

Nacken- und Rückenschmerzen

Das Problem:

Der Nacken fühlt sich hart und verspannt an, es fällt zunehmend schwer, den Kopf zu heben oder zu drehen. Von der Lendenwirbelsäule können stechende Schmerzen ausgehen.

Die Ursache:

Die sportliche Sitzposition auf dem Rennrad zwingt die Wirbelsäule in eine gekrümmte Haltung. Zudem muss der Kopf nach hinten geneigt werden, um die Strasse sehen zu können. Oft sind die Rumpfmuskeln zu schwach, um den Oberkörper ausreichend zu stabilisieren.

Das hilft sofort:

Möglichst aufrecht fahren, mit den Händen am Oberlenker. Position auf dem Rad oft wechseln. Lenker im Vergleich zum Sattel höher stellen und dadurch die Sattelüberhöhung zu verkleinern oder beseitigen. Nacken massieren (lassen) und sanft dehnen. Ansonsten bringen Erleichterung: Wärme, zum Beispiel durch ein Halstuch, das den Nacken zugleich leicht stützt, oder mit Hilfe eines Wärmepflasters. Im Notfall entzündungshemmende und schmerzlindernde Creme oder Tabletten anwenden.

Fürs nächste Mal:

Rückenfreundlichere Sitzposition einnehmen; Rumpf kräftigen; Hilfe beim Orthopäden oder Physiotherapeuten suchen.

Schmerzender Damm

Das Problem:

Nach längeren Fahrten spürt man(n) Taubheitsgefühle im Schritt. Meistens besteht das Problem aber nur vorübergehend, während und kurz nach dem Radfahren.

Die Ursache:

Langes sitzen auf harten, schmalen Rennsät-

teln drücken Nerven und Blutgefässe in der Dammregion ab.

Das hilft sofort:

Häufig aus dem Sattel gehen, Wechsel von Stehen und Sitzen mindestens alle zehn Minuten – auch zur Vorbeugung. Unterwegs Sattelspitze in kleinen Schritten nach unten neigen, jedoch nicht um mehr als einige Grad.

Fürs nächste Mal:

Sattelleigung und – höhe überprüfen (siehe auch Knieschmerz). Sattel kaufen, der zum Abstand der Sitzknochen passt. Einige Männer kommen mit Damenmodellen besser zurecht.

Rennfahrecke:

MTB Schleitheim 1. 5. 2014

Cross: 5. Tim Bühler

Triathlon Rheinfelden 3. 5. 2014

TM 45: 5. Stefan Selbert

MTB Singen, Hegaumarathon 11. 5. 2014

Master II: 32. Adrian Wyler

Master III: 42. Jürg Merk

Schluchseelauf Schluchsee 11. 5. 2014

Kat. 45: 105. Stefan Selbert

MTB Griesbach, Schaffhausen 24. 5. 2014

Cross: 4. Tim Bühler

MTB Albstadt Marathon 31. 5. 2014

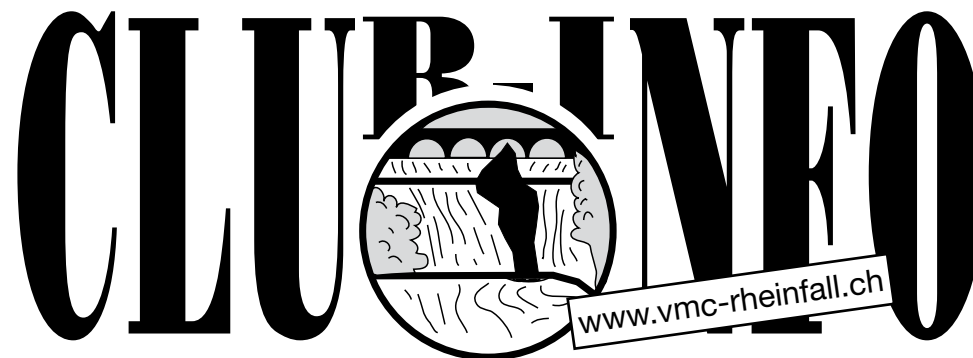
23 km Master II: 9. Adrian Wyler

46 km Master III: 39. Jürg Merk

MTB Waldhaus, Waldhaus 1. 6. 2014

Senioren 3: 49. Jürg Merk

Senioren 3: 67. Stephan Hochstrasser



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

4/2014

News von Jürg

Hallo zusammen

Es freut mich Euch wieder einmal ein paar Zeilen zu schreiben. Als erstes möchte ich meine Enttäuschung kund tun. Beim letzten Postenstehen, am 14. Mai, waren wir, wieder leider nur zu viert. Gut war der RMV Schleitheim mit genügend Mitgliedern anwesend, so dass er unsere Posten auch übernehmen konnte. Ich hoffe sehr, dass beim nächsten Postenstehen am 30. Juli wir wieder die sechs Streckenposten stellen können die es braucht.

