

Serie: Dranbleiben

Geschafft! Der Wettkampf war hart, aber die Leistung hat gestimmt. Erschöpft, Stolz und Zufriedenheit machen sich kurz nach dem Rennen breit. Das monatelange Training hat sich gelohnt: Die langen, kalten Februar-Ausfahrten, das Trainingslager im Frühjahr und auch der Test-Wettkampf im Mai, bei dem die Konkurrenz noch so viel schneller war. Kurzum, alles war perfekt – und jetzt? Schwere Beine, leerer Magen und – Lust auf mehr. So geht es vielen Radlern in Top-Form mit einem frischen Erfolgserlebnis: Sie wollen das hohe Niveau, für das sie die letzten Monate geschuftet haben, möglichst lange halten, noch einmal die Euphorie nach dem Überqueren der Ziellinie spüren, noch einen Wettkampf «mitnehmen». Man fühlt sich unbesiegbar – und trainiert beinhart weiter, um ja nicht die Form zu verlieren. Erholung? Das ist was für Weicheier! Radsport-Trainer Georg Ladig kennt dieses Verhalten: «Nach einem erfolgreichen Wettkampf ist die Euphorie bei vielen Radlern unglaublich gross. An Ruhe und Erholung denken sie gar nicht – eher im Gegenteil. Sie nehmen das Wettkampf-Feeling mit ins Training und fahren in der Gruppe an jedem Berg ein Ausscheidungsfahren.»

Genau das aber ist falsch. Ladig rät denjenigen, die auch beim nächsten Wettkampf optimale Leistung bringen wollen, zum genauen Gegenteil: Erholung. Trotz allgegenwärtiger Beschwörungen von Trainingswissenschaftlern, dass die Erholung in der Trainingsplanung eine ebenso grosse Rolle spielen sollte wie die Belastung, sehen viele Radsportler in einem trainingsfreien Tag einen verlorenen Tag. Und schneiden sich damit ins eigene Fleisch. Denn die entscheidenden Anpassungsprozesse auf einen Belastungsreiz erfolgen in der Erholungsphase. Ist diese zu kurz, sinkt das Leistungsniveau unweigerlich. Nach einem harten Wettkampf ist es noch wichtiger, denn dann dauert die

Erholung wegen der stärkeren nervalen und hormonellen Beanspruchung deutlich länger als nach hartem Training. Devise in den ersten Tagen nach dem Wettkampf: Nehmen sie druck vom Pedal. Auch der Kopf benötigt eine Pause, um sich mit den gewonnenen Eindrücken auseinanderzusetzen. (Fortsetzung folgt)

Rennfahrerecke:

MTB Schleitheim 1. 5. 2014

Cross: 5. Tim Bühler

MTB Marathon Albstadt (D), 12. 7. 2014

Kat. Master II: 382. Adrian Wyler

Kat. Master III: 282. Jürg Merk

Schaffhauser Triathlon, 9. 8. 2014

Kat. AK2: 20. Stefan Selbert

MTB Wilchingen, 10. 8. 2014

Kat. Cross: 6. Tim Bühler

Kat. OPEN: 17. Stefan Bühler

MTB Trans Schwarzwald (D), 13.–18. 8.

