in zu grossen Gängen fährt. Oft verursachen auch ein falsch eingestellter Sattel oder eine unsaubere Tretbewegung die Schmerzen.

Das Hilft sofort:

Runterschalten! Oft helfen Positionswechsel, fahren Sie ab und zu im Wiegetritt. Sattelhöhe anpassen: Das gestreckte Bein reicht mit der Ferse auf das tiefstehende Pedal.

Fürs nächste Mal:

Sitzposition überprüfen, Pedalplatten genau einstellen, Dehnübungen für die Oberschenkel – und hüftumgreifende Muskulatur ins Trainingsprogramm aufnehmen.

Brennende Fusssohlen

Das Problem:

Die Füsse fühlen sich taub und eingeschlafen an, auf längeren Fahrten brennen die Fusssohlen.

Die Ursache:

Die Füsse haben beim Radfahren die Aufgabe, die Kraft aufs Rad zu übertragen. Die Mitte der Fussballen wird dabei besonders beansprucht. Senk – oder Spreizfüsse verstärken das Problem ebenso wie schlecht sitzende oder enge Radschuhe.

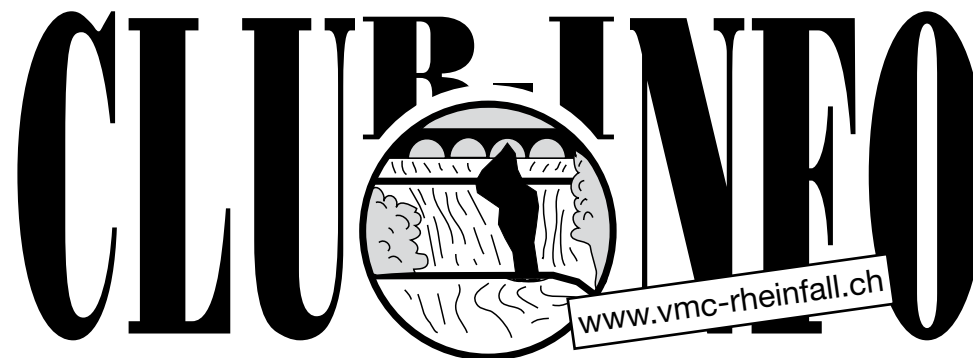
Das Hilft sofort:

Schuhe aufmachen, Fussgymnastik. Sohlenmassage kann Wunder wirken. Um den Druck gleichmässiger auf dem Ballen zu verteilen, kann man sich ein kleines orthopädisches Hilfsmittel basteln: Platzieren Sie einen Wattebausch oder ähnliches – notfalls einen zusammengeknäuelten Grasbüschel – im Schuh vor der Pedalachse unter dem Fussgewölbe.

Fürs nächste Mal:

Probieren Sie andere Radschuhe und/oder Pedale aus. Tragen Sie orthopädische Sporteinlagen oder Spreizfussbandagen (Orthopädie – Fachhandel).

Der Schluss folgt im nächsten Info



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

3/2014

News von Jürg

Servus zusammen

Willkommen zum dritten Info 2014. Es ist bereits wieder einiges gegangen dieses Jahr. Das Trainingslager in Italien ist schon Geschichte, aber wir, dass heisst Adrian Wyler, Helmut Fröhlich, Jürg Merk, Stefan Selbert und Stephan Hochstrasser haben es genossen und es war wieder super.

Ebenfalls vorbei ist der Trainingscup mit den vier Läufen Schleithelm, Truttikon, Weizen und nochmals Truttikon mit dem Finallauf und Siegerehrung. In diesen neun Jahren seit der Cup besteht, war das letzte Jahr, das dritt-erfolgreichste in Sachen Teilnehmerzahl und zwar mit 77 Fahrern über diese vier Läufe. Ich möchte allen Helfern, ohne die wir die Rennen nicht durchführen könnten, herzlich danken.

