

Serie: Dran bleiben

(Fortsetzung) Die regenerativen Prozesse brauchen Zeit und Ruhe. Am Anfang, in den zwei bis drei Tagen nach dem Rennen, sollten Sie sich erholen. Füsse hoch, viel schlafen, Massage, warme Bäder. Und, ganz wichtig, kohlehydratreich essen. So baut der Körper Laktat ab und verbrauchte Proteine (Aktin und Myosin) sowie die Glykogenspeicher in Muskeln und Leber wieder auf. Danach wird's Zeit, sich aktiv zu erholen: Leichte Bewegungen unterstützt die angelaufene Regeneration im Körper. Wer Radfahren möchte, kann das tun – aber im Kompensationsbereich (maximal 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz) und nicht länger als eine Stunde. Auch andere Sportarten fördern die Regeneration. Schwimmen eignet sich – vorausgesetzt man kann sich mit passablem Kraulstiel Einigermassen über Wasser halten – hervorragend, um die strapazierte Rückenmuskulatur zu entlasten. Lassen Sie in der Erholungsphase das Rad ein paar Tage stehen und gehen Sie stattdessen spazieren oder drehen Sie eine Runde auf Inline Skates. Die Abwechslung macht den Kopf frei und fördert die Lust auf das Radtraining und den nächsten Wettkampf.

Ist der Körper ausreichend erholt – ein guter Indikator hierfür ist der am Morgen gemessene Ruhepuls, der nach vollständiger Regeneration wieder im normalen Bereich sein sollte – kann man sich auf den nächsten Wettkampf vorbe-

reiten. Auch hier gilt, wie für den ersten Saisonhöhepunkt: Steigern Sie die Belastung langsam und stetig, nutzen Sie Erholungstage, damit sich der Körper an die geforderte Leistung neu anpasst. Einzelne, gezielt gesetzte Belastungsspitzen bringen den Motor auf die Touren, die im Wettkampf gefordert sind. Trainingsexperte Georg Ladig rät, in der Zeit zwischen zwei Wettkämpfen die Belastungsspitzen zwar sparsam aber hoch zu setzen und mit Entlastung auf sehr niedrigem Niveau zu kombinieren. Dafür gibt es mehrere Gründe. Erstens: Die Wettkämpfe im Radsport werden in der zweiten Saisonhälfte kürzer. Kürzere Wettkämpfe sind intensiver, also muss man intensiver trainieren. Zweitens: Die Grundlagenausdauer, die man sich über das Jahr hinweg antrainiert hat, geht nicht so schnell verloren, aber die anaeroben Fähigkeiten lassen sich in der Zeit zwischen zwei Wettkämpfen durchaus verbessern. Und drittens: Die meisten Rennentscheidungen fallen bei hoher anaeroben Belastung – ein trockener Antritt am Berg, und schon ist über Sieg oder Niederlage Entschieden. Also sollten Sie solche Antritte und sekundenlangen Höchstbelastungen auch im Training üben. Die Devise: Dosierte, intensive Intervalle im Spitzenbereich (SB) bei maximaler Belastung. Wichtig ist, nach diesen kurzzeitigen Ausbelastungen betont ruhig weiterzufahren. Auf diese Weise wird der Körper kurz und hart gefordert, kann diese Reize aber im Anschluss daran gleich verarbeiten.

(Fortsetzung folgt)

Osterwanderung in den Schwarzwald

Ostermontag, 6. April 2015, 9:30 Uhr

Treffpunkt: Post Beringen, Möglichkeit um Fahrgemeinschaften zu bilden
Abfahrt: 9:30 Uhr mit den Autos
Marschzeit: Ca. zwei Stunden

Willkommen: Sind natürlich auch Mitglieder und Gäste die nicht mehr so gut zu Fuss sind.

Treffpunkt: Restaurant Hirschen Fischbach Schluchsee, ca 11:30 Uhr

Helmut Bucher †

Gestorben am 13. Januar 2015,
im 76. Altersjahr

Er war über 50 Jahre Mitglied und
davon 18 Jahre Präsident
vom VMC Rheinfall / Neuhausen



Velo- & Motorclub
8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall
2/2015

News von Jürg

Zum zweiten Info 2015 begrüsse ich Euch

Als erstes möchte ich aber zwei neue Mitglieder begrüßen, die an der Generalversammlung am 23. Januar, offiziell in unseren Verein aufgenommen wurden. Sie waren aber schon länger an unseren Aktivitäten beteiligt und zwar sind das, das Jugendmitglied Tim Bühler, der schon ein paar Jahre im Kids Cup in unseren Farben unterwegs war und das letzte Jahr sogar auf dem Podest stand. Das andere Neumitglied ist Renato Filipuzzi als Aktivmitglied, aber auch schon letztes an einigen Touren mit dabei. Ich begrüsse Euch bei uns im Veloclub Neuhausen und wünsche schöne Stunden bei unseren Aktivitäten.