Dann etwas zu den Touren. Wenn eine Bike Tour ausgeschrieben ist, könnt Ihr natürlich auch mit dem Rennrad eine Tour abfahren und wir treffen uns beim Kontrollpunkt. Wir haben jetzt im Juli eine Alternativtour ausgeschrieben.

Die Grosse Tour am 23. und 24. August werden wir mit dem Bike unternehmen, in der Hoffnung, dass wir endlich die Tour, die wir schon seit etwa vier Jahren abfahren möchten, aber immer wieder schlecht Wetter war, durchführen können. Meldet Euch doch bitte bis am 31. Juli bei Adrian oder mir an.

Nun möchte ich noch etliche spezielle Termine für Juli und August Euch bekannt geben. Der erste ist der **2. Juli** mit dem Besuch des Abendrennens **Merishausen – Hagen**. Dann am Samstag darauf am **5. Juli** die **Päsetour Oberalp, Lukmanier und Gotthard**. **12. Juli**

ist der **Albstadt Marathon** mit dem Bike. Am **16. Juli** steht der Besuch des Abendrennens in **Ramsen** auf dem Programm. Dann am **30. Juli** das zweite Mal **Postenstehen** im Herblingertal mit hoffentlich mehr Teilnehmern.

Das dritte **Clubrennen** in **Marthalen** findet am **2. August** statt. Am **10. August** wird das **Breitkriterium** mit Kids Cup durchgeführt. Am **16. August** steht die Tagestour an den **Schluchsee** auf dem Programm und die Auswahl zwischen **Rennrad oder Bike** habt Ihr am **17. August**. Dann folgt die zweitägige Tour am **23. und 24. August** in den **Schwarzwald**. Eine neue Tour findet am **30. August** und zwar werden wir mit dem Auto nach **Delemont** fahren und dann auf das Rad wechseln und zurück nach Neuhausen radeln.

Gruss Jürg

Sonstiges:

Vorteil Gemüse:

Vegetarier haben seltener Herzinfarkte als Fleischesser. Das zeigt nun eine grosse europaweite Studie mit der Bezeichnung EPIC – Oxford. Britische Forscher werteten die Daten von fast 45'000 Personen aus, um den Zusammenhang zwischen Krebs und Ernährung zu untersuchen. 34 Prozent der Studienteilnehmer waren Vegetarier. Etwa 1'200 der Teilnehmer litten während der elfjährigen Dauer der Studie unter Herzproblemen, 170 starben daran, darunter jedoch

Fortsetzung auf nächster Seite

Radveranstaltungen 2014

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

Juli

Mi.02	AT	18:00	227	Birch	50	Bergrennen Merishausen	Hagen
Sa.05	TT	06:00	352	gem. Adrian Wyler	200	Päsetour Oberalp-Lukmanier-Gotthard	bei Adrian anmelden
So.06	MT	09:00	47	Neue Welt	60	Schleitheim, Lauchringen, Erzingen	Café Schäfer, Erzingen
Mi.09	AT	18:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Sa.12	TT	08:00	610	gem. Adrian Wyler	100	MTB Albstadt-Marathon	bei Adrian anmelden
So.13	MT	09:00	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleitheim	Rest. Hohbrugg nicht Mittwoch
Mi.16	AT	18:00	229	Lindli	50	Abendrennen Ramsen	Start
Sa.19	NT	13:30	67	Post Feuerthalen	80	Gachnang	
So.20	MT	09:00	4	Durstgraben	55	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof Henggart
Mi.23	AT	18:00	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben
Sa.26	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
So.27	MT	09:00	13	Lindli	50	Dörfingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Mi.30	AT	18:00	203	Herblingertal	50	Postenstehen	Start

