

VC AKTUELL

VELOCLUB
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen
www.veloclub-steinhausen.ch

Redaktion Walter Röllin / Nummer 1 / 2014



RUNDE GEBURTSTAGE

70

TONY HORAT

65

NIKLAUS ROHRER
MARIE-THERES AREGGER
ARTHUR DAHINDEN
PETER ITEN
FRANZ WILHELM
HANS HEFTI
EMILIO LOCATELLI
ERNA HEER

60

ELSBETH ROHRER
CHRISTINE BIERI
URS HENGARTNER
MARKUS SIBLER
BEATRICE KOCH
BRUNO FISCHLIN
USCHI GAUCH

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

50

SERGIO IMHOF
HARRY ZÖLLER
MAX SCHARER

40

THOMAS STEINER
BENEDIKT BIRNER
PETRA SCHWEGLER
JOSE VARELA

20

TAMARA AMBORD

10

ANJA KUSTER





Achtung: Fototermin!

Montag, 23. Juni oder Mittwoch, 25. Juni 2014, 18.00 Uhr

Wir brauchen ein neues Veloclub Steinhausen Gruppenfoto!

Das Foto wird bei schönem Wetter vor der Abendausfahrt beim Fussballplatz Sunnegrund gemacht. Wir bitten alle Mitglieder, in Veloclub-Kleidung sowie frisch rasiert zu erscheinen, damit wir uns von unserer besten Seite präsentieren. Motto: «Bauch rein, Brust raus.» Besonders würde uns freuen, auch unseren Nachwuchs auf dem Foto zu haben!

Editorial

Es freut mich, Euch ein spannendes und mit vielen Informationen gespicktes VC Aktuell zu präsentieren. Die Redaktion unter der Leitung von Walter Röllin hat ganze Arbeit geleistet!

Im 2014 wird den Mitgliedern des VCS wieder einiges geboten. Neben Wintertraining und Spinning für alle haben wir uns in diesem Frühling meinem Lieblingsthema gewidmet. Aber alles schön der Reihe nach.

Musikalisch begann das Jahr! Die Helferinnen und Helfer des Jazz-Brunchs konnten das Schöne mit dem Nützlichen verbinden. Neben der Arbeit durften sie sich von Dixieland-Klängen berieseln lassen. Da wurden über 100 Personen gepflegt. Tolle Leistung von Caroline und ihrem Team.

Gut trainiert und mit viel Motivation, konnte der Frühling kommen!

Da der Lenz schön warm war, wurde dann auch eifrig trainiert und die Trainingslager von Mallorca und Bellaria wurden für einige nur noch für den Feinschliff gebraucht. Die ersten haben schon über 7000 km in den Beinen, verrückt! Die Gruppenleiter planen die Ausfahrten abwechslungsreich und spannend. Nicht immer so einfach, da es nicht allen Teilnehmern klar ist, was es bedeutet, Touren für «ALLE» zu planen. Herzliches Dankeschön an alle Tourenleiter, das habt Ihr sehr gut im Griff!

Kommen wir zu meinem Lieblingsthema: die Verpflegung! Gespannt hörten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Stefanie Bürge zu, wie Mann und Frau sich gut verpflegen

kann. Beruhigt war ich, dass man neben Riegeln und Gels auch noch anderes essen darf. Mehr im Bericht darüber!

Die neuen Jacken sind eingetroffen und bereits verteilt. Wer noch keine hat, aber das schöne Teil doch möchte, bitte bei Peter Gantenbein melden, er hat noch die eine oder andere Grösse am Lager. Kari Speck und ich durften die erste Jacke Daniel Schaber (Sponsor) übergeben.

Vielleicht mag sich der eine oder andere noch daran erinnern, was unsere Ziele sind, die wir für den Veloclub definiert haben. Das sind einmal Rennvelofahrer und das zweite Ziel ist die Jugendarbeit. Es freut mich sehr, dass wir in der Jugendarbeit wiederum einen Schritt nach vorne machen konnten. Mit Irene Berniga Imhof konnten wir eine erfahrene J+S-Leiterin für die Jugendarbeit finden. Herzlich willkommen Irene und viel Spass mit den Kids.

Auch die alljährliche Veloprüfung gehört fest ins Programm. Dankeschön allen Helferinnen und Helfern. Sogar die Gemeindepräsidentin Barbara Hofstetter nahm, in VC-Farben rot und weiss, einen Augenschein vor Ort.

Was haben die Velofahrer des VCS mit Gartenzwergen zu tun? Dies erfahrt Ihr auf der letzten Seite.

Zum Schluss danke ich allen Vorstandsmitgliedern, auch in diesem Jahr gab es schon einiges zu planen und umzusetzen. Dies ist nur möglich, wenn alle am gleichen Strick ziehen. Super Teamarbeit.

*Für den Veloclub Steinhausen
Peter Oehen, Präsident*

Dixieland und Swing – Musikalischer Jazz-Brunch 2014

Nicht nur die «Old-house Jazzband» aus dem Knonaueramt lockte 93 Personen und sechs Kulturbeauftragte am 19. Januar ins Zentrum Chilmatt. Mit verschiedenen Brotsorten, Konfitüren, Aufschnitt, Rösti, Kaffee, Saft und vielen weiteren Leckereien gelang es dem Veloclub Steinhausen ein weiteres Mal, dem Jazz-Brunch mit einem auswahlreichen Buffet die charmante Note einzuhauchen. Die sechs Musiker nahmen uns mit auf eine Zeitreise in



die 20er, 30er und 40er Jahre, mit Stücken, die via New Orleans, Chicago, New York über Paris und London den Weg nach Europa fanden.

Nach viel geleisteter Arbeit hatten wir Helfer auch noch die Gelegenheit, zusammensitzen und unsere eigenen Bäuche zu füllen. Das gemütliche Zusammensein ist jedes Jahr ein besonderes

Erlebnis. Nochmals vielen Dank für die geleistete Arbeit!

Caroline

Be trendy! Aquacycling

Aquaspinning, Wasserfahren, Pool-Radfahren – wie auch immer man es nennen will: Eine neue Fitnesswelle schwappt zu uns herüber. Erste Unterwasser-Fahrräder wurden 1952 in Wien erwähnt und finden 2014 nun endgültig ihren Einzugszug. Das Aquacycling ist der neueste Schwimmbad-Sport; ein Wasserhometrainer!



Die Bedienung ist leicht, denn das Gerät verfügt über mehrere Widerstände und vereint so die Eigenschaften und Wirkung eines Hometrainers mit Schwimmbadübungen. Der Körper ist zwischen Brust und Bauchnabel eingetaucht, der Oberkörper bleibt dabei grösstenteils ausserhalb des Wassers. Das Aqua-Cycle übernimmt die Rolle des klassischen Fahrrads und sorgt für eine grössere Verringerung des Fettgewebes, da die Übungen aerob sind. Zusätzlich zur Beinarbeit, also zum Wechsel der Sitzpositionen (Sitzen, Stehen, Schweben) und der Trittschwindigkeit (Intervalle), werden der ganze Rumpf und die obe-

ren Extremitäten trainiert. Aquacycling kann vorwärts oder rückwärts ausgeführt werden. Dies ist im Rahmen von Rehabilitationsmassnahmen sehr wichtig. Man trainiert jeden Muskel des Oberkörpers im Einzelnen und ganze Muskelketten gleichzeitig. Die Bewegung des Wassers übt dabei eine Hydromassage aus, welche Beine, Gesäss, Arme und Bauch strafft sowie Herz und Lunge stärkt. Man nimmt bei dieser langsamen, ausdauernden Aerobic-Übung leicht ab und der Herzschlag wird um bis zu 20% verringert. Es ist somit ein Sport, der orthopädisch, kardiologisch und gegen Adipositas eingesetzt werden kann und wird bei zirka 135cm Wassertiefe und 30°C Wassertemperatur durchgeführt. Somit ist der Einsatz im Hallen- oder Freibad möglich. In Naturseen, Meeren oder Flüssen kann Aquacycling aufgrund eines zu unsicheren Standes überhaupt nicht oder nur stark eingeschränkt eingesetzt werden.



«Es fühlt sich an wie eine Lymphdrainage, wenn das Wasser gegen die Beine wellt.» Teilnehmende eines Aquacycling-Kurses konnten sich zwar nicht vorstellen, dies regelmässig zu tun, aber es soll für Abwechslung und kräftiges Schwitzen (trotz Wasser) sorgen.

– Bei hübschen Ladys im Kurs dürfte allerdings wohl manch einer lieber tauchen als cyclen.

Iris

Sporternährung: Damit Sport eben doch nicht Mord ist

Grundsätzlich setzt sich sportlicher Erfolg aus folgenden Kettengliedern zusammen: Optimales Training, ausreichend Schlaf, stabile Psyche und eine solide, angepasste Ernährung.

Sporternährung liefert zusätzliche Energie-, Nähr- und Baustoffe, die der Sportler für seine Leistung, Aufbau- und Reparaturprozesse benötigt. Bevor jedoch spezifische Anpassungen beim Essen

vorgenommen werden, welche erst ab fünf Stunden Sport pro Woche Sinn machen, sollte die Basisernährung stimmen. Als Grundlage hierfür dient die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung sowie das Tellermodell.

Ziel der Sporternährung ist es, leistungslimitierende Faktoren, wie beispielsweise Dehydration (Austrocknung), erschöpfte Kohlenhydratspeicher, Verdauungsprobleme oder Hyponatriämie (Natriumverlust durch Schwitzen) vorzubeugen. Für die Praxis bedeutet dies, genügend und das Richtige zu trinken – sprich hauptsächlich Wasser oder ungesüßten Tee. Sportgetränke kommen erst zum Einsatz, wenn die Leistung im Vordergrund steht und täglich intensiv trainiert wird. Von diesen Getränken gibt es zahlreiche auf dem Markt – viele jedoch mit ungünstiger Kohlenhydratkonzentration. Wie bei allen Nahrungssupplementen macht es auch hier Sinn, auf bekannte, bewährte Produkte zu setzen und sich am besten von einer Fachperson beraten zu lassen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Auffüllen bzw. Optimieren der Kohlenhydratspeicher. Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für Sportler. Unsere Reserven davon sind jedoch bereits nach 30–60 Minuten Leistungseinsatz aufgebraucht. Deshalb sollte die Nährstoffrelation beim Ausdauersportler folgendermassen aussehen: 60% Kohlenhydrate, 25% Fett, 15% Eiweiss. Apropos Eiweiss: Ja, der Bedarf davon ist beim Sportler erhöht. Jedoch kann dieser problemlos mit der Steigerung der Kohlenhydratzufuhr gedeckt werden, denn auch Stärkeprodukte enthalten Protein.

Vor dem Sport gilt es, die Energiespeicher mit Kohlenhydraten aufzufüllen. Drei bis fünf Stunden vor dem Leistungseinsatz sollte die letzte Hauptmahlzeit eingenommen werden; ein bis drei Stunden vor dem Sport nur noch leichte Snacks. Während der sportlichen Belastungsphase, sofern sie < 45 Minuten dauert, muss nichts gegessen werden. Erst bei längerem Einsatz kann der genaue Bedarf berechnet und mit einer Fachperson besprochen werden. Die Erholung nach dem Sport ist eine der wichtigsten Phasen für



Aufmerksame Veloclüber beim spannenden Vortrag über Sporternährung.

eine langfristige Leistungsfähigkeit und Gesundheit und sollte dementsprechend mit der Ernährung unterstützt werden. Oberstes Ziel ist eine schnelle und gute Erholung. Das heisst Wiederauffüllen der Kohlenhydratspeicher, Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten und eine optimale Nährstoffzufuhr für die Unterstützung der Regeneration, Re-

paratur und Aufbau von Muskeln und anderen Geweben. Zusammenfassung: Eine gute Basisernährung ist das A und O! Spezifische Sporternährung ist erst ab einer sportlichen Tätigkeit ab fünf Stunden pro Woche sinnvoll und sollte mit einer Fachperson besprochen werden. Supplemente sparsam und mit Bedacht einsetzen, denn bei falschem Einsatz können diese alles andere als leistungsfördernd sein. Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten, weshalb auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden sollte.

Stefanie Bürge, dipl. Ernährungsberaterin FH (Bsc.)



Peter Oehen dankte Stefanie Bürge für den kurzweiligen, interessanten Vortrag.

Die spinnen, die Veloclübler

Der Herbst legte sich feucht und nass übers Zugerland. Kaum war das Rennrad eingewintert, suchte der/die ambitionierte Veloclübler/-in nach Alternativmöglichkeiten zum Trainieren. Unser Präsi hatte die zündende Idee: Spinning hiess das Zauberwort, welches stramme Wädli und knackige Pos versprach.

So trafen sich Mitte Oktober sieben erwartungshungrige, auf Veloentzug stehende Veloclübler/-innen im Newton Sportsclub zum Probetraining. Zu unserem Leidwesen wurde unser Vorstandsmitglied «Iron Walti» am Ende des letzten Winters ausgemustert und durch einen digitalen Instrukteur per Leinwand bzw. Flatscreen ersetzt. Diese neue Trainingsform, bekannt unter dem Namen CyberCycling, ist, sagen wir mal diplomatisch ausgedrückt, gewöhnungsbedürftig. Unsere Damen waren nicht gerade begeistert von der Tatsache, dass das Spinningtraining nicht mehr von Walti in seiner sexy Netzli-Unterwäsche abgehalten wurde.

Die Auswahlkriterien des Trainingsprogramms waren vielfältig.

- Instrukteur (mit oder ohne Kopfhaare)
- Instrukteurin (nicht übel)
- Kurze Trainingseinheit (30 Min. / zu kurz fürs Schwitzen)
- Lange Trainingseinheiten (80–90 Minuten / geeignet für erfolgsorientierte Spinner, die wir natürlich verkörpern)
- Flache Topografie (zu langweilig)
- Gebirgig (zu hoch / Sauerstoffarmut)
- Hügelig (wie auf der Achterbahn)

Einmal gewählt, gab es kein Zurück mehr. So schwangen wir uns auf die Velosättel, setzten die Kopfhörer auf, was bei Jugendlichen oder Junggebliebenen in der Zwischenzeit zur Standardausrüstung gehört und warteten auf die äusserst motivierende Stimme unseres Cyber-Instrukteurs. Als Erstes stand ein siebenminütiges Warm-up auf dem Programm, während welchem wir mit hilfreichen Tipps berieselt wurden.

- Konzentriert Euch auf einen runden Tritt
- Haltet den Oberkörper ruhig
- Zieht die Oberschenkel nach oben
- Atmet ruhig und gleichmässig

So cruisten wir mit Belastungsgrad 2 im Windschatten einer Gruppe Velofahrer, die auf dem Bildschirm eingeblendet wurde, durch eine wunderschöne Landschaft auf Mallorca. Dann wurde es ernst. Der erste Berg rief. Der Belastungsgrad wurde auf 3–4 erhöht. Der Fahrstil, sei es im Sattel oder im Wiegetritt, war uns überlassen.

Der Instrukteur versuchte, uns zu motivieren mit Aussagen wie:

- Immer lächeln, dann könnt Ihr nicht verkrampfen
- Indianer kennen keinen Schmerz



- Schön drücken und ziehen – runder Tritt
 - Hör die Musik, spüre den Rhythmus
- Oben angekommen, stürzten wir uns sogleich in die Abfahrt. Mit 120 Umdrehungen pro Minute brachten wir die Schwungscheibe glühend. Man hätte locker Spiegeleier darauf braten können.

Nach einer kurzen Ruhephase galt es wirklich ernst. Ein angsteinflössender Berg wartete auf uns. Der Belastungsgrad war nahe am Maximum. So oder ähnlich musste sich wohl Ben Hur auf der römischen Galeere vorgekommen

sein, als es galt, mit Rammgeschwindigkeit ein gegnerisches Boot zu versenken. Okay, es war unmöglich, einen Kollegen oder eine Kollegin zu zermürben, einzuholen oder gar abzuhängen. Dies ist sicher das Positive beim Spinning. Auch Schwächere sind immer in der Lage, im Feld mitzufahren.

Der Instrukteur versuchte, uns zu beruhigen.

- Wo es rauf geht, geht's auch wieder runter (wie recht er doch hat)
- Geradeaus wird es steiler, wer nicht mehr kann, fährt links um den Berg (ha ha ha, dieser Witzbold)
- Damen können im Sitzen, die Männer im Stehen fahren (fast wie auf dem WC)

So wuchteten wir uns die Steigung hinauf. Der Schweiß begann, in Bächen zu fliessen. Ein Blick zum Boden genügte, um den stets grösser werdenden See zu bestaunen. Zum Glück hatten wir alle unsere Schwimmschwügel zur Hand, welche uns beim Absteigen vom Stahlesel noch wertvolle Hilfe leisten können. Zum normalen Schwitzen kam nun noch der Angstschweiß dazu. Gegessen hatten wir auch zu wenig. Einen Hungerast vor Augen, blickten wir kurz zu unserem Präsi, dem es offensichtlich nicht viel besser ging, was uns wieder etwas beruhigte. Wir konnten seine Gedanken lesen.

- Wieso tue ich mir das an?
- Das grenzt ja schon an Selbsterstörung.
- Wie schön wäre es jetzt, relaxed an einem, mit viel Liebe gedeckten Tisch zu sitzen, mit einem Gläschen schönen, edlen Rotwein in der einen und dem Besteck in der anderen Hand, bereit, in das soeben servierte Lammgigot zu schneiden. Er ist halt durch und durch ein Geniesser und Gourmet, unser Präsi. Recht hat er.

Der taktvolle Technosound versetzte uns schlussendlich in einen tranceähnlichen Zustand, sodass wir die Überschreitung des Kulminationspunktes gar nicht mitbekamen und uns völlig überraschend in der Abfahrt wiederfanden. Ein ausgedehntes Ausrollen sowie das finale Stretching rundeten die Trainingseinheit ab.

Ob im nächsten Winter wieder ein gemeinsames Spinningtraining stattfinden wird, steht in den Sternen.

Das Motto lautet: Lieber verrückt durchs Leben gehen als normal sich langweilen. *Der mit den Spinners radelte*

Konditionstraining im Winter 2013/14

Der Mensch ist ein geselliges Wesen. Bleibt er zu lange allein, verkümmert er, fühlt sich einsam und traurig. Mehr noch: Dauerhafte Einsamkeit führt oft zu Angst und Schermut und kann damit ebenso gesundheitsschädlich sein wie eine unausgewogene Ernährung oder Tabakkonsum.

Gelegenheiten, um Menschen zu begegnen, stellt z.B. der Veloclub zur Verfügung. Man kann sich im Veloclub am



gesellschaftlichen Leben beteiligen, Verantwortung übernehmen und mitwirken.

Gerade dieses Mitwirken praktiziert man während der Sommermonate auf dem Velo oder im Winter im Konditionstraining in der Turnhalle.

Während fast sechs Monaten trainierte ich mit meinem Team (Tony Horat, René Ruffiner und Josef Grüter) am Freitagabend bis zu 30 Anwesende im Ausdauerbereich, in der Kraft, der Beweglichkeit sowie im Zusammengehörigkeitsgefühl.

Es scheint mir sehr wichtig, nebst körperlicher Faktoren auch die seelischen miteinzubeziehen. Dies können vor allem Gespräche vor oder nach dem Training sein, wobei sich immer wieder neue freundschaftliche Begegnungen ergeben.

Es ist ja nichts Neues, dass sich die Radsportler grössten Teils auf einer einseitigen konditionellen Linie bewegen.

Um dem entgegenzuwirken, sind die allwöchentlichen Lektionen in der Turnhalle sehr wichtig.

Mein Trainingsaufbau liegt auf der Methode des Functional Trainings. Von dieser Methode profitierten schon viele Einzelsportler, aber auch diverse Clubs. Es steht die Stabilität und Elastizität des Rumpfes im Vordergrund.

Wer vermeiden will, dass sich die Reifen seines Autos einseitig abnutzen, tauscht sie ab und zu untereinander aus. Auch die Muskeln, Sehnen und Bänder des Körpers nutzen sich einseitig ab, wenn man immer wieder die gleichen Übungen macht. Einseitige Abnutzung führt beim Körper unweigerlich zu Verletzungen. Daher ist es wichtig, regelmässig neue Übungsformen ins Training zu integrieren. Dies ist in den letzten sechs Monaten sicherlich gelungen,

indem ich versuchte, jede Lektion neu zu gestalten, weiter wurde der ganze Körper und nicht nur die Muskeln gestärkt.

Die Muskeln werden gezwungen, sich neuen Reizen anzupassen und entwickeln sich dadurch schneller.

Zu jedem gesunden Muskelaufbau gehört ein ganzheitliches Training, dies hält den Körper im Gleichgewicht. Will man zum Beispiel kräftige Arme bekommen, ist das nur möglich, wenn die Symmetrie des ganzen Körpers stimmt. Dies erreicht man nur, wenn alle Hauptmuskeln gleichberechtigt trainiert werden. Auch muss der Gegenspieler trainiert werden. Gerade hier habe ich darauf geachtet, sämtliche Hauptmuskeln in jedem Training gleichmässig zu belasten, um so einen möglichst grossen Trainingseffekt zu erreichen.

Sehr wichtig ist nach meiner Ansicht, dass zuerst die grossen Muskelgruppen wie Beine, Rücken, Brust trainiert werden. Erst nachher kann man sich an die Schultern, Trizeps, Bizeps, Waden und Bauchmuskeln heranmachen. Ich bin genau nach diesem Muster vorgegangen. Zuerst haben wir einen Monat eher



sanft trainiert, dann sind wir in die grossen Muskelgruppen eingestiegen und anschliessend folgten die restlichen Muskulaturen. Wenn man als erstes die kleinen Muskelgruppen ermüdet, verweigern sie bei den Übungen der grossen Muskelgruppen, wo sie dringend zur Stabilisierung und Haltearbeit benötigt werden, den Dienst.

Im letzten Halbjahr fanden insgesamt 57 Veloclübler den Weg in die Halle und machten das schweisstreibende Training mit. Mit durchschnittlich 23 Teilnehmern konnte ein neuer Rekord verzeichnet werden. Ganz herzlichen Dank meinem Team, das mich immer wieder im Lektionen-Aufbau unterstützte.

Nun ist aber wieder das Velotraining im Freien angesagt und ich hoffe, dass möglichst viele vom Wintertraining profitieren können.

Werner Hunziker

VANOLI lässt den Veloclub Steinhausen nicht im Regen stehen



Die Radsaison fällt nicht ins Wasser. Sollte es doch einmal regnen, ist der Veloclub Steinhausen nun gut gerüstet, denn eine neue Regenjacke schützt die Mitglieder vor jeder Witterung.

Dies war möglich, da die Firma Vanoli Bauunternehmung aus Steinhausen dem Veloclub als Sponsor zur Seite stand. Mit grosser Freude übergaben Peter Oehen und Kari Speck das erste Exemplar der neuen Jacke Herrn Daniel Schaber, Geschäftsführer der AG Mario Vanoli Erben. Die Jacke fand ihren ersten Einsatz bereits Ende Mai im Trainingslager in Bellaria, Italien. Der Veloclub dankt herzlich für die grosszügige Unterstützung.

Peter

Delegiertenversammlung Swiss Cycling vom 22. März 2014

Das Wichtigste vorneweg – Thema Doppelmitgliedschaft: Alle Ehren-, Frei-, Aktiv-, Jugend- und Familienmitglieder werden bei Swiss Cycling als Passivmitglieder geführt, für welche unser Club pro Mitglied CHF 10 an den Verband abliefern muss; dies anhand einer Liste aller bei uns geführten, obengenannten Mitgliederarten. Für aktive Doppelmitglieder bei Swiss Cycling werden CHF 10 nicht erhoben. Sie bezahlen CHF 65 oder mehr an den Verband, dafür gibt es für diese diverse Vergünstigungen. In der Zwischenzeit haben ca. 80% der Vereine ihre Mitgliederlisten an den Verband gesandt.

Die neu eingenommenen Passivmitglied-Gelder werden dem Nachwuchs für durchgeführte J+S-Kurse, aktive Mitgliederwerbung und für Veranstaltungen von Velorennen nach einem speziellen Schlüssel zurückerstattet.

Erfreuliche Meldungen sind sicher, dass

- 3 WM-Titel, insgesamt 37 Medaillen an WM und EM gewonnen wurden,
- durch einen respektablen Gewinn 2012 und 2013 der Verband schuldenfrei ist,
- der Vizepräsident und Präsident ad interim, Franz Gallati, Arth, einstimmig zum Präsidenten gewählt wurde,
- Jolanda van de Graaf als Kommunikationsfachfrau ebenfalls in den Vorstand gewählt wurde (sie ist Vertreterin des RMVs Cham-Hagendorn).

Durch diese zwei Mitglieder aus der Innerschweiz ist unsere Region gut vertreten. Der gesamte Vorstand besteht aus sieben Mitgliedern.

Die Wahl eines neuen Präsidenten hat damit zu tun, dass der Vorgänger in Bezug auf einen neuen UCI-Präsidenten nicht gleicher Meinung war wie der Vorstand und dadurch den sofortigen Rücktritt aus dem Verband gab.

