

Serie: Selbstversorger

Vor dem Training:

Ein kohlenhydratreiches Frühstück liefert den Energiekick fürs Training. Bewährt haben sich Toastbrot mit Frischkäse und Honig oder eine Schale Haferflocken mit Banane und Joghurt. Vollkornbrot belastet den Magen unnötig und gehört deshalb morgens nicht auf den Tisch. Wenn Sie es gewohnt sind, Kaffee zu trinken, dürfen Sie vor dem Training ruhig zum Koffein greifen – aber bitte nicht mehr als drei Tassen täglich. Falsch wäre es, überhaupt nicht zu frühstücken, um länger schlafen zu können oder abzunehmen; schliesslich brauchen Sie viel Energie für den Sport. Nur: Zu kurz vor dem Sport frühstücken sollten Sie nicht, damit der Körper noch in Ruhe verdauen kann, bevor Sie sich in den Sattel schwingen.

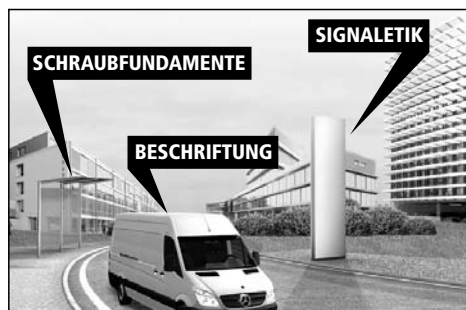
Während des Trainings:

Gut gerüstet ist, wer sich Energieriegel in die Trikottasche steckt. Diese sind zwar klein, helfen Ihnen aber, die Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen, wenn Sie Hunger bekommen. Statt einer Banane darf es unterwegs auch ein Stück Bananenbrot sein, falls Sie es vor dem Trainingslager gebacken haben. Als Getränk eignen sich zwei Flaschen Saftschorle im Mischungsverhältnis drei (Wasser) zu eins (Saft) oder kohlenhydrathaltige Sportgetränke. Bei kurzen Trainingseinheiten tut's auch pures Wasser.

Nach dem Training

Nach dem Training ist vor dem Training. Jetzt gilt es, die leeren Kohlenhydratspeicher aufzufüllen – und zwar innerhalb einer Stunde. Solange ist das sogenannte Wachstumsfenster («window of growth») geöffnet, also der Zeitraum, in dem der Körper Eiweissbausteine und Kohlenhydrate besonders gut aufnimmt. Ein Protein-Shake nach dem Rezept des amerikanischen Fitness-trainers David Kirsch hilft, müde Muskeln wieder aufzubauen. Sogenannte Recovery-Shakes, Proteinriegel oder auch ein halber Liter Buttermilch mit einem Schuss Fruchtsaft haben eine ähnlich wohltuende Wirkung. Entscheidend ist,

dass Sie unmittelbar nach dem Sport überhaupt etwas zu sich nehmen, statt bis zum Abendessen zu hungern. Gegenüber dem Trainingslager im Hotel haben Sie zu Hause den Vorteil, Ihre Essenszeit selbst bestimmen zu können. Wenn Sie möchten, können Sie also direkt nach dem Training mit der Pasta-Party in den eigenen vier Wänden beginnen. Die Nudeln bitte mit einer nicht zu fetten Sauce servieren! Spaghetti Carbonara schmeckt zwar lecker, liegt aber wegen der Sahne schwer im Magen. Wer den Berg Spaghetti hinunterschlingt, sitzt vielleicht schneller wieder im Sattel, isst aber meist zu viel. Denn: «Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 bis 20 Minuten ein», so Ernährungsexperte, Biologe und Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil aus Tübingen. Deshalb: lieber langsam und massvoll schlemmen – die nächste Mahlzeit folgt ja in wenigen Stunden.



Aus unserem Angebot:

- Folienschriften
- Beschriftungen auf Tafeln, Fahrzeugen und Gebäuden
- Digitaldrucke, Blachen, Aufkleber
- Leuchtwerbung, Stelen
- Sonnenschutzfolien für Fahrzeuge und Gebäude
- Schraubfundamente

VMK Beschriftungen
Signaletik
Schraubfundamente

VMK Beschriftungen & Werbetechnik GmbH
8207 Schaffhausen · Tel. 052 640 21 70

CLUB-INFO

www.vmc-rheinfal.ch

Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal

4/2015

News von Jürg

Hallo miteinander

Nun sind wir schon wieder bei der zweitletzten Ausgabe dieser Saison. Ich danke allen die beim ersten Postenstehen dabei waren. Da ich die Leitung der Abendrennen übernommen habe, kann ich leider nicht mit Euch Postenstehen, darum bin ich froh wenn Ihr alle mitmacht. Wir haben auch noch eine Änderung betreffend Abfahrtsort. Der Treffpunkt «Lindli» wird verlegt zum «Güterhof» bei der Schiffflände, dadurch wird das Wegfahren vereinfacht. Vergesst bitte nicht mir oder Stephan Eure E-Mail Adresse mitzuteilen. Und zum Schluss wieder einmal der Aufruf zum Besuch der Clubrennen, dass Gäste auch willkommen sind, die dreizehn Teilnehmer vom ersten Rennen haben mich sehr gefreut.

