

Wichtige Daten 2012

03. März	Beginn Tourenfahren und 1. Lauf MTB Trainingscup	16. Juni	2. Clubrennen Schlatt
18.-24. März	Trainingslager Italien	17. Juni	Kriterium Breiti
09. April	Osterwanderung	30. Juni	Kids Cup und Goldenrace
11. April	2. Lauf MTB Trainingscup	04. Juli	Abendrennen Merishausen-Hagen
15. April	Kunstrad Swiss Cup Löhningen	18. Juli	Abendrennen Ramsen
22. April	3. Lauf MTB Trainingscup	04. August	3. Clubrennen Marthalen
28. April	Kids Cup und Final Trainingscup	22. August	Vorstandsrennen
01. Mai	Kids Cup Schleithelm	1. u. 2. Sept.	Grosse Tour
12. Mai	1. Clubrennen Truttikon	09. Sept.	Kids Cup Merishausen
17. Mai	Kriterium Diessenhofen	15. Sept.	4. Clubrennen Schienerberg
30. Mai	Abendrennen Willisdorf	16. Sept.	Bettagswanderung
02. Juni	Kids Cup Griessbach	20. Oktober	MTB Clubrennen Truttikon
		27. Oktober	Schlussausflug

SERIE: Diätmaschine Rennrad

Rennrad

Fortsetzung:

Wissenschaftler sind sich seit geraumer Zeit einig: Das Prinzip FdH – «Friss die Hälfte» – taugt zum Abnehmen alleine nicht, da sich der Körper an die reduzierten Kalorienzufuhr gewöhnt und der Grundumsatz sinkt. Wer nach der Diät wieder normal isst, nimmt umso schneller wieder zu. Ideal ist also die Kombination aus Ernährungsumstellung und Ausdauersport. Joggen, Schwimmen oder Radfahren verbrauchen im Vergleich zu Fitnesstraining oder Wandern relativ viele Kalorien. Und eine dazu passende Ernährung bewirkt, dass dabei der Verlust an Körperfett so hoch wie möglich ist.

Wie soll man den Berg nun angehen? «Ich mache ungern pauschale Aussagen da jeder

Mensch anders ist», gibt Ernährungsberaterin, Fitnesstrainerin und Radreise-Guide Nicole Macke zu bedenken. Alter, Geschlecht, Trainingszustand, Ausgangsgewicht – alles spielt eine Rolle. Dennoch gibt es einige Prinzipien für Training und Ernährung, nach denen sich jeder richten kann. Das vielleicht Wichtigste: nicht übertreiben. Ein halbes bis allerhöchstens ein Kilo Gewichtsabnahme pro Woche ist schon ein hohes Ziel.

Weiter geht es in der nächsten Ausgabe

Rennfahrerecke:

Leider ist mir in der letzten Ausgabe ein Fehler unterlaufen. **Moritz Bühler** wurde in der Kategorie Rock: Schaffhauser Kantonalmeister und nicht dritter, wie im letzten Info publiziert. Entschuldigung und herzliche Gratulation Moritz.

Die richtige Adresse für:

- ✓ Leichtbau
- ✓ Holz Innenausbau
- ✓ Isolierungen
- ✓ Abbrucharbeiten



Velo- & Motorclub
8212 Neuhausen am Rheinfal

VMC Rheinfal
2/2012

News von Jürg

Werte Vereinskolleginnen und Kollegen

Es war ziemlich frustrierend für den Vorstand, vor fast leeren Tischen die GV abzuhalten. Wo bleibt da das Interesse an unserem Verein, der Tradition hat, als ältester Veloclub im Kanton Schaffhausen. Der in den fünfziger Jahren schon Kriterium organisiert hat, mit Fahrern wie, Koblet, Schär, Clerici und Plattner, sowie in der Neuzeit, die Internationale Schaffhauserlandrundfahrt und das MTB Rennen in Truttikon mit Kantonalen Meisterschaften. Es ist enttäuschend wenn von 76 Mitgliedern nur deren 17 den Weg nach Beringen finden.

Erfreulicherweise haben wir zu Beginn des Jahres wieder einmal ein Plus in den Mitglieder-

zahlen. Ich möchte nun unsere Neumitglieder, die alle von der Versammlung aufgenommen wurden, herzlich bei uns begrüssen. Es sind das die Jungmitglieder **Elias Neff** aus Schaffhausen und **Nick Fischer** aus Ossingen, das Aktivmitglied **Herbert Sigris** aus Hallau und das Passivmitglied **Katherlin Weder** aus Schaffhausen.

