

## Schluss tour am 31. Oktober 2015

Treffpunkt 13:30 Uhr beim Durstgraben in Neuhausen mit dem Velo und bei Schlechtwetter mit dem Auto oder OeV, Möglichkeiten Fahrgemeinschaften zu bilden. Ich hoffe auf zahlreiche Teilnahme.

Atmung ist ähnlich dynamisch wie die Leistung. Der Luftdurchsatz unter Belastung kann 25 – mal so hoch sein wie in Ruhe.

Auch den Trainingszustand eines Sportlers verrät die Atmung – das kennt jeder, der gemeinsam mit anderen Radlern einen Anstieg bezwingt: Wer schneller ausser Atem gerät, ist weniger fit. Und umgekehrt: Fit ist, wer seinem Körper reichlich Sauerstoff zu Verfügung stellen und verwerten kann. Denn unsere Muskeln benötigen für die dauerhafte Energiegewinnung aus den Nährstoffen Sauerstoff. Nur bei kurzen Leistungsspitzen – etwa in einem Sprint – kommen die Muskeln auch ohne Sauerstoff aus (anaerobe Prozesse).

Mit jedem Atemzug gelangt der Sauerstoff durch Nase oder Mund, dann durch die Luftröhre und schliesslich in die Bronchien der Lunge, die sich fein verästeln und in Lungenbläschen münden. Diese haben eine grosse innere Oberfläche von mehr 100 Quadratmetern für den Gasaustausch zwischen Luft und Blut. Dort wird der Sauerstoff vom Blut aufgenommen und Kohlendioxid an die Luft abgegeben.

*(Fortsetzung folgt)*

## Nicht aufhören

### Tipps für den erfolgreichen Übergang in die Nebensaison

Sie haben die Highlights der Saison erfolgreich hinter sich gebracht und dann gleich die Beine hochgelegt? Wenn Sie sehr fit waren und regelmässig mehr als etwa fünf Stunden pro Woche trainiert haben – Grenze nach oben offen – ist das keine gute Idee. Denn, so paradox es klingen mag: Trotz Sportpause kann ein Zustand eintreten, wie er sonst beim Übertrainieren zu beobachten ist: Beschwerden wie Kopfschmer-

zen, Verdauungsstörungen, Herzstolpern oder allgemeines Unwohlsein und sogar depressive Verstimmungen können auftreten. Statt erholt, stolz und stark ist man eher matt, müde und abgeschlagen – und leidet sehr wahrscheinlich an einem sogenannten akuten Entlastungssyndrom. Es entwickelt sich innerhalb von vier bis zwanzig Tagen nach einer Trainingsunterbrechung – und kann mehrere Monate dauern. Ursache ist ein Missverhältnis zwischen der mentalen und körperlichen Anpassung an das Hochleistungstraining und abrupt wegfallender Belastung. Da sich beim Entlastungssyndrom ähnliche Symptome wie bei Übertraining zeigen, rätseln viele Sportler über die Ursache ihres Unwohlseins.

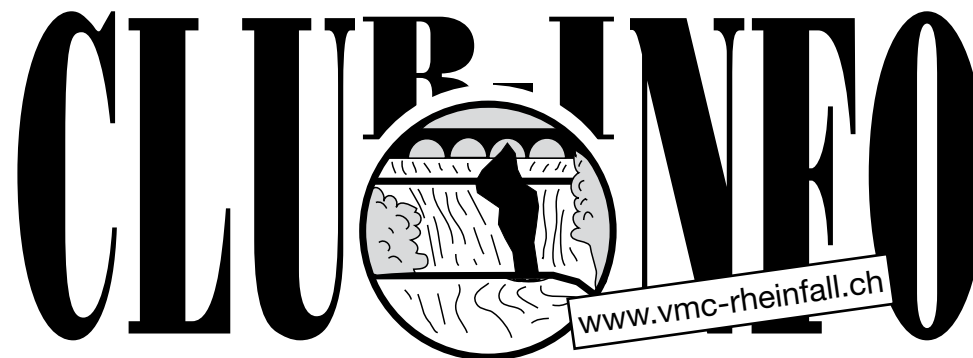
### So wechseln Sie optimal in die Nebensaison