Das zweite Info im Jahr, das heisst, dass in dieser Ausgabe das Tourenprogramm für die ersten zwei Monate ausgeschrieben werden und die Vereinsausfahrten am 7. März beginnen. Zusätzlich zum Jahresprogramm, kommen noch wie jedes Jahr die zweimal Postenstehen dazu. Diese Daten habe ich noch nicht, sie werden in den jeweiligen Monatsausreibungen ersichtlich sein. Wie Ihr ja bereits wisst, ist dieses Postenstehen anlässlich der Herblingerabendrennen, jeweils am Mittwochabend, Treffpunkt um 18:00 Uhr bei Start und Ziel. Diese Abendrennen haben den Zweck zur Schulung im Radrennsport und ist für Schüler, Hobby und Lizenzierte Rennfahrer

offen. Mit unserer Teilnahme fördern wir unseren Nachwuchs im Radsport und wie immer, wird nach der Arbeit das Getränk und die Wurst vom Verein übernommen. Da der Termin am Mittwoch ist, wo unsere Abendtouren stattfinden, werden natürlich auch Punkte für das Tourenfahren gutgeschrieben.

So, und nun freue ich mich auf die erste Tour, hoffe, dass Ihr fleissig an unseren Aktivitäten mitmacht und wünsche Euch eine unfallfreie und erfolgreiche Saison.

Gruss Jürg

Zum Gedenken an Helmut Bucher †

Leider habe ich noch eine traurige Mitteilung zu machen und zwar ist Helmut Bucher im 76 Altersjahr, nach langer schwerer Krankheit, am 13. Januar von uns gegangen. Leider fehlen mir einige Akten zwischen 1954 und 1967 aber er war sicher über 50 Jahre Mitglied in unserem Verein. Aber eines weiss ich sicher, dass er im Jahr 1972 den Präsidenten von Hans Wäschle übernommen hat. Während seiner Zeit als Vorsitzender des Veloclubs fand unter anderem unsere erste Volksradtour statt, das Info Blatt das Ihr in den Händen haltet wurde geboren und auch hatten wir die besten Rennfahrer in der Neuzeit. Im Jahr 1990 gab er dann das Amt, dass er sage und schreibe 18 Jahre innehatte, an Jakob Weder ab. Ich danke allen, die ihn auf dem letzten Weg begleitet haben. Helmut wir danken Dir für Deine Verdienste und Dein Einsatz für den VMC Rheinfall / Neuhausen und du wirst in unseren Herzen und unseren Geschichten weiterleben.

Radveranstaltungen 2015

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

März

Sa.07	NT	13:30	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Sa.14	NT	13:30	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Sa.21	NT	13:30	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattigen	Rest. Bienengarten
Sa.28	NT	13:30	10	Post Herblingen	57	Ebringen-Ramsen	Rest. Hirschen

April

Sa.04	NT	13:30	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Mo.06	TT	09:30	306	Post Beringen	100	Osterwanderung laut Club-Info	siehe Club-Info
Sa.11	NT	13:30	46	Post Feuerthalen	62	Dickihof, Buch	Rest. Dreispitz Buch
So.12	MT	09:30	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben
Sa.18	NT	13:00	612	Schifflande mit BIKE100		Adrians Geburtstags-Biketour	Irgendwo
So.19	MT	09:30	4	Durstgraben	55	Flaach-Henggart	Rest. Bahnhof Henggart
Sa.25	NT	13:30	44	Durstgraben	80	Hettlingen, Rheinau, Wangental, Neuhausen	Rest. Rhyblick Rheinau
So.26	MT	09:30	13	Lindli	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli

Sonstiges:

Tückische Helfer (2. Teil)

Vielleicht könnte ein Blick auf den Beipackzettel von Medikamenten zur Einsicht beitragen. Viele Mittel belasten Herz und Kreislauf, Leber und Nieren, Magen und Darm. So litten Marathonläufer, die Medikamente genommen haben, laut einer Studie zwei- bis sechsmal häufiger unter deren teils dramatischen Nebenwirkungen wie Kreislaufversagen, Erbrechen und blutigen Durchfällen als ihre abstinente Kollegen. Einige mussten sogar im Krankenhaus behandelt werden. In extremen Fällen kann Schmerzmittelkonsum tödlich sein. «Bei einem Radmarathon oder Etappenrennen muss der Körper ohnehin Höchstleistungen bringen», gibt Zimatschek zu bedenken. «Bekommen hochbelastete Organe wie Nieren oder Magen durch Medikamente noch eins oben drauf, kann es zu viel werden.» Tückisch sind auch Unverträglichkeitsreaktionen. Ihre Auswirkungen entwickeln sich oft schleichend über einen längeren Zeitraum», erklärt

die Hals-Nasen-Ohren-Ärztin und Allergologin Dr. Susanne Mayr, die in ihrer Praxis in Erlangen auch Radsportler und Triathleten behandelt. Oft ahnen diese gar nichts von ihrer Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe und suchen wegen scheinbarer Allergie-Symptome ärztliche Hilfe. Die Auslöser sind jedoch Wirkstoffe, wie sie sich beispielsweise in Aspirin oder vergleichbaren Präparaten befinden.

Manche Sportler nehmen Schmerzmittel auch, um die Entzündungsreaktionen der Muskeln, die bei harten Belastungen entstehen kann, zu unterdrücken. «Doch auch die Entzündung, erkennbar zum Beispiel an Muskelkater oder -Schmerzen, ist ein Schutz und Abwehrmechanismus, der ohne ärztlichen Rat nicht künstlich übergangen werden sollte», erläutert Zimatschek. Richtige und ausreichende Regeneration sei in jedem Falle eher zu empfehlen. Daher: Bleiben Sie sauber und respektieren Sie die Grenzen Ihres Körpers, auch wenn es schwer fallen mag. Auf die Dauer wird es nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihre Leistung danken.

Tourenfahren Schlussklassement 2014

Rang	Name	km	Touren
1.	Helmut Fröhlich	3027	49
2.	Jürg Merk	2808	42
3.	Stephan Hochstrasser	2317	30
4.	Adrian Wyler	2176	27
5.	Stefan Selbert	1891	30
6.	Karl Senn	1703	28
7.	James Bell	1103	16
8.	Renato Filipuzzi	1031	17
9.	Stefan Bühler	762	9
10.	Giovanni Tretola	724	13
11.	Daniela Wyler	330	3
12.	Rosmarie Hochstrasser	300	3
13.	Walter Brauchli	277	5
14.	Tim Bühler	230	4
15.	Thomas Stahel	200	1

16.	Willi Casagrande	190	3
17.	Rosmarie Brauchli	100	2
18.	Roland Bucher	50	1
	Rosina Bucher	50	1
	Franco Colavitto	50	1
	Christoph Gerber	50	1

Clubrennen Schlussklassement 2014

Kat.	Rang	Name	Rennen	Punkte
III	1.	Stefan Selbert	4	8
	2.	James Bell	4	7
	3.	Stephan Hochstrasser	1	3
IV	1.	Adrian Wyler	4	9
	2.	Jürg Merk	4	6
	3.	Helmut Fröhlich	3	3
V	1.	Karl Senn	1	3
		Willi Casagrande	1	3

Wichtige Termine 2015

7. März	1. Tour	1. Juli	Abendrennen Merishausen – Hagen
15.-21. März	Trainingslager Italien	4. Juli	Pässetur Oberalp – Lukmanier – Gotthard
6. April	Schwarzwald Wanderung	11. Juli	MTB Albstadt
19. April	MTB Veringerdorf	15. Juli	Abendrennen Ramsen
1. Mai	MTB Schleithelm	8. Aug.	Clubrennen Truttikon
2. Mai	Donautal Rennvelo	9. Aug.	MTB Wilchingen
9. Mai	Clubrennen Marthalen	12.-16. Aug.	MTB Trans Schwarzwald / Breite Kids Cup
10. Mai	MTB Hegaumarathon	22.+23. Aug.	Grosse Tour
17. Mai	Biowurst Trophy Rennvelo	30. Aug.	MTB Merishausen
30. Mai	MTB Albstadt	5. Sept.	Clubrennen Schienerberg
3. Juni	Abendrennen Willisdorf	12. Sept.	MTB Schlatt
6. Juni	MTB Randen Bike	13. Sept.	MTB Frohnstetten
14. Juni	MTB Waldhaus	25.-27. Sept.	Rider Man
20. Juni	Clubrennen Schlatt	17. Okt.	MTB Clubrennen
21. Juni	Der längste Tag Rennvelo	31. Okt.	Schlussausflug



Die nächste Ausgabe erscheint Ende April 2015

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfall Neuhausen (gegründet 1900)
27. 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