Eine Ära geht zu Ende, das MTB Rennen in Truttikon ist Geschichte. Da der Hauptsponsor EKZ immer mehr Auflagen macht, der Aufwand immer grösser wird und wir mit den Helfern, die ihre Arbeit sehr gut machten, aber wir als relativ kleiner Verein am Anschlag liefen, haben wir im Vorstand beschlossen, diesen Anlass nicht mehr durchzuführen. Dafür werden wir den MTB Trainingscup, den sicher schon einige kennen, in unserem Namen durchführen. Ihr könnt auf der Homepage trainingscup.ch einmal einen Blick reinwerfen. Natürlich brauchen wir auch da Helfer, aber bei weitem nicht so viele. Es gibt insgesamt vier Läufe, wobei wir bei zweien nur die administrativen Arbeiten übernehmen. Das heisst am 3. März in Schleithelm und am 22. April in Weizen haben wir genügend Helfer. Da wird eine normale Tour ausgeschrieben, aber die Kilometer der jeweiligen Tour wird auch den Helfern des Trainingscups gutgeschrieben. Am 11. April in Uhwiesen und am 28. April in Truttikon da brauchen wir Eure Hilfe, dann müssen wir auch Streckenposten stellen und die Daten werden auch ins Tourenprogramm einbezogen. In Uhwiesen dauert das Rennen etwa eine Stun-

Osterwanderung in den Schwarzwald

Ostermontag, 9. April 2012 9:30 Uhr

Treffpunkt: Post Beringen, Möglichkeit um Fahrgemeinschaften zu bilden

Abfahrt: 9:30 Uhr mit den Autos

Marschzeit: ca. 2 Stunden

Radveranstaltungen 2012

Datum Tourenart Startzeit Nr. Startort km Strecke Halt/Ziel

März

Sa. 03	NT	13:30	344	Kreuzstrasse	50	MTB Trainingsrennen Schleithem	Tannenmühle Schleithem
Sa. 10	NT	13:30	9	Lindli	57	Ramsen, Kaltenbach	Chämihütte
Sa. 17	NT	13:30	1	Durstgraben	55	Riedern, Beringen	Rest. Bahnhofli
Sa. 24	NT	13:30	16	Durstgraben	51	Neuhausen, Schlattingen	Rest. Bienengarten
Sa. 31	NT	13:30	10	Post Herblingen	57	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen

April

So. 01	MT	09:00	12	Lindli	46	Thayngen, Schlatt am Randen	Rest. Hüttenleben
Sa. 07	NT	13:30	4	Durstgraben	45	Flaach, Henggart	Rest. Bahnhof
Mo. 09	TT	09:30	306	Post Beringen	50	Osterwanderung laut Club-Info	siehe Club-Info
Mi. 11	AT	18:00	338	Start Uhwiesen	50	MTB Trainingsrennen Uhwiesen	Uhwiesen
Sa. 14	NT	13:30	32	Durstgraben	63	Buch a. Irchel, Ossingen	Rest. Löwen
So. 15	MT	09:00	10	Post Herblingen	50	Ebringen, Ramsen	Rest. Hirschen
Sa. 21	NT	13:30	26	Kreuzstrasse	63	Mittlere Alp, Hallau	Rest. Mittlere Alp
So. 22	MT	09:00	2	Durstgraben	48	Wangental, Schleithem	Fussballplatz Weizen MTB Trainingscup
Sa. 28	TT	ab 07:00	302	Start	200	Kids-Cup / MTB-Rennen Truttikon (VMC)Start Truttikon	
So. 29	MT	09:00	8	Lindli	55	Diessenhofen, Buch bei Frauenfeld	Rest. Hirschen

de und es braucht etwa sechs Streckenposten. Das Rennen in Truttikon ist etwas grösser und dauert den ganzen Tag, denn im Interesse des Radsportnachwuchs und auch als Werbezweck, organisieren wir am Morgen den ersten Lauf zum Kids Cup und am Nachmittag den Final des Trainingscup. Wir werden in Truttikon auch eine Festwirtschaft haben, darum sind wir froh wenn 2-3 Helfer mehr als in Uhwiesen Zeit hätten, so dass wir auch noch etwas in die Vereinskasse wirtschaften könnten.