Einige Zahlen der Erfolgsrechnung

Einnahmen:		Ausgaben:	
Mitgliederbeiträge	CHF 1'345'000	Spitzensport	CHF 1'488'000
Werbebeiträge	CHF 1'900'000	Nachwuchs	CHF 261'000
Veranstaltungen	CHF 341'500	Personal	CHF 1'377'000
Öffentlicher Bereich	CHF 642'000	(Angestellte, Trainer etc.)	
Privater Bereich	CHF 1'128'000	Werbe-,	CHF 1'230'000
		Reise- (WM+EM), Rep.-spesen	

Ebenfalls ein Erfolg, um die Jugend für das Velofahren zu begeistern, ist der Quickline Rollensprint (ersetzt früheren KM-Test), welcher an 70 Tagen mit mehr als 3500 Teilnehmern durchgeführt wurde, davon mehr als 1800 U19. Weiter wird das Schulprojekt BOB (Back on Bike) zur Einführung bearbeitet.

Selbstverständlich wird auch Lobbying betrieben, um beim Velofahren im Strassenverkehr und Mountainbike im Gelände für besseres Verständnis zu sorgen.

Kari

Rollensprint Assistent gesucht

Swiss Cycling sucht Leute für die Betreuung des neuen Projektes «Rollensprint». Ziel ist unter anderem die Talentsichtung sowie den Verband der Öffentlichkeit näherzubringen. Swiss Cycling ist mit dem Rollensprint-Event-Stand an Radsportveranstaltungen oder Messen in der gesamten Schweiz unterwegs. Falls Du mitmachen willst, freut sich Swiss Cycling auf Deine Bewerbung. Dafür bietet der Verband die gratis Mitgliedschaft im Wert von CHF 95 inklu-

sive zahlreichen Vorteilen, eine Tagespauschale von CHF 150 (zusätzlich 50% Provision der erworbenen Mitgliederbeiträge sowie Rückerstattung der Spesen) und natürlich Event-Erfahrung in der Sportbranche. Interessiert? Dann sende eine E-Mail mit dem Betreff «Rollensprint Assistent», Deinem Lebenslauf (inkl. Foto) und Deiner Motivation an maura.stiefel@swiss-cycling.ch. Weitere Informationen sind zu finden unter www.rollensprint.ch.

Swiss Cycling

2014 – Fahrradjahr in Holland

Für einen Kurzurlaub muss man manchmal gar nicht in die Ferne schweifen: Die grenznahen Provinzen Gelderland und Overijssel wurden in den vergangenen Jahren mehrfach zur besten Radregion gekürt. Ländlicher Charme, ebene



Wege, ein ausgefeiltes, flexibles Knotenpunktsystem und jede Menge Kartenmaterial machen die deutsch-niederländische Grenzregion mit ihren idealen Radfahrbedingungen besonders interessant für Radtouristen. Eine Vielzahl themenspezifischer Radrouten ermöglicht Urlaubern zudem vielseitige Entdeckungsreisen auf dem Zweirad. Und als wäre das nicht schon genug: Das Jahr 2014 ist ausserdem Fahrradjahr in Holland – in dem das Niederländische Büro für Tourismus & Convention das

Rad mit zahlreichen Aktivitäten und Events in den Mittelpunkt stellt.

Sechs aktuelle Routen-Spiralos beinhalten den genauen Routenverlauf mit Karten und stellen die jeweilige Region und die schönsten Sehenswürdigkeiten entlang der Route vor. Wer lieber spontan unterwegs ist, freut sich über das nummerierte Knotenpunktsystem im «anderen Holland», wie das grüne Binnenland der Niederlande auch genannt wird. Seit dem Frühjahr 2014 ist das niederländische Grenzgebiet eng mit dem Wegweise-System auf deutscher Seite verbunden, sodass Touren über die Grenze problemlos möglich sind. An jedem Knotenpunkt garantiert eine Tafel mit Umgebungskarte detaillierte Infos über Sehenswürdigkeiten und die Entfernung zum nächsten Punkt. Überraschend anders erleben Mountainbiker das Grenzgebiet: Im hügeligen Salland wurde jetzt ein Mountainbike-Netzwerk eröffnet, das auf insgesamt 98 Kilometern vier Routen miteinander verbindet – und selbst im flachen Holland ganz schön in die Beine geht.

Mit dem Fahrrad-Pendelboot übers Wasser

Flüsse, die sich durch die Landschaft schlängeln, sind seit Kurzem keine Hindernisse mehr auf Radtouren. Denn neu in der Grenzregion ist das touristische Fahrrad-Pendelboot, das in den Sommermonaten dienstags und donnerstags über die