Kommen wir noch zu den speziellen Terminen im Mai und Juni. **1. Mai** ist der Besuch des MTB Rennens in **Schleithelm**, weiter geht es am **3. Mai** mit der **MTB Schwäbische – Alb**, Donautal Tagestour. Dann das erste Clubrennen am **10. Mai** mit dem Zeitfahren in **Truttikon** und am **11. Mai** folgt der **MTB Hegau Marathon** in Singen. Der **14. Mai** ist der Termin für das erste Mal Postenstehen im **Herblingertal**. Am **24. Mai** steht der Besuch des Randen Bike beim **Griessbach** auf dem Programm und am Tag

darauf der **25. Mai** das MTB Rennen in **Bad Wildbad (D)**.

Im **Juni** haben wir den ersten Termin am **4.** Mit dem Besuch des Abendrennens in **Willisdorf**. Der **7. Juni** ist reserviert für die MTB Tagestour auf den **Feldberg**. Am **17. Juni** am Morgen Mithilfe beim Schülerrennen und am Mittag Besuch der Tour de Suisse in **Ossingen**. Dann das zweite Clubrennen in Schlatt bei Familie Brauchli am **21. Juni**.

Übrigens, ich habe eine neue Adresse, Jürg Merk, Biberstrasse 50, 8240 Thayngen

Gruss Jürg

Rennfahrerecke:

MTB Trainingscup Truttikon, 9. März 2014

Open: 33. Adrian Wyler

MTB Trainingscup Weizen, 6. April 2014

Open: 20. Adrian Wyler

MTB Trainingscup Truttikon, 12. April 2014

Open: 39. Adrian Wyler

MTB Trainingscup Gesamt 2014

Open: 17. Adrian Wyler

Herzliche Gratulation allen Rennfahrern.

CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni 2014

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

26. Jahrgang. Auflage 200 Ex. alle 2 Monate

Präsident: Jürg Merk, Biberstrasse 50, 8240 Thayngen,

Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch

Produktion: VMK Beschriftungen, Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen

Radveranstaltungen 2014

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

Mai

Do. 01	MT	09:00	304	Neue Welt	50	Goldenrace / Kids-Cup Schleitheim	Renngelände
Sa. 03	TT	08:00	607	gem. Adrian Wyler	150	Bike Tagestour Schwáb.-Alb-Donautal	bei Adrian anmelden
So. 04	MT	09:00	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chámihütte
Mi. 07	AT	18:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Sa. 10	NT	14:10	288	Truttikon	50	Clubrennen Truttikon-Stammheim-Truttikon	Truttikon
So. 11	TT	08:00	609	gem. Adrian Wyler	100	MTB Hegaumarathon	bei Adrian anmelden
Mi. 14	AT	18:00	203	Herblingertal	50	Postenstehen	Start
Sa. 17	NT	13:30	21	Lindli	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Grenzstein
So. 18	MT	09:00	20	Neue Welt	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben
Mi. 21	AT	18:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Ryhblick Rheinau
Sa. 24	NT	13:30	328	Start	50	Kids-Cup / Randen-Bike Griesbach	Griesbach
So. 25	MT	09:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Mi. 28	AT	18:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Sa. 31	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel

Juni

So. 01	TT	08:00	608	gem. Adiran Wyler	100	MTB Waldhaus-Marathon	bei Adrian anmelden
Mi. 04	AT	18:00	325	Start	50	Abendrennen Willisdorf	Start
Sa. 07	TT	08:00	606	gem. Adrian Wyler	150	Bike Tagestour Feldberg	bei Adrian anmelden
Mi. 11	AT	18:00	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chámihütte
Sa. 14	NT	13:30	44	Durstgraben	80	Hettlingen, Rheinau, Wangental, Neuhausen	Rest. Rhyblick Rheinau
So. 15	MT	09:00	601	Neue Welt	42	Biketour Babental	Rest. Babental
Sa. 21	NT	14:10	273	Start	50	Clubrennen Schlatt	Walter Brauchli
So. 22	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Mi. 25	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Riedern a. Sand, Günzgen, Rafz	Rest. In Rafz
Sa. 28	NT	13:30	26	Neue Welt	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
So. 29	MT	09:00	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen

Grosse Tour 2014

Die grosse Tour findet am 23. und 24. August statt.

Eure Vorschläge bitte bis Ende Mai an mich senden, ansonsten wird der Vorstand eine ausarbeiten.

Nostalgische Serie über die Radrennbahn in Jestetten



Teilnehmer am Trainingslager 2014 mit Teamfahrzeug