Auch dieses Jahr, werden wieder zweimal Posten stehen im Herblingertal ins Programm integriert. Wir werden wie immer mit dem RMV Schleithem zusammen arbeiten, das heisst,

beide müssen sechs Streckenposten stellen. Die Daten entnehmt Ihr bitte vom laufenden Tourenprogramm und enttäuscht mich nicht wieder, wie letztes Jahr beim ersten mal, als nur vier von uns anwesend waren. Natürlich wird das Getränk und der Imbiss, nach dem Rennen vom Verein übernommen.

Nach Beschluss der GV, werden wir 2012 als Versuch, ab Mai, jeweils bei einer Sonntagsmorgentour als Alternative eine MTB Tour ausschreiben, das heisst es werden zwei Touren, eine auf der Strasse und eine MTB ausgeschrieben. Nach einer Fahrzeit von etwa 1 1/2 bis 2 Stunden treffen wir uns in einem Rest

Gruss Jürg

CLUB-INFO

Die nächste Ausgabe erscheint Ende April 2012

Informationsblatt des Velo- & Motorclubs VMC Rheinfahl Neuhausen (gegründet 1900)
25. Jahrgang. Auflage 200 Ex. alle 2 Monate

Präsident: Jürg Merk, Zollstrasse 97, 8219 Trasadingen,
Tel. 079 469 39 28, juergmerk@bluewin.ch

Produktion: VMK Beschriftungen, Schweizersbildstrasse 40, 8207 Schaffhausen

MTB Clubrennen Truttikon vom 15. Oktober 2011

Bei kühlen Temperaturen starteten leider auch hier wenige Fahrer. Aber trotzdem fand ein interessantes Rennen statt. Es machte unheimlich Spass auf dieser Strecke, wo Adrian immer wieder neue technische Raffinessen einbaut. Mit einer Zeit von **29:13 Min.** hat **Adrian Wyler** das MTB Clubrennen gewonnen. Nach dem Rennen und dem abräumen der Strecke, wo alle mithalfen, lud uns Adrian noch zu einem Kaffee bei sich zu Hause ein. Im Namen aller möchte

ich mich dafür bedanken und ebenfalls ein Dank an Michael und Sarah für die einwandfreie Zeitmessung.

Rang	Name	Zeit
1.	Adrian Wyler	29:13 Min.
2.	Stephan Hochstrasser	30:36 Min.
3.	Jürg Merk	32:30 Min.
4.	Helmut Fröhlich	42:18 Min.

Tourenfahren

Schlussklassement 2011

Rang	Name	Kilometer	Touren
1.	Helmut Fröhlich	3875	61
2.	Stephan Hochstrasser	3533	56
3.	Jürg Merk	3325	51
4.	Franco Colavitto	2379	39
5.	Giovanni Tretola	2177	38
6.	Adrian Wyler	1946	31
7.	Stefan Selbert	1698	28
8.	Karl Senn	1500	24
9.	Michael Merk	555	5
10.	Stefan Bühler	508	10
11.	Nadine Wyler	451	6
12.	Daniela Wyler	450	5
13.	Christoph Gerber	398	7
14.	Willi Casagrande	318	4
15.	Marcel Hochstrasser	300	3
	Rosmarie Hochstrasser	300	3
	Remo Keller	300	3
	Bruno Wagner	300	3
19.	Walter Brauchli	256	5
20.	Roland Bucher	250	2
21.	Moritz Bühler	200	4
22.	Ratomir Spasojevic	200	2

23.	Eva Stutz-Erlach	200	1
24.	Helmut Bucher	100	2
	Rosina Bucher	100	2
	Dennis Neff	100	2
27.	Urs Winteler	60	1
	Thomas Winteler	60	1
29.	Daniel Bänziger	50	1
	Jakob Weder	50	1
	Melina Hochstrasser	50	1
	Rosmarie Brauchli	50	1

Clubrennen

Schlussklassement 2011

Kat.	Rang	Name	Rennen	Punkte
III	1.	Stephan Hochstrasser	4	9
	2.	Stefan Selbert	4	7
	3.	Franco Colavitto	4	3
IV	1.	Giovanni Tretola	2	1
	1.	Adrian Wyler	3	8
	2.	Jürg Merk	4	7
V	3.	Helmut Fröhlich	3	2
	4.	Stefan Bühler	1	3
	1.	Willi Casagrande	1	3



VMK Beschriftungen
Signaletik
Schraubfundamente

VMK Beschriftungen & Werbetechnik GmbH
Schweizersbildstrasse 40 · CH-8207 Schaffhausen
T +41 52 640 21 70 · F +41 52 640 21 72