

3. Erholung nach intensiven Einheiten: Oft vernachlässigt, aber genauso wichtig wie das Training selbst. Je intensiver der Trainingsreiz, desto länger braucht der Körper, um ihn zu verarbeiten.

4. Testwettkampf: Wenn Sie ausprobieren wollen, ob Sie gut trainiert haben, können Sie einen Testwettkampf absolvieren. Wählen Sie eine kürzere Distanz und probieren Sie alles aus, was später reibungslos klappen soll – Tempowechsel oder Essen und Trinken während der Belastung.

(Fortsetzung folgt)

Wichtige Termine 2016 (werden laufend aktualisiert)

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

Clubbekleidung 2016 (Info und Bestellung bei Adrian Wyler)



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.

CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfall Neuhausen (gegründet 1900)
28. Jahrgang. Auflage 100 Ex. alle 2 Monate

Präsident: Jürg Merk, Biberstrasse 50, 8240 Thayngen,

Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch

Produktion: Stephan Hochstrasser, Hinterer Hegelweg 2, 8222 Beringen



Velo- & Motorclub

8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall

3/2016

News von Jürg

Liebe Vereinsmitglieder

Wenn ihr das nächste Info in den Händen habt, ist einer unserer Saisonhöhepunkte bereits Geschichte, die Rede ist von Milano – Sanremo, einem Jedermann Rennen über knappe 300 km und 1600 Höhenmeter, an dem zum ersten Mal Fahrer aus unserem Verein teilnehmen. Das Rennen findet am 5. Juni statt. Zur Vorbereitung auf diesen Anlass unternehmen wir zwei gemeinsame Trainingsfahrten und zwar am 10. April und am 1. Mai. Das Training am 10. April fand bereits statt und es fanden sich sage und schreibe 33 Fahrer ein, die die 130 km und 1500 Höhenmeter unter die Räder nahmen. Es war ein Feeling fast wie in einem Radrennen, was natürlich auch für das technische Training gut war, da bei Milano – Sanremo ähnlich gefahren wird. Adrian Wyler hat eine hervorragende Route gewählt, vor allem befahren wir Nebenstrassen, was natürlich bei dieser Anzahl Fahrer ideal war. Vielen Dank Adrian und ebenfalls einen Dank an unsere Begleitcrew Daniela Wyler und René Wyler. Über die Trainingsfahrt am 1. Mai folgt im nächsten Info mehr.

Nun eine Bitte an die Teilnehmer von Milano – Sanremo, gebt mir eure Eindrücke bekannt, damit ich im nächsten Info einen ausführlichen Bericht schreiben kann.

Wir haben aber auch schon einiges unternommen. Vom 13. bis zum 19. März waren wir wieder in Fratta Terme, in Italien, im Trainingslager. Bis auf Mittwoch, wo wir im Fitnessraum trainierten, konnten wir jeden

Tag auf die Strasse und unsere Kilometer abspulen. Es war wieder einmal eine gelungene Woche und wir waren auch diesmal eine lustige Truppe. Mit dabei waren Adrian Wyler (der das Tempo machte), Adriano Apicella, Brigitte Muhl, Daniela Wyler, Helmut Fröhlich, Jürg Merk, Roland Bucher, Stefan Selbert, Stephan Hochstrasser (der Organisator) und Tomas Stahel. Ich hoffe bis nächstes Jahr wieder.

Nun habe ich noch ein paar wichtige Termine für Monate Mai und Juni. Am 7. Mai Clubrennen in Truttikon, mit einem flachen Zeitfahren, wo auch Gäste willkommen sind. Dann das erste Mal Postenstehen im Herblingertal am 11. Mai, wofür ich schon einige Anmeldungen bekommen habe (vielen Dank). Treffpunkt 18:00 Uhr bei Start und Ziel. Zum zweiten Mal Postenstehen im Herblingertal treffen wir uns am 8. Juni ebenfalls bei Start und Ziel, zur selben Zeit. Das zweite Clubrennen am 18. Juni in Schlatt, bei Familie Brauchli, wo wir noch einmal das Gastrecht bekommen haben (vielen Dank Rosmarie und Walter), mit einem coupierten Zeitfahren.
Gruss Jürg



Radveranstaltungen 2016

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

Mai

So.01	MT	09:00	304	Neue Welt	50	Kids-Cup Schleitheim	Renngelände
So.01	TT	08:00	509	gem. Adrian Wyler	250	Trainingsfahrt Mailand-Sanremo	KSS Breite
Sa.07	NT	14:00	288	Truttikon	50	Clubrennen Truttikon-Stammheim-Truttikon	Truttikon
So.08	TT	00:00	609	gem. Adrian Wyler	100	MTB Hegaumarathon	bei Adrian anmelden
Mi.11	AT	18:00	203	Herblingertal	50	Postenstehen	Start
Sa.14	NT	13:30	339	Neue Welt	110	Steinatal, Bonndorf, Ewattigen	Rest. Burg Ewattigen
Mi.18	AT	18:00	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhof
Sa.21	TT	09:30	329	Post Herblingen	110	Wasserburgertal-Emmingen	Rest. Hegaublick SVESA
So.22	MT	09:00	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Traube Rudolfingen
Mi.25	AT	18:00	14	Durstgraben	50	Baltersweil, Flaach	Rest. Buck Rheinau
Sa.28	NT	13:30	24	Post Herblingen	80	Welschingen, Aach, Thayngen	Rest. Insel
So.29	MT	09:00	47	Neue Welt	60	Schleitheim, Lauchringen, Erzingen	Café Schäfer, Erzingen