1. Etappe Kat. Master II: 51. Adrian Wyler

Master III: 63. Jürg Merk

2. Etappe Kat. Master II: 40. Adrian Wyler

Master III: 54. Jürg Merk

3. Etappe Kat. Master II: 42. Adrian Wyler

Master III: 52. Jürg Merk

4. Etappe Kat. Master II: 74. Adrian Wyler

Master III: 50. Jürg Merk

5. Etappe Kat. Master II: 43. Adrian Wyler

Master III: 51. Jürg Merk

Gesamt Master II: 47. Adrian Wyler

Master III: 47. Jürg Merk

Herzliche Gratulation allen Rennfahrern

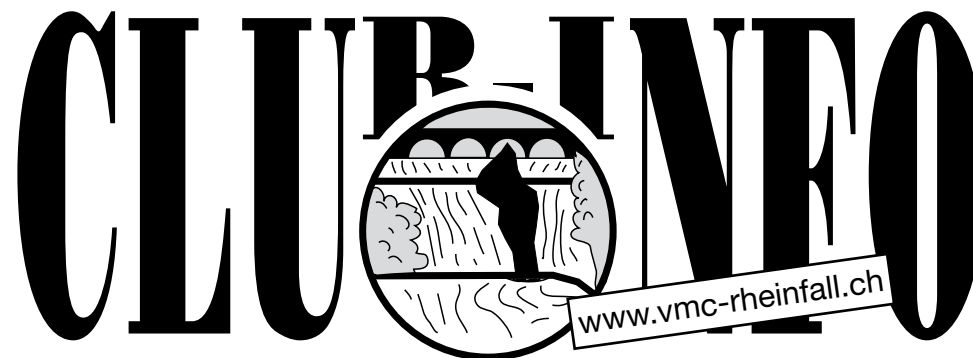
CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Dezember 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, Schweizertsbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

5/2014

News von Jürg

Zum letzten Info 2014 begrüsse ich Euch

Zuerst möchte ich mich für die Verspätung entschuldigen. Leider hatte ich in den letzten zwei Wochen sehr viel um die Ohren. Jetzt ist es wieder ein bisschen ruhiger und werde auch wieder an den Touren anzutreffen sein. Dann möchte ich mich noch für das zweite Mal Posten stehen bedanken, an dem wieder genug Mitglieder anwesend waren.

In den letzten beiden Monaten haben wir auch noch ein paar spezielle Termine. Den ersten haben wir am **6. Sept.** mit dem letzten Clubrennen auf der Strasse und zwar mit dem Bergrennen auf den **Schienerberg**. Tags darauf am **7. Sept.** steht der Besuch des MTB Rennens in **Merishausen** auf dem Programm. Der **13. Sept.** ist reserviert für den Kids Cup Finale und MTB Rennen in **Schlatt**. Am Tag darauf am **14. Sept.** gehen wir nach **Fronstetten (D)** wo ein MTB Rennen stattfindet über 45 km mit wenig Trails aber 1100 Hm.

Die letzten zwei Termine sind im Oktober und zwar am **18. Okt.** MTB Clubrennen in **Truttikon**. Der letzte Termin ist der **26. Okt.** mit der Schlusstour. Anmeldung siehe in dieser Ausgabe.

Das Winterprogramm sieht ähnlich aus wie die letzten paar Jahre. Wir treffen uns ab ersten Dienstag und Donnerstag im November um

18:30 Uhr, am Dienstag bei der Finnenbahn in Neuhausen und am Donnerstag beim Industriepark in Neuhausen, zum Lauftraining. Dann die Ausfahrten mit dem Bike und auf der Strasse machen wir per SMS, E-Mail oder Tel. ab. Ebenfalls werden wir wieder zwei Mal im November und ein Mal im Dezember kegeln, im Restaurant Rössli in Marthalen. *Gruss Jürg*

Sonstiges:

Länger Leben – länger radeln

Bis zu 14 Jahren kann länger leben, wer im mittleren Alter die üblichen Risiken meidet, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen: Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Rauchen und Bewegungsmangel. Zu dem Ergebnis kamen Forscher aus Chicago bei der Auswertung mehrerer grosser, sogenannter Kohorten-Studien. Diese umfassten insgesamt mehr als 900.000 Probanden. Verglichen wurden vier Altersgruppen von 45 bis 95 Jahren, bei denen zu Beginn der Untersuchungen keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten waren. Die Probanden mit gesundem Lebensstil konnten statistisch fast eineinhalb Lebensdekaden gegenüber denjenigen dazugewinnen, bei denen mindestens zwei der Risikofaktoren anzutreffen waren. Radsportler tun sich in dieser Hinsicht also viel Gutes, denn Ausdauersport ist ein sehr guter Schutz gegen die meisten der oben genannten Risikofaktoren.

Radveranstaltungen 2014

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

September

Sa.06	NT	13:30	322	Lindli	75	Clubrennen Schienerberg	Start / Bankholzen
So.07	MT	09:00	301	Birch	50	Kids-Cup / MTB-Rennen Merishausen	Start Merishausen
Sa.13	NT	13:30	358	Post Feuerthalen	50	Kids-Cup / MTB-Rennen Schlatt	Renngelände
So.14	TT	08:00	611	gem. Adrian Wyler	100	MTB Frohnstetten	bei Adrian anmelden
Sa.20	MT	13:30	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Traube Rudolfingen
Sa.27	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
So.28	MT	09:00	48	Neue Welt Neuhausen	60	Griessen-Hüntwangen-Flaach	Rest. Buck Rheinau

Oktober

Sa.04	NT	13:30	47	Neue Welt	60	Schleitheim, Lauchringen, Erzingen	Café Schäfer, Erzingen
Sa.11	NT	13:30	67	Post Feuerthalen	80	Gachnang	
Sa.18	NT	13:00	336	Post Feuerthalen	80	VMC-MTB-Rennen	Truttikon
Sa. 25	TT	10:00	317	siehe Info	50	Schlusstour	laut Info

Tückische Helfer (1. Teil)

Schmerzmittel gelten vielen als harmlose Pillen gegen Radlerleiden. Doch Experten warnen vor teils lebensgefährlichen Risiken.

Sport bedeutet oft Schmerz. Schmerzen aufgrund extremer Anstrengung, aber auch Schmerzen an den orthopädischen Problemzonen des Radlerkörpers: Nacken, Rücken, Gesäss, Hände oder Füsse. Und fast ebenso häufig greifen Radsportler dann zu Schmerzmitteln.

Wenn man sich nach langer Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt befindet, ist der Wunsch verständlich, sich mit pharmazeutischer Unterstützung wieder fit zu machen. Das sieht auch Dr. Sebastian Zimatschek so. Vom Rennarzt der schwersten Jedermann-Etappenfahrt, der TOUR-Transalp, fordern die Teilnehmer häufig Schmerzmittel. Und viele haben Analgetika, so der Fachbegriff, ohnehin im Gepäck. Wie verbreitet ihr Gebrauch unter Hobbysportlern ist, zeigte 2009 eine Untersuchung beim Bonn-Marathon: Fast zwei Drittel der Läufer gaben an, bereits vor dem Rennen Schmerzmittel eingenommen zu haben, darunter mehr Männer als Frauen.

Doch selbst wenn Schmerzmittel nicht auf der Dopingliste stehen: Kritiker sehen in ihrer Einnahme im Wettkampf im Grunde die Kriterien für Doping erfüllt. «Wenn ein Sportler ohne Medikamente wegen Schmerzen aus dem Rennen aussteigen müsste, handelt es sich zumindest um Dopingmentalität», findet der Anästhesist Zimatschek. Zweifelsfrei erfüllt sei aber ein anderes Kriterium für Doping: Die Gefährdung der Gesundheit.

«Ich kann deswegen nur heftig und deutlich warnen!» sagt der Arzt. Grundsätzlich erfordere die ärztliche Pflicht zwar, Patienten mit Schmerzsymptomen zu helfen. Doch auf keinen Fall dürfe das geschehen, ohne auf Gefahren hinzuweisen. Daher bekämen Transalp-Teilnehmer die Mittel, wenn überhaupt, nur unter Vorbehalt und mit dem Hinweis, dass es «besser wäre, Auf die Alarmsignale des Körpers zu hören», so der Leiter des Rettungsteams. Denn Schmerz sei immer eine Warnung, die meist bedeutet, dass es jetzt zu viel ist und man gerade dabei ist, sich zu überlasten. Aus gesundheitlicher Sicht wäre es dann besser, aufzuhören. Doch das sei freilich schwer zu vermitteln.