August

Sa.02	NT	14:00	207	Start	50	Clubrennen Marthalen	Altermer Kreuz
So.03	MT	09:00	46	Post Feuerthalen	62	Dickhof, Buch	Rest. Dreispitz Buch
Mi.06	AT	18:00	2	Durstgraben	48	Reidern am Sand Günzgen, Rafz	Rest. In Rafz
Sa.09	NT	13:30	49	Durstgraben	80	Baltersweil-Flaach-Seuzach-Altikon-Ossingen	noch offen
So.10	MT	09:00	236	Start	50	Breite-Kriterium / Kidscup	Start
Mi.13	AT	18:00	20	Neue Welt	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben n. Mittwoch
Sa.16	TT	09:00	308	Durstgraben	25	Schluchsee	Fischbach
So.17	MT	09:00	604	Fussballplatz Uhwiesen	50	Biketour Kohlfirst	Rest. Buck Rheinau
				Durstgraben		Rennradtour, Baltersweil – Flaach - Rheinau	
Mi.20	AT	18:00	5	Durstgraben	45	Rafz, Ossingen, Rudolffingen	Rest. Traube Rudolffingen
Sa.23	TT	08:00	354	gem. Adrian	150	2-tägige MTB-Tour 1. Tag	gem. Adrian
So.24	TT	08:00	355	gem. Adrian	150	2-tägige MTB-Tour 2. Tag	gem. Adrian
Mi.27	AT	18:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Sa.30	TT	06:00	506	gem. Adrian Wyler	200	Delemont-Schaffhausen	bei Adrian anmelden
So.31	MT	09:00	47	Neue Welt	60	Schleitheim, Lauchringen, Erzingen	Café Schäfer, Erzingen

signifikant weniger Vegetarier. Der Auswertung zufolge ist ihr Infarkt – Risiko 30 Prozent geringer als das von Mischköstlern. Grund dafür könnte zum einen ihr im Durchschnitt niedrigerer Body – Mass – Index sein, zum anderen niedrigere Cholesterin – und Blutdruckwerte. Beides ist für die Verkalkung der Gefässe mitverantwortlich, einem der grössten Risiken für die Erkrankung der Herzkranzgefässe.

Der Kopf trainiert mit:

Viele Radsportler haben das Gefühl im Sattel den Kopf so richtig abschalten zu können. Doch eine sportwissenschaftliche Studie an der Martin – Luther – Universität Halle – Wittenberg sagt etwas anderes: Auch das Gehirn bringt beim Radfahren Höchstleistungen. Erstmals wurden mit einer neuen Methode die Gehirnströme während einer sportlichen Belastung gemessen:

Nostalgische Serie über die Radrennbahn in Jestetten



16 Radsportler fuhren auf dem Ergometer vier unterschiedliche Belastungsprotokolle und trugen dabei eine Art Badehaube mit Elektroden. Ausser den Hirnstromkurven erfassten die Forscher Trainingsdauer, -intensität, Trittfrequenz und Sauerstoffmangel. Die Hirnaktivität stieg während der Dauerbelastung erst an, um dann stark abzusinken, wenn der Proband erschöpft wurde. Offenbar ist dies ein Schutzmechanismus des Körpers gegen Überlastung, so die Sportwissenschaftler. Wird das Hirn müde, regelt es die Muskulatur herunter – ähnlich einem Drehzahlbegrenzer, der einen Motor auf Sparflamme dimmen kann. Damit das Gehirn nicht ermüde, seien Abwechslung und unterschiedliche Trainingsreize gut, so die Forscher weiter. So könne man aus dem Training oder Wettkampf mehr herausholen. Fürs Training bedeutet das, man solle nicht nur monoton im gleichen Tempo die üblichen Runden abspulen, sondern sie zum Beispiel mit Sprints, Hügeln, oder Spielen mit der Trittfrequenz anreichern. So lasse sich das Leistungspotenzial besser ausschöpfen.

Clubrennen Truttikon, vom 10. 5. 2014

Das erste Clubrennen ist nun auch schon wieder Geschichte. Traditionsgemäss fand es auf der Truttikonerrunde statt. Das Wetter war trocken, dafür hatten wir auf der halben Runde Gegenwind. Trotzdem konnten drei Fahrer ihre Zeit gegenüber dem letzten Jahr verbessern. Was mich gefreut hat war der Besuch von unserem neuen Mitglied James Bell und unserem Senior Karl Senn, der es sich nicht nehmen liess, die Strecke mit seinen 84 Jahren unter die Räder zunehmen. «Karl ich ziehe meinen Hut vor Dir». Das Rennen wurde von Adrian Wyler mit einer Zeit von 27:32 Min. gewonnen. In diesem Falle bis zum nächsten Clubrennen in Schlatt am 21. 6.

Rang	Name	Zeit	km/h
1.	Adrian Wyler	27:32 Min.	39,225 km/h
2.	Stefan Selbert	29:16 Min.	36,902 km/h
3.	Jürg Merk	30:38 Min.	35,225 km/h
4.	James Bell	31:29 Min.	34,303 km/h
5.	Helmut Fröhlich	36:10 Min.	29,864 km/h
6.	Karl Senn	46:00 Min.	23,475 km/h