Und jetzt noch die wichtigsten Termine der nächsten zwei Monate. Fangen wir mit dem **1. Juli** an, dem Besuch des **Hagenrennens**. Dann am **4. Juli** die nächste **Tagestour Donautal – Schwäbische Alb** mit dem Rennvelo, bitte bei Adrian oder mir anmelden. Der nächste Termin ist der **11. Juli** beim **MTB Albstadt Marathon**. Am **15. Juli** steht der Besuch des **Abendrennens in Ramsen** auf dem Programm. Die nächste Tagestour führen wir am **18. Juli** durch und zwar **Steinatal-Bonndorf** mit dem Rennrad und am **25. Juli** gleich die nächste Tagestour ins **Wasserburgertal** mit dem Renn-

velo. Der letzte Termin im Juli ist der **29.** mit dem zweiten mal **Postenstehen im Herblingertal**, den ich Euch sehr ans Herz lege.

Der erste Termin im August ist der **8. Aug.** mit dem dritten **Clubrennen in Truttikon**. Am Tag darauf dem **9. Aug.** Ist das **MTB Rennen in Wilchingen**. Die **Schluchsee Tour** eine weitere Tagestour ist am **15. Aug.** und am nächsten Tag das **Breitekriterium** mit Teilnahme von Fahrern aus unserem Verein ist am **16. Aug.** Dann folgt der Höhepunkt der Saison die **Grosse Tour** am **22. und 23. Aug.** mit dem Bike, bitte anmelden bis zum 25. Juli. Der Schluss im August bildet der Besuch des **MTB Rennens in Merishausen** am **30. Aug.** Das waren nur die speziellen Termine, dazwischen natürlich wie üblich die normalen Touren.

Gruss Jürg

Achtung! Etwas Spezielles

Da wir keine Veranstaltung mehr haben, fehlen leider einige Einnahmen in die Vereinskasse, darum müssen wir uns überlegen, wie wir Sparmassnahmen ergreifen können. Eine Möglichkeit wäre, in der heutigen Zeit wo das Internet so verbreitet ist, das Info elektronisch zu verschicken.

Ich bitte Euch nun, Eure E-Mail Adresse an Stephan Hochstrasser stephan.hochstrasser@shinternet.ch oder an mich, juergmerk@bluewin.ch, zu senden und vielleicht kurz Eure Meinung dazu uns mitteilen.

Radveranstaltungen 2015

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

Juli

Mi.01	AT	18:00	227	Birch	50	Bergrennen Merishausen	Hagen
Sa.04	TT	08:00	356	gem. Adrian Wyler	200	Donautal-Schwäbische Alb Rennvelo bei Adrian anmelden	
So.05	MT	09:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Mi.08	AT	18:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Sa.11	NT	13:30	49	Durstgraben	80	Baltersweil-Flaach-Seuzach-Altikon-Ossingen	noch offen
Sa.11	TT	08:00	610	gem. Adrian Wyler	100	MTB Albstadt-Marathon	bei Adrian anmelden
So.12	MT	09:00	4	Durstgraben	55	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof Henggart
Mi.15	AT	18:00	229	Güterhof	50	Abendrennen Ramsen	Start
Sa.18	TT	09:00	339	Neue Welt	110	Steinatal, Bonndorf, Ewattingen	Ewattingen Rest. Burg
So.19	MT	09:00	5	Durstgraben	45	Rafz, Ossingen, Rudolfingen	Rest. Traube Rudolfingen
Mi.22	AT	18:00	13	Güterhof	50	Dörfingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Sa.25	TT	09:00	329	Post Herblingen	110	Wasserburgertal-Emmingen	Berg-Gasthaus Windegg-Witthoh
So.26	MT	09:00	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Mi.29	AT	18:00	203	Herblingertal	50	Postenstehen	Start