Juni

Mi.01	AT	18:00	20	Neue Welt	45	Griessen, Neuhausen	Rest. Durstgraben
So.05	TT	07:00	510	Mailand	300	Mailand-Sanremo	Sanremo
Mi.08	AT	18:00	203	Herblingertal	50	Postenstehen	Start
Sa.11	NT	13:30	21	Güterhof	70	Bohlingen, Stein a. Rhein	Rest. Giovanni Tino Stein am Rhein
So.12	TT	08:00	608	gem. Adrian Wyler	100	MTB Waldhaus-Marathon	bei Adrian anmelden
So.12	MT	09:00	8	Güterhof	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen
Mi.15	AT	18:00	2	Durstgraben	45	Riedern a. Sand, Günzgen, Rafz	Rest. In Rafz
Sa.18	NT	14:00	273	Start	50	Clubrennen Schlatt	Walter Brauchli
So.19	MT	09:00	9	Güterhof	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Mi.22	AT	18:00	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattigen	Rest. Bienengarten
Sa.25	NT	13:30	26	Neue Welt	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
So.26	MT	09:00	4	Durstgraben	55	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof Henggart
So.26	TT	00:00	507	gem. Alessandro	80	Bio-Wurst Tour	Zillis
Mi.29	AT	18:00	12	Güterhof	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben

Änderungen vorbehalten



Eure Mitarbeit ist gefragt

Um das Clubinfo und die Homepage abwechslungsreich und interessant zu gestalten, bin ich auf eure Mithilfe angewiesen.

Schickt mir eure Ideen, Erlebnisse, Anregungen, Beiträge usw.

Bitte an shochstrasser@bluewin.ch senden!



Serie: Marathon - Trainingstipps

Vorarbeit

Der Marathonntag ist der wichtigste Tag der Rad- Saison. Damit er auch der schönste wird, ist richtig abgestimmtes Training wichtig.

Einsteiger:

Wer sich zum ersten Mal auf einen Radmarathon vorbereitet, kann viele Fehler machen. Erfahrungsgemäss trainieren Marathon- Neulinge oft zu viel und zu hart. Für sie ist vor allem eines wichtig: Nicht nervös werden und sich an einen langfristigen Trainingsplan halten. Bewährt hat sich ein Trainingsrhythmus mit dem Belastungsverhältnis 2:1 oder 3:1. Das bedeutet, es wird zwei beziehungsweise drei Tage mit ansteigender Belastung trainiert, danach folgt ein Ruhetag. Während im Winter der Schwerpunkt auf der Grundlagenausdauer liegt, sollten sich Einsteiger, je näher der Wettkampf rückt, auch an Steigungen wagen – also gezielt Berg- Intervalle einbauen. So lernt der Körper, wie sich das Bergfahren anfühlt, ohne zermübt zu werden. Eine erfolgreich absolvierte Generalprobe einige Wochen vor dem ersten Marathon kann gut für die Psyche sein. Allerdings sollte der Testwettkampf kürzer sein als der Marathon und auch als solcher gesehen werden – falscher Ehrgeiz wäre kontraproduktiv.

Experten:

Brauchen Marathon- Experten Trainingstipps? Ja. Zwar haben sie mehr Erfahrung als Einsteiger, aber genau darin kann ein Problem liegen. Bei vielen haben sich über die Jahre hinweg Trainingsmethoden kaum verändert. Dann sind sie erstaunt, wenn ihre Leistung stagniert. Daher ist es wichtig, neue Trainingsreize zu setzen. Das fordert den Kopf und beugt ausserdem Trainingsmonotonie vor. Experten können höhere Umfänge und Intensitäten verkraften als Einsteiger. Der Belastungsrhythmus wird in der Regel auf 3:1 festgesetzt. Neben der Trainingsmonotonie ist bei vielen Experten überzogener Trainingseifer ein Problem, das sich besonders in der heissen Phase vor dem Wettkampf bemerkbar macht. In der Vorwettkampfwache gilt vor allem: Locker bleiben!

Interview mit Robert Kühnen, Trainingsberater:

Wie viele Höhenmeter sollte man fahren, um sich auf einen Bergmarathon vorzubereiten?

Die Gewöhnung an langes klettern ist sinnvoll, kann aber auch durch wiederholtes fahren einer kürzeren Steigung geschehen. Etwa 10.000 Höhenmeter – relativ kompakt trainiert – sind bereits eine gute Basis.

Kann und soll man Kilometerrückstand aufholen, in dem man nach einer unfreiwilligen Pause mehr trainiert? Besser nicht! Gewaltaktionen können den Trainingserfolg zerstören.

Kann man mit ein paar harten Trainings kurz vor dem Wettkampf noch die Form verbessern?

Auf keinen Fall! In der letzten Woche vor dem Wettkampf sollte man sich vor allem vollständig erholen und nur kleinere Erinnerungsreize setzen.

Was ist der schlimmste Fehler unmittelbar vor und bei einem Wettkampf?

Experimente aller Art, die Technik, Ernährung und Training betreffen. Beim Wettkampf sollte man sich auf Bewährtes verlassen, sich auf seine Stärke besinnen und einfach abrufen, was man monatelang trainiert hat.

Vier Tipps fürs richtige Training:

1. Ausreichend Grundlage trainieren: Nichts ist wichtiger als eine gute Basis. Die brauchen Sie, um intensivere Trainingsreize verarbeiten zu können und im Rennen genug Substanz zu haben.

2. Nicht nur Grundlage trainieren: Stures Kilometerschrubben ist langweilig und nicht effizient. Also ab und zu Intervalle und Bergtraining einstreuen.