

Rennfahrerecke

MTB Schlatt, am 12. 9. 2015

Oldi: 2. Stefan Bühler

Rider Man Bad Dürrheim, am 25. 9. 2015

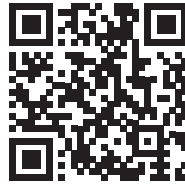
Masters II: 62. Adrian Wyler

160. Biago Longhitano

Masters III: 79. Jürg Merk

Kantonalmeisterschaft MTB Schaffhausen 2015

Rock: 6. Tim Bühler



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

1/2016

116. Generalversammlung

Freitag, 22. Januar 2016, 19:30 Uhr, im Restaurant Bahnhof in Beringen

Traktanden:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Begrüssung und Appell | Pause |
| 2. Wahl des Stimmenzählers | 9. Wahlen: Vorstand, Kassenrevisoren |
| 3. Protokoll der letzten GV | 10. Bericht des Fahrwartes, |
| 4. Mutationen | Preisverteilung Tourenfahren |
| 5. Jahresbericht 2015 | 11. Clubrennen Preisverteilung |
| 6. Jahresrechnung 2015 | 12. Anträge |
| 7. Inventarbericht | 13. Ehrungen |
| 8. Festlegung des Jahresbeitrages | 14. Verschiedenes |

Ende der GV ca. 21:00 Uhr

Anträge sind schriftlich per Post oder per Mail bis zum 19. Januar an den Präsidenten zu richten.

Anschliessend an die GV lädt der VMC Rheinfall zu einem Apéro ein.

Gäste sind nach der GV herzlich willkommen

Jürg Merk, Präsident VMC Rheinfall / Neuhausen, Biberstrasse 50, 8240 Thayngen,

E-Mail: juergmerk@bluewin.ch



Die nächste Ausgabe
erscheint Ende Februar

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfall Neuhausen (gegründet 1900)
28. Jahrgang. Auflage 100 Ex.

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

Produktion: Stephan Hochstrasser, Hinterer Hegelweg 2, 8222 Beringen

News von Jürg

Sehr geehrte Vereinskolleginnen und Kollegen
Zum ersten Info 2016 begrüsse ich Euch mit dem
Jahresbericht 2015.

Mit der Generalversammlung am 23. Januar im
Restaurant Bahnhof in Beringen begann das Ver-
einsjahr 2015. Offiziell aufgenommen wurden zwei
Neumitglieder. Zum einen das Jugendmitglied **Tim
Bühler** und das Aktivmitglied **Renato Filipuzzi**, beide
aus Beringen.

Das Jahresprogramm begann am 7. März mit der
Ausfahrt Ramsen-Kaltenbach, dann die zweite Tour
nach Riedern-Beringen am 14. März. Am 15. März
begann das erste High Light des Jahres, das Trainings-
lager in Fratta Terme, das bis am 21. März dauerte.
Wiederum war es ein voller Erfolg, wir hatten sehr
viel Spass miteinander und konnten super trainieren.
Anwesend waren sage und schreibe elf Teilnehmer,
**Roland Bucher, Franco Colavitto, Renato Filipuzzi,
Helmut Fröhlich, Stephan Hochstrasser, Jürg Merk,
Stefan Selbert, Tomas Stahel, Giovanni Tretola,
Adrian Wyler** und als Gast **Uwe Grabowski**.

Im April war der erste Termin Ostermontag der 6.,
an dem die Osterwanderung in den Schwarzwald
stattfand. Nach etwa zwei Stunden Marschzeit nah-
men wir das Mittagessen im Restaurant Hirschen
in Fischbach ein. Anschliessend machten wir uns
wieder auf den Rückmarsch zurück zu den Autos.
Der 12. April war reserviert für die erste Morgentour
und zwar Thayngen-Schlatt am Randen. Am 18. April

unternahmen wir die Geburtstagsbiketour von Adri-
ans Fünfzigstem. Gestartet wurde an der Schifflände,
weiter ging es dann über den Gailingerberg, zur
Gailingerbadi, wo wir von Adrian eingeladen wurden.

Das traditionelle MTB Rennen in Schleithelm be-
suchten wir am 1. Mai, bei dem auch ein Fahrer aus
unserem Verein am Start war, nämlich Tim Bühler
und er erreichte in der Kat. Rock den 6. Rang. Der
nächste Termin war der 9. Mai mit dem ersten Club-
rennen, das eigentlich in Truttikon stattfinden sollte,
aber wegen Bauarbeiten hatten wir Marthalen vorge-
schoben. Trotzdem mussten wir die Strecke ändern
und zwar folgendermassen: Gestartet wurde beim
Schulhaus Marthalen, weiter ging es nach Dachsen
und Benken. Das Ziel war vor dem Waldstück vor
Oerlingen. Gewonnen wurde es von **Adrian Wyler**
mit einer Zeit von **17:21 Min.** Am Tag darauf, dem
10. Mai, starteten zwei Fahrer aus unserem Verein
beim MTB Hegaumarathon. In der Kat. Masters II
erreichte **Adrian Wyler** den **29. Rang** und **Stefan
Bühler** den **36. Rang**. Das erste Mal nahmen Fahrer
aus unserem Verein an der Bio-Wurst Trophy in Zillis
am 17. Mai teil. Dies ist ein Strassenrundstrecken-
rennen mit etlichen Höhenmetern. Folgende Fahrer
wurden klassiert Kat. Masters **Alessandro Festa im
18. Rang, Mauro Pfister im 21. Rang, Gino Fogliaro
im 22. Rang und Biago Longhitano im 23. Rang**. In
der Kat. Senioren **Jürg Merk im 5. Rang** und **Helmut
Fröhlich im 6. Rang**. Am 2. Mai war das erste mal
Postenstehen im Herblingertal mit genügend Teilneh-
mern, vielen Dank. Der letzte spezielle Termin war
am 30. Mai mit dem MTB Albstadt-Marathon mit der
Teilnahme von **Jürg Merk**, der in der Kat. Masters III

den **52. Rang** erreichte.

Am 3. Juni war der erste Termin mit dem Besuch des Abendrennens in Willisdorf. Dann am 5. Juni war der Kids-Cup und Bike Rennen auf dem Griesbach, mit **Tim Bühler** in der Kat. Rock, er belegte den **5. Rang**. Der MTB Waldhaus-Marathon fand am 14. Juni statt, mit der Teilnahme von **Stephan Hochstrasser**. Im **69. Rang** erreichte er in der Kat. Senior 3 das Ziel. Das zweite Clubrennen führten wir am 20. Juni in Schlatt bei der Familie Brauchli durch. Als Sieger erreichte **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **11:11 Min.** das Ziel. Am 27. Juni fand die Bike Tagestour auf den Feldberg statt.

Der Besuch des Bergrennens Merishausen-Hagen, im Rahmen der Abendrennen, stand am 1. Juli auf dem Programm. Drei Tage später am 4. Juli führten wir die Tagestour ins Donautal-Schwäbische Alb mit dem Rennvelo durch. Bei herrlichen Bedingungen konnten wir diese schöne Tour hinter uns bringen. Beim **MTB Albstadt-Marathon** am 11. Juli nahm ein Fahrer aus unserem Verein teil. **Jürg Merk** belegte in der Kat. Master III den **391. Rang**. Am 15. Juli begaben wir uns nach Ramsen, wo ein Rundstreckenrennen im Rahmen der Abendrennen stattfand. Der 18. Juli war der Termin für die Tagestour Steinatal-Bonndorf-Ewattungen. Die nächste Tagestour folgte am 25. Juli und zwar ins Wasserburgertal, wo im Restaurant Hegaublick das Mittagessen eingenommen wurde. Der letzte Termin im Juli war der 29. mit dem Posten stehen im Herblingertal, wo auch wieder genügend Teilnehmer dabei waren, vielen Dank.

Am 8. August stand das **dritte Clubrennen** auf dem Programm und zwar dieses Jahr fand das in Truttikon statt. Bei guten Bedingungen fanden sich zahlreiche Teilnehmer ein und gewonnen wurde das Rennen von **Adrian Wyler** mit einer Zeit von **26:51 Min.** Am nächsten Tag, dem 9. August, fand der Kids-Cup und MTB Rennen in Wilchingen statt. Mit am Start war auch **Stefan Bühler**, der in der Kat. Open II den **2. Rang** belegte. Die Tagestour am 15. August an den Schluchsee fand leider nicht statt. Am Tag darauf, am 16. August, fand ein weiterer Lauf zum Kids-Cup statt im Rahmen des Breiti Kriteriums. Beim Kids-Cup war leider niemand von uns am Start, dafür am Breiti Kriterium waren einige anwesend beim sogenannten Corpace, das ist eine Art Stafette mit Firmenteam oder Vereinsteam mit jeweils vier Fahrern und einer Fahrerinnen. Jeder muss zwei Runden mit etwa 800 Metern pro Runde fahren und nachher dem nächsten Fahrer übergeben. Unser Verein präsentierte zwei

Teams, nämlich VMC Rheinfell I mit den Teilnehmern **Janine Schneider (Gastfahrerinnen), Adrian Wyler, Stefan Selbert und Stephan Hochstrasser, die den 4. Rang** erreichten. Für VMC Rheinfell II mit am Start waren **Annique Schneider (Gastfahrerinnen), Giovanni Tretola, Helmut Fröhlich und Renato Filipuzzi, die auf dem 14. Platz** rangiert wurden. Ein weiterer Höhepunkt folgte am 22. und 23. August, unsere Grosse Tour. Mit den Autos fuhren wir zum Kinderheim bei der Abzweigung nach Faulenfürst kurz vor dem Schluchsee, machten die Bikes klar und fuhren los Richtung Feldberg. Mit dabei waren **Adrian Wyler, Jürg Merk, Mike Merk und Stephan Hochstrasser, als Betreuer Helmut Fröhlich und Karl Senn**. Das Mittagessen nahmen wir auf dem Feldberg ein und dann ging es weiter nach Menzenschwand, wo wir unser Nachtlager aufschlugen. Am nächsten Tag fuhren wir mit dem Bike nach Hause. Am 29. August stand eigentlich die Sternenbergtour auf dem Programm, aber wir entschlossen uns, die Schluchseetour, die ins Wasser fiel, nachzuholen. Bei sehr guten äusseren Bedingungen nahmen etliche Velofahrer die Tour unter die Räder. Der letzte Termin im August war der 30. und zwar mit dem Besuch des Kids-Cups und MTB Rennens in Merishausen.

Der September begann mit dem letzten **Clubrennen** auf den Schienerberg am 5. September. Es waren wieder einmal erstaunlich viele Teilnehmer am Start. Gewonnen wurde das Bergrennen von **Adrian Wyler** mit der Zeit von **13:14 Min.** Der letzte Kids-Cup und MTB Rennen in Schlatt wurde am 12. September durchgeführt. Mit dabei am Rennen in der Kat. Oldi Stefan Bühler im 2. Rang. Eine neue Tour führten wir am 13. September durch und zwar mit dem Namen Schwarzwaldtour. Start war bei der Bosch in Beringen, dann ging es nach Hallau-Eggingen-Birkendorf-Steinasäge-Bonndorf-Schleitheim-Beringen. Wir absolvierten eine schöne Tour mit einigen Höhenmetern.

Nun folgt noch der letzte Monat Oktober, aber leider haben wir da nur noch einen Termin, da das MTB Clubrennen abgesagt wurde wegen zu wenigen Teilnehmern und schlechtem Wetter. Somit war die letzte Ausfahrt nach Programm die Schlusstour am 31. Oktober. Mit einem Riesenteilnehmerfeld ging es über den Balterswiler nach Erzingen, wo wir vom Verein, im Kaffee Schäfer, zu einem kleinen Imbiss eingeladen wurden.

Somit hätten wir die wichtigsten Veranstaltungen vom VMC Rheinfell zu Protokoll gebracht, dazu

kommen natürlich noch unsere normalen Morgen-, Mittag- oder Abendtouren. Auch da hatten wir attraktive Strecken im Programm.

Noch kurz etwas aktuelles. Zum Dienstagabend Lauftraining kann ich wegen gesundheitlichen Problemen nicht mehr kommen. Dann möchte ich Euch noch die Delegiertenversammlung von Swiss Cycling Schaffhausen ans Herz legen, die am 15. Januar im Restaurant Hirschen in Ramsen stattfindet. Unser Verein hat das Recht, zwei Delegierte zu stellen,

Versand Clubinfo ab 2016

Da wir keine Veranstaltung mehr haben, fehlen uns leider einige Einnahmen in die Vereinskasse.

Deshalb wird das Clubinfo ab dieser Ausgabe nur noch an Mitglieder ohne E-Mail oder Internetanschluss in Papierform verschickt.

Die Mitglieder mit E-Mailadresse erhalten von mir jeweils den Link zum Clubinfo zugestellt.

Bitte teilt mir Eure E-Mail Adresse (shochstrasser@bluewin.ch) mit.



Serie: Atempause

Lungengrösse nicht trainierbar

Doch wie schafft man es, seinen Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen? Wer eine grosse Lunge hat, besitzt einen Vorteil, weiss der Münchener Lungenfacharzt Dr. Rudolf Schnell: „Mit einer angeborenen kleinen Lunge wird sich bei gleichem Training nicht der gleiche Erfolg einstellen wie mit einer grossen Lunge“. Und die Grösse der Lunge lasse sich leider nicht durch Training verändern: „Wir werden geboren mit der Option, dass die Lunge bis zum Erwachsenenalter ein bestimmtes Volumen erreicht“, sagt Dr. Schnell. „Ob sich diese Option erfüllt, hängt von der Ernährung, vom Gesundheitszustand und der Lebensweise ab.“ Sein Tipp für Übergewichtige: Abnehmen und dadurch den Bauch verkleinern – das schaffe automatisch mehr Platz für die Lunge.

Trainierbar sind andere Faktoren. Die aerobe Leistungsfähigkeit des Sportlers, also die Fähigkeit zu möglichst hohen Belastungen, ohne ausser Atem zu geraten, hängt von drei Dingen ab: Dem Sauerstoffaustausch in der Lunge, der Transportkapazität des Herz-Kreislaufsystems inklusive des Blutes sowie der Sauerstoff-Verwertung in der Muskelzelle. In die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max), die oft als Kriterium für das Ausdauervermögen genutzt wird, fliessen alle drei Faktoren ein. Sie gibt an, wie viel Sauerstoff pro Zeit von der Muskulatur verwertet werden kann und wird meist auf das Körpergewicht bezogen (Milliliter O2/pro Minute/pro Kilogramm Körpergewicht).

Trainierbar ist vor allem die Muskulatur, denn Ausdauertraining führt automatisch dazu, dass die Muskelzellen den vorhandenen Sauerstoff besser verwerten. Ebenfalls trainierbar – allerdings auch manipulierbar – ist die Transportkapazität des Blutes: Je mehr rote Blutkörperchen sich im Blut des Sportlers befinden, die ja den Sauerstoff transportieren, desto mehr Sauerstoff steht den Muskeln zur Verfügung. Deshalb versuchen Ausdauersportler, die Bildung roter Blutkörperchen anzuregen – legal zum Beispiel durch Höhentraining, aber auch illegal durch Doping.

(Fortsetzung folgt)

aber natürlich sind nur Mitglieder stimmberechtigt, die in unserem Mutterverband Mitglied sind. Unser Mutterverband ist Swiss Cycling, der erfolgreichste Sportverband in der Schweiz.

Zum Schluss möchte ich Euch danken für Euer fleissiges Mitmachen an unseren Aktivitäten. Ich wünsche allen sinnliche Feiertage und ein gutes Neues Jahr.

GrussJürg