August

So.02	MT	09:00	46	Post Feuerthalen	62	Dickihof, Buch	Rest. Dreispitz Buch
Mi.05	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Riedern a. Sand, Günzgen, Rafz	Rest. In Rafz
Sa.08	NT	14:00	288	Truttikon	50	Clubrennen Truttikon-Stammheim-Truttikon	Truttikon
So.09	MT	09:00	293	Durstgraben	45	MTB-Wilchingen / Kidscup	Start Wilchingen
Mi.12	AT	18:00	12	Güterhof	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben
Sa.15	TT	09:00	308	Durstgraben	125	Schluchsee	Rest. Hirschen Fischbach
So.16	MT	09:00	236	Start	50	Breite-Kriterium / Kidscup	Start
Mi.19	AT	18:00	3	Durstgraben	48	Wangental, Schleithem	Rest. Hohbrugg nicht Mittwoch
Sa.22	TT	09:00	359	Neuhausen	150	2-tägige MTB-Tour 2015	Info / Adrian Wyler
So.23	TT	09:00	360	Schwarzwald?	150	2-tägige MTB-Tour 2015	Info / Adrian Wyler
Mi.26	AT	18:00	20	Neue Welt	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben n. Mittwoch
Sa.29	TT	09:00	313	Benken	130	Sternenberg	Rest. Sternen Fischingen
So.30	MT	09:00	310	Birch	50	MTB Merishausen / Kidscup	Start

Clubrennen Marthalen, vom 9. 5. 2015

Das erste Clubrennen der Saison fand an Stelle von Truttikon, wegen Verkehrstechnischen Problemen in Marthalen statt. Trotzdem mussten wir die Strecke abändern, weil die Brücke zwischen Flaach und Ellikon gesperrt war. Für die erfreulicherweise 13 Teilnehmer, musste folgende Strecke zurückgelegt werden. Start war beim Schulhaus in Marthalen, dann beim Schützenhaus von Rheinau ging's rechts Richtung Dachsen, bei Dachsen wieder rechts nach Benken, durch Benken durch und beim Waldrand vor Oerlingen war das Ziel. Bei guten Bedingungen und trotzdem interessanter Strecke, wurden sehr gute Zeiten gefahren. Es gab auch einige sehr knappe Entscheidungen. Gewonnen wurde das Rennen von **Adrian Wyler** mit **17:21 min.** Einen Dank an Karl Senn, der den Start machte und meiner Schwester und meinem Patenkind, die im Ziel die Zeit nahmen.

Rang	Name	Zeit	km/h
1	Adrian Wyler	17:21 Min.	39,421
2	Selbert Stefan	18:54 Min.	36,190
3	Festa Alessandro	19:25 Min.	35,227
4	Bell James	19:36 Min.	34,897
5	Merk Jürg	19:52 Min.	34,429
6	Martin Schwarzer Gast	19:55 Min.	34,343
7	Fogliaro Gino	20:40 Min.	33,096
8	Micha Schefers Gast	21:12 Min.	32,264
9	Pfister Mauro	21:26 Min.	31,912
10	Bucher Roland	21:56 Min.	31,185
11	Apicella Adriano	22:21 Min.	30,604
12	Colavitto Franco	22:37 Min.	30,243
13	Fröhlich Helmut	22:40 Min.	30,176

Clubrennen Schlatt, vom 20. 6. 2015

Beim zweiten Clubrennen war ich leider nicht anwesend, darum kann ich nicht viel schreiben. Es gab auch hier wieder knappe Entscheidungen und wie erzählt wurde, war auf der halben Strecke starker Gegenwind. Der Sieger war wie immer **Adrian Wyler** mit einer Zeit

von **11:11 min.** Danken möchte ich Christoph Gerber für die Zeitnahme und einen herzlichen Dank an Rosmarie und Walter Brauchli für die Gastfreundschaft die wir schon einige Jahre benutzen können.

Rang	Name	Zeit	km/h
1	Adrian Wyler	11:11 Min.	24,460
2	James Bell	12:02 Min.	22,936
3	Stephan Hochstrasser	12:13 Min.	22,592
4	Stefan Selbert	12:21 Min.	22,348
5	Roland Bucher	14:20 Min.	19,255
6	Helmut Fröhlich	15:11 Min.	18,177

Rennfahrecke

MTB Schleithem, am 1. 5. 2015

Rock: 6. Tim Bühler

Triathlon Rheinfelden, am 3. 5. 2015

TM 50: 3. Stefan Selbert

MTB Hegaumarathon Singen, am 10. 5. 2015

Masters II: 29. Adrian Wyler
36. Stefan Bühler

Biowurst in Zillis, am 17. 5. 2015

Masters: 18. Alessandro Festa
21. Mauro Pfister
22. Gino Fogliaro
23. Biago Longhitano
Senior: 5. Jürg Merk
6. Helmut Fröhlich

MTB Albstadt, am 30. 5. 2015

Masters III 49 km: 52. Jürg Merk

MTB Griesbach SH, am 6. 6. 2015

Rock: 5. Tim Bühler

MTB Waldhaus, am 14. 6. 2015

Senior 3: 69. Stephan Hochstrasser
Herzlichen Glückwunsch allen Rennfahrern



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