(Fortsetzung folgt)

Clubrennen Schlatt, vom 21. 6. 2014

Das zweite Clubrennen fand Traditionsgemäss in Schlatt bei der Familie Brauchli statt. Der Start war wie immer beim Briefkasten von Familie Brauchli und das Ziel vor dem Parkplatz, zum Aussichtsturm von Wildensbuch. Wer den Turm noch nie gesehen hat, dem möchte ich empfehlen in einmal anzuschauen. Er ist gänzlich aus Holz und in einer kniffligen Konstruktion aufgebaut. Nun zum Rennen. Bei guten Bedingungen erreichten alle Teilnehmer eine besser Zeit als im letzten Jahr. Der schnellste war wieder einmal Adrian Wyler mit einer Zeit von 10:58 Min. Erneut gab es wiederum eine knappe Entscheidung, zwischen Platz zwei und drei um winzige drei Sekunden. Anschliessend wurden wir von Rosmarie und Walter Brauchli und von Rosel Bucher bedient, bei denen ich mich herzlich bedanken möchte und einen Dank auch an Karl Senn und Walter Brauchli, die für den reibungslosen Ablauf des Starts verantwortlich waren.

Rang	Name	Zeit	km/h
1.	Adrian Wyler	10:58 Min.	27,355
2.	St. Hochstrasser	11:20 Min.	25,941
3.	Stefan Selbert	11:23 Min.	25,827
4.	James Bell	12:31 Min.	23,488
5.	Jürg Merk	13:07 Min.	22,414
6.	Helmut Fröhlich	15:35 Min.	18,866

Clubrennen Marthalen, vom 2. 8. 2014

Zum dritten Clubrennen in Marthalenw, fanden sich wie beim letzten Rennen in Schlatt, sechs Fahrer ein. Was mich sehr gefreut hat, war die Teilnahme von Willi Casagrande, der trotz star-

kem, krankheitsbedingtem, Trainingsrückstand am Start war. Die äusserlichen Bedingungen waren ebenfalls ausgezeichnet, was man auch den Zeiten ansieht. Wiederum waren alle, die letztes Jahr auch am Start waren, schneller als in dem vorigen Jahr, ausser Willi der leider den Trainingsrückstand merkte. Gewonnen wurde das Rennen von Adrian Wyler mit einer Zeit von 24:32 Min. Anschliessend an das Rennen, machten wir es uns im Garten von Helmut Fröhlich gemütlich. Es trafen auch noch einige Clubmitglieder und Gäste ein, was mich sehr gefreut hat. Ich möchte Helmut, seiner Schwester und ihrem Mann Werner herzlich danken, für die Gastfreundschaft. Ein weiterer Dank geht an Ulrike Selbert der Frau von Stefan, die das erste Mal Zeitnehmer war und alles im Griff hatte und an Karl Senn und Christoph Gerber die ihr assistierten.

Rang	Name	Zeit	km/h
1.	Adrian Wyler	24:32 Min.	43,380
2.	Stefan Selbert	27:03 Min.	38,817
3.	James Bell	27:44 Min.	37,860
4.	Jürg Merk	28:28 Min.	36,885
5.	Helmut Fröhlich	31:41 Min.	33,140
6.	Willi Casagrande	38:35 Min.	26,304

Schlusstour am 26. Oktober 2014

Liebe Vereinsmitglieder lasst Euch wiederum überraschen, meldet Euch, auch nicht Velofahrer, bis am 28. September an. Reserviert den ganzen Tag und die angemeldeten erhalten dann zu einem späteren Zeitpunkt eine Einladung. Anmelden an: Jürg Merk 079 469 39 28 / 078 651 53 59 oder Mail juergmerk@bluewin.ch.

Nostalgische Serie über die Radrennbahn in Jestetten (Schluss)



Holz Bühne im Oval der Radrennbahn. Im Hintergrund die Zuschauer.

Aufnahme: Pio Dalla Valle