- Fahren Sie das Trainingspensum schrittweise herunter. Vor allem, wenn Sie vorher sehr intensiv trainiert haben, sollten Sie nun mehrmals wöchentlich 60 bis 90 Minuten mit niedriger Intensität fahren. Danach schrauben Sie Ihr Training auf das Mass eines präventiven Gesundheitstrainings herunter: dreimal pro Woche 40 bis 60 Minuten, meist im Grundlagenausdauerbereich.

- Steigen Sie auf Alternativ – Sportarten um, Laufen, Schwimmen, Aerobic, Klettern oder auch Tanzen oder eine Mannschaftssportart. Akzeptieren Sie aber, dass Ihre Muskeln sich erst an die veränderten Anforderungen gewöhnen müssen.

- Kümmern Sie sich um vernachlässigte Bereiche Ihres Körpers: Spätestens jetzt ist Zeit für «Stabi – Training» – ausführliches Dehnen, Massagen, Ausrollen der Beine (mit Foam – Rollern) und Übungen mit höherem koordinativen Anteil.

- Halten Sie sich nochmals die wichtigsten Stationen der Saison vor Augen, ziehen Sie Bilanz. Was ist gut gelaufen, und warum? Was nicht? Haben Sie dieses Jahr Passhöhen und Ziellinien überquert, an denen Sie zuvor gescheitert waren? Oder die Sie sich bisher nicht zugetraut hatten? Das darf ruhig gefeiert werden. Falls es (wieder) nicht geklappt hat. Nach der Saison ist vor der Saison. Überlegen Sie sich zum Beispiel schon mal Ziele fürs kommende Jahr. All das hilft, nicht in ein mentales Loch zu fallen und die Motivation hoch zu halten.



Velo- & Motorclub  
8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal  
5/2015

## News von Jürg

### Hallo miteinander

Zuerst einmal möchte ich Euch danken, zum ersten für die zweimal Posten stehen wo wir jedes Mal genügend Streckenposten hatten. Zum zweiten für Eure Teilnahme am Kriterium auf der Breite. Wo Ihr eine sehr gute Performance hingelegt habt, denn, mit sogar zwei Teams konnten wir zeigen, dass der VMC Rheinfal lebt. Im Team I fuhren mit **Janine Schneider, Adrian Wyler, Stefan Selbert, Stephan Hochstrasser** und sie belegten denn **4. Rang**. Das Team II setzte sich zusammen mit **Annique Schneider, Giovanni Tretola, Helmut Fröhlich, Renato Filipuzzi** und sie erreichten den 14. Rang. Einen speziellen Dank an die zwei Frauen, die leider nicht in unserem Verein Mitglied sind, aber trotzdem mitgemacht haben.

Zu den Winteraktivitäten, werden wir wieder zwei oder dreimal in Marthalen Kegeln und es wird auf der Homepage aktualisiert. Dann wieder das Lauftraining in Neuhausen auf der Finnenbahn, jeweils ab November am Dienstag um 18:30 Uhr. Die Bike Ausfahrten entnehmt Ihr bitte der Homepage.

Nun noch ein paar spezielle Termine, für die letzten zwei Monate des Jahresprogramms. Am 12. September besuchen wir den Kids-Cup und MTB Rennen in Schlatt. Dann der 13. September

da steht eine Morgentour, mit dem Rennrad in den Schwarzwald, auf dem Programm, unter der Führung von Alessandro.

Am Schluss noch der Oktober mit zwei Terminen. Am ersten wird der MTB Clubmeister in Truttikon erkoren und zwar am 17. Oktober. Dann wäre noch der letzte Termin, der 31. Oktober mit der Schluss tour, nähere Angaben entnehmt Ihr in diesem Info. Ich wünsche nun noch einen schönen Saisonschluss und merkt Euch «nach der Saison ist vor der Saison»

*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](mailto:stephan.hochstrasser@shinternet.ch) oder an mich, [juergmerk@bluewin.ch](mailto:juergmerk@bluewin.ch), zu senden und vielleicht kurz Eure Meinung dazu uns mitteilen.

# Radveranstaltungen 2015

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

## September

Sa. 05	NT	13:30	322	Güterhof	75	Clubrennen Schienerberg	Start / Bankholzen
So. 06	MT	09:30	13	Güterhof	50	Dörflingen, Lohn	Rest. Reiatstübli
Sa. 12	NT	13:30	358	Post Feuerthalen	50	Kids-Cup / MTB-Rennen Schlatt	Renngelände
<b>Sa. 13</b>	<b>MT</b>	<b>08:30</b>	<b>68</b>	<b>Bosch Parkpl. Beringen</b>	<b>90</b>	<b>Schwarzwaldtour</b>	<b>irgendwo</b>
Sa. 19	NT	13:30	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Traube Rudolffingen
Sa. 26	NT	13:30	26	Neue Welt	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
So. 27	MT	09:30	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten

## Oktober

Sa. 03	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
Sa. 10	NT	13:30	48	Neue Welt Neuhausen	60	Griessen-Hüntwangen-Flaach	Rest. Buck Rheinau
<b>Sa. 17</b>	<b>NT</b>	<b>13:30</b>	<b>336</b>	<b>Post Feuerthalen</b>	<b>80</b>	<b>VMC-MTB-Rennen</b>	<b>Truttikon</b>
Sa. 24	NT	13:30	67	Post Feuerthalen	80	Gachnang	Riedmühle / Rickenbach-Attikon
<b>Sa. 31</b>	<b>NT</b>	<b>13:30</b>	<b>317</b>	<b>siehe Info</b>	<b>50</b>	<b>Schlusstour</b>	<b>laut Info</b>

### Clubrennen Truttikon vom 8. 8. 2015

Das dritte Clubrennen fand dieses Jahr in Truttikon statt, das eigentlich das erste Rennen der Saison wäre. Aber wegen den Baustellen im Frühjahr, tauschten wir Marthalen und Truttikon, so dass wir ein reguläres Rennen durchführen konnten. Das nächste Jahr werden wir aber wieder die alte Reihenfolge in das Programm aufnehmen. Die Zahlreichen Teilnehmer konnten das Zeitfahren bei guten Bedingungen, ausser ein wenig Wind, unter die Räder nehmen. Einen Dank möchte an die Zeitnehmer Giovanni Tretola und Christoph Gerber aussprechen. Das Rennen wurde von **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **26:51 Min.** gewonnen.

Rang	Name	Zeit	km/h
1	Adrian Wyler	26:51 Min.	39,773
2	Stefan Selbert	29:49 Min.	35,818
3	James Bell	31:00 Min.	34,451
4	Alessandro Festa	31:45 Min.	33,637

5	Mauro Pfister	32:16 Min.	33,099
6	Stephan Hochstrasser	33:38 Min.	31,754
7	Helmut Fröhlich	36:00 Min.	29,666
8	Franco Colavitto	36:38 Min.	29,153
9	Stephan Heusser	38:37 Min.	27,656
10	Renato Filipuzzi	42:19 Min.	25,238

DNF Jürg Merk

### Clubrennen Schienerberg vom 5. 9. 2015

Das Clubrennen auf den Schienerberg wurde wiederum als Bergzeitfahren durchgeführt. Erfreulicherweise fanden sich wieder einmal mehrere Fahrer als die letzten Jahre zum Start ein. Auch das Wetter war uns besser, als auch schon, gestimmt, die Bedingungen waren ideal. Aber leider fehlte uns ein Zeitnehmer, trotzdem konnten wir das Rennen durchführen. Adrian fuhr als erster los und startete die Uhr bei der Abfahrt. Am Ziel konnte er dann die Zeiten der weiteren Fahrer stoppen. Während dessen Jürg

als Starter fungierte und dann als letzter startete. Es klappte alles, jeder hatte eine Zeit und die stimmte auch und als schnellster brachte **Adrian Wyler** die 3,5 km hinter sich, mit einer Zeit von **13:14 Min.**

Rang	Name	Zeit	km/h
1	Adrian Wyler	13:14 Min.	15,869
2	Stefan Bühler	13:26 Min.	15,632
3	Stephan Hochstrasser	13:55 Min.	15,089
4	James Bell	14:01 Min.	14,982
5	Alessandro Festa	14:09 Min.	14,840
6	Thomas Looser Gast	14:14 Min.	14,754
7	Jürg Merk	16:53 Min.	12,438
8	Helmut Fröhlich	18:40 Min.	11,666
9	Renato Filipuzzi	19:52 Min.	11,052

## Rennfahrecke

### MTB Schleithem, am 1. 5. 2015

Rock: 6. Tim Bühler

### Triathlon Märwil 26. 6. 2015

Senioren 2: 9. Stefan Selbert

## Serie: Atempause

*Atmen ist die natürlichste Sache der Welt.*

*Trotzdem kann man dabei einiges falsch machen.*

*Wir haben Tipps und Tricks für mehr Luft und bessere Ausdauer.*

Wenn Sie noch keinen Yoga-Kurs besucht haben, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie bisher nicht über Ihre Atemtechnik nachgedacht haben. Wie atmen Sie ein? Über den Mund oder die Nase? Und wie atmen Sie aus? Nutzen Sie den Bauch zum Luftholen? Kennen Sie das Gefühl, bei harten Belastungen ausser Atem zu geraten? Kann man etwas dagegen tun? Lässt sich Atmen trainieren? Auch für Radsportler lohnt es sich durchaus, über solche Fragen nachzudenken. Denn Atmung und kör-

### MTB Albstadt (D) 11. 7. 2015

Master 3: 391. Jürg Merk

### MTB Wilchingen 9. 8. 2015

Open II: 2. Stefan Bühler

### Breitekriterium Schaffhausen 16. 8. 2015

Corpace: 4. VMC Rheinfall I

Janine Schneider

Adrian Wyler

Stefan Selbert

Stephan Hochstrasser

14. VMC Rheinfall II

Annique Schneider

Giovanni Tretola

Helmut Fröhlich

Renato Filipuzzi

*Herzlichen Glückwunsch allen Rennfahrern*

perliche Leistungsfähigkeit hängen unmittelbar zusammen.

Zunächst einmal ist die Atmung ganz simpel ein Gradmesser für die Anstrengung. Jeder kann das an sich beobachten. Gerade jetzt zum Beispiel, während Sie diesen Artikel lesen, atmen Sie etwa 10- bis 16- mal pro Minute ein und aus – vorausgesetzt, Sie sitzen dabei gemütlich und absolvieren nicht gerade ein Rollentraining. Wenn Sie aufstehen und sich bewegen, atmen Sie automatisch schneller und tiefer, denn der Körper braucht mehr Sauerstoff. Je intensiver Sie sich belasten, desto höher wird die Atemfrequenz und desto mehr vergrössert sich das Atemvolumen. Erfahrene Athleten können daher allein an ihrer Atemaktivität erkennen, in welchem Trainingsbereich sie sich bewegen, ganz ohne Pulsmesser oder Powermeter. Die



Die nächste Ausgabe erscheint Ende Dezember

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfall Neuhausen (gegründet 1900) 27. Jahrgang. Auflage 200 Ex.

Präsident: Jürg Merk, Biberstrasse 50, 8240 Thayngen, Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch

Produktion: VMK Beschriftungen, Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen