

Tourenfahren

Schlussklassement 2015

Rang	Name	km	Touren				
1.	Wylar Adrian	3980	55	20.	Brauchli Walter	162	3
2.	Fröhlich Helmut	3683	55	21.	Casagrande Willi	158	3
3.	Hochstrasser Stephan	3074	43	22.	Wylar Daniela	150	2
4.	Merk Jürg	2823	38	23.	Bucher Rosina	100	1
5.	Filipuzzi Renato	2014	31	24.	Haslebacher Karlheinz	100	1
6.	Colavitto Franco	1863	29	25.	Stahel Tomas	100	1
7.	Tretola Giovanni	1433	25	26.	Ciciretti Amato	55	1
8.	Bührer Stefan	1410	20				
9.	Senn Karl	1378	21				
10.	Selbert Stefan	1185	20				
11.	Apicella Adriano	912	11				
12.	Festa Alessandro	797	13				
13.	Bell James	783	14				
14.	Pfister Mauro	706	12				
15.	Bucher Roland	563	10				
16.	Fogliaro Gino	378	7				
17.	Longhitano Vincenzo Biagio	339	5				
18.	Merk Michael	300	2				
19.	Bührer Tim	205	3				

Schlussklassement Clubrennen 2015

Kat.	Rang	Name	Rennen	Punkte
III	1	James Bell	4	7
	2	Stefan Selbert	3	7
	3	Stephan Hochstrasser	3	5
IV	4	Alessandro Festa	3	4
	1	Adrian Wylar	4	9
	2	Helmut Fröhlich	4	5
	3	Jürg Merk	2	3
4	Stefan Bührer	1	2	

Wichtige Termine 2016 (werden laufend ergänzt)

5.	März	Beginn Tourenfahren	2.	Juli	Schwäbische Alb/Donautal
13.-19.	März	Trainingslager Italien	16.	Juli	Steinatal
10.	April	Training für Milano-Sanremo	23.	Juli	Wasserburgertal
24.	April	Training für Milano-Sanremo	6.	Aug.	Clubrennen Marthalen
1.	Mai	MTB Schleithem	13.	Aug.	Schluchsee
7.	Mai	Clubrennen Truttikon	20.-21. Aug.	Zweitägige Tour, Rennvelo	
8.	Mai	Hegaumarathon MTB	3.	Sept.	Clubrennen Schienerberg
21.	Mai	Albstadt MTB	4.	Sept.	Besuch Eurobike
4.-6. Juni	Milano-Sanremo		10.	Sept.	Bodensee Radmarathon
12.	Juni	Waldhaus MTB	23.-25.	Sept	Rider Man, Bad Dürnheim
18.	Juni	Clubrennen Schlatt	15.	Okt.	MTB Clubrennen Truttikon
25.	Juni	Feldbergtour MTB	29.	Okt.	Schlussausflug
26.	Juni	Biowurst-Trophy, Zillis			

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.



Die nächste Ausgabe erscheint Ende April

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfalld Neuhausen (gegründet 1900)
28. Jahrgang. Auflage 100 Ex. alle 2 Monate
Präsident: Jürg Merk, Biberstrasse 50, 8240 Thayngen,
Tel. 079 469 39 28, juermerk@bluewin.ch
Produktion: Stephan Hochstrasser, Hinterer Hegelweg 2, 8222 Beringen



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfalld

VMC Rheinfalld

2/2016

News von Jürg

Salü zusammen

Zuerst möchte ich unsere Neumitglieder Alessandro Festa aus Feuerthalen, Biagio Vicenco Longhitano aus Thayngen, Gino Fogliaro aus Herblingen, Mauro Pfister aus Dachsen, Amato Ciciretti aus Beringen, Adriano Apicella aus Hallau, René Wylar aus Trasadingen, Stephan Heusser aus Thayngen, Brigitte Mettler aus Thayngen und Roberto Ferritto aus Feuerthalen, die an der GV am 22. Januar 2016 Offiziell in unserem Verein aufgenommen wurden, herzlich bei uns begrüssen. Die meisten von ihnen, waren bereits letztes Jahr schon in unser Vereinsleben involviert. Ich wünsche allen Neumitgliedern bei unseren Aktivitäten viel Vergnügen.

In dieser Ausgabe sind die ersten zwei Monatsprogramme aufgeführt und das heisst, dass am 5. März unser Vereinstourenfahren beginnt. Ebenfalls in diesem Info sind die wichtigsten Termine für das Jahr abgedruckt, wobei die Daten für die zweimal Postenstehen noch dazu kommen. Wie jedes Jahr möchte ich Euch aufmerksam machen, auf das Postenstehen im Herblingertal, das eigentlich schon Tradition hat. Wir werden wieder zusammen mit dem RMV Schleithem stehen, so dass wir sechs Personen stellen sollten. Die Termine entnehmt Ihr bitte dem aktuellen Monatsprogramm und der Treffpunkt ist jeweils 18:00 Uhr, an der Solenbergstrasse im Herblingertal. Natürlich werden die Punkte für das Tourenklassement gutgeschrieben und die Wurst und das Getränk, wird wieder vom Verein übernommen.

Jetzt hoffe ich, dass wir uns am 5. März zur ersten Tour, zahlreich treffen werden und wünsche Euch eine unfallfreie und erfolgreiche Saison.
Gross Jürg

Osterwanderung in den Schwarzwald

Ostermontag, 28. März 2016, 9:30 Uhr

Treffpunkt: Gemeindeverwaltung Beringen,
Möglichkeit um Fahrgemeinschaften zu bilden
Abfahrt: 9:30 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

Rennfahrerecke

Nachtrag

Kantonalmeisterschaft MTB Schaffhausen 2015

Senioren: 2. Stefan Bührer

Herzlichen Glückwunsch

Radveranstaltungen 2016

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

März

Sa.05	NT	13:30	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen*	Rest. Bahnhofli
Sa.12	NT	13:30	9	Güterhof	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Sa.26	NT	13:30	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Mo.28	TT	09:30	306	Post Beringen	100	Osterwanderung laut Club-Info	siehe Club-Info

April

Sa.02	NT	13:30	67	Post Feuerthalen	80	Gachnang Riedmühle / Rickenbach-Attikon	
So.03	MT	09:30	46	Post Feuerthalen	62	Dickihof, Buch	Rest. Dreispitz Buch
Sa.09	NT	13:30	49	Durstgraben	80	Baltersweil-Flaach-Seuzach-Altikon-Ossingen	Besenbeiz Fahrhof
So.10	TT	09:00	508	gem. Adrian Wyler	160	Trainingsfahrt Mailand-Sanremo	Post Herblingen
Sa.16	NT	13:30	44	Durstgraben	80	Hettlingen, Rheinau, Wangental, Neuhausen	Rest. Buck Rheinau
So.17	MT	09:30	26	Neue Welt	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
Sa.23	NT	13:30	25	Birch	75	Blumberg, Ewattungen, Schleitheim	Rest. Burg
So.24	TT	07:00	509	gem. Adrian Wyler	250	Trainingsfahrt Mailand-Sanremo**	KSS Breite
Sa.30	NT	13:30	23	Durstgraben	68	Bechtersbohl	Rest. Hirschen

Änderungen vorbehalten

* Preisübergabe an den Gewinner der Gratisteilnahme Mailand-Sanremo mit Fototermin und Radio Munot.

** Alessandro Festa hat ein gemeinsames Frühstück in der KSS ab 7:00 Uhr (Start zur Tour 8:15 Uhr) sowie einen Spaghettiplausch nach der Rückkehr geplant. Interessenten melden sich bitte direkt bei Alessandro Festa alessandro.festa@shinternet.ch. (Unkostenbeitrag ca. CHF 20.-) Nach der Rückkehr Interview mit Radio Munot.

Serie: Atempause

Bauchhaltung trainieren

Gerade viele Hobbysportler haben jedoch kaum im Blick, dass es sich durchaus lohnt, auch die Atmung zu trainieren und damit die Kapazität ihrer Lunge voll auszuschöpfen. Beobachten Sie sich selbst: Bewegt sich nur Ihre Brust beim Atmen, oder auch der Bauch? Wenn sich nur Ihre Brust hebt und senkt, sollten Sie üben, in den Bauch zu atmen. Das lässt sich gut zunächst in Ruhe ausprobieren, etwa im Liegen. Versuchen Sie einmal, so viel Luft wie möglich einzuatmen und ganz bewusst den Bauchraum damit zu füllen. Sie werden feststellen, dass deutlich mehr hineinpasst, als wenn Sie nur flach atmen. Haben Sie die Bauchatmung öfter geübt, wird Ihre Atmung ganz automatisch tiefer. Der Vorteil: Mit jedem Atemzug werden deutlich mehr Lungenbläschen erreicht als bei der flachen Brustatmung – und damit steht mehr Sauerstoff zur Verfügung. Oder wie es der Lungenfacharzt Dr. Schnell ausdrückt: „Wenn zu flach und zu schnell geatmet wird, spielt der Totraum in den Atemwegen eine zunehmend grössere Rolle.“

Atemübungen haben darüber hinaus den angenehmen Nebeneffekt, dass sie entspannend wirken und Stress-Situationen entschärfen können – auch im Sport. Schliesslich ist die Atmung eng mit dem vegetativen Nervensystem verknüpft, das diverse Körperfunktionen regelt. Mit tiefer und kontrollierter Atmung kommen Sie besser über steile Rampen oder durch stressige Rennsituationen, als wenn Sie zu schnell anfangen zu hecheln. Denken Sie an die Bauchatmung und setzen Sie sie bewusst ein.

Übrigens Atmen Sie durch den Mund oder durch die Nase? Oder beides? Oder wissen Sie es gar nicht? Dann achten Sie mal darauf. Bei moderater Belastung empfiehlt es sich, über die Nase ein- und den Mund auszuatmen. Denn die Nasenatmung bietet mehrere Vorteile: Die Luft wird gereinigt, erwärmt und über die Schleimhäute auch angefeuchtet. Besonders kalte, trockene oder verschmutzte Luft lässt sich so leichter atmen. Die Nasenatmung führt aber auch zu einem effizienteren Gasaustausch, wie Forscher herausfanden. In den Nasennebenhöhlen wird Stickstoffmonoxid gebildet, das die Gefässe in den Lungenbläschen weitet, wo der Gasaustausch zwischen Blut und Luft stattfindet. Über die Nasenatmung, so die Theorie, lässt sich die Sauerstoffsättigung des Blutes etwas verbessern. Ob dieser Effekt für Sportler relevant ist, ist aber umstritten. Die Nasenatmung stösst bei höherer Intensität allerdings an Grenzen, weil der Strömungswiderstand zu gross wird. Mechanische Hilfsmittel wie Nasenpflaster, die die Nasenflügel weiten, sollen die Nasenatmung verbessern. Eine Zeitlang waren die Pflaster im Radsport Mode, heute sieht man sie noch vereinzelt. Zum Schnellfahren muss man auf jeden Fall zusätzlich durch den Mund atmen.

Atemmuskulatur ermüdet

Die Atmung kann aber auch in anderer Hinsicht trainiert werden, denn für sie benötigt man zahlreiche Muskeln. Diese ermüden bei Ausdauerleistungen ebenfalls und konsumieren bis zu 15 Prozent des im Blut gelösten Sauerstoffs. Sie konkurrieren also mit der Beinmuskulatur um den Sauerstoff. Trainiert man ohne weitere körperliche Belastung nur die Atmung, verbessern sich Ausdauer und Effizienz der Atemmuskulatur und zwar stärker als durch normale sportliche Aktivität. Eine Metastudie der ETH Zürich aus dem Jahr 2011, die zahlreiche Veröffentlichungen zu dem Thema untersuchte, kam zu dem Schluss, dass in zwei Dritteln der Fälle ein isoliertes Atemtraining die allgemeine Ausdauer verbesserte. Insbesondere Zeitfahrleistungen konnten so gesteigert werden.

Für so ein gezieltes Atemtraining gibt es spezielle Geräte, die nach verschiedenen Prinzipien arbeiten: Bei einigen muss man mit seinem Atem einen festen Widerstand überwinden, andere erhöhen den Strömungswiderstand. Einen Sonderweg beschreitet der „Spirotiger“: Dieses Gerät aus der Schweiz, hervorgegangen aus der Forschungsarbeit an der ETH Zürich, erlaubt rasches Ein- und Ausatmen mit wenig Widerstand, wodurch intensiver als unter sportlicher Belastung geatmet werden kann. Damit man nicht hyperventiliert, wird die ausgeatmete Luft teilweise wieder zurückgeführt. Die einfachsten Atemtrainingsgeräte gibt es schon ab etwa 30 Euro, Profigeräte kosten ab 800 Euro.

Wer aber mehr der inneren Kraft des Körpers vertraut statt der Technik, kann auch einen Yoga-Kurs besuchen. Dort lernt man unter anderem, seine Atmung zu kontrollieren. Vielleicht macht auch das schneller, zumindest aber lernt man bewusst mit der Atmung umzugehen.

(Fortsetzung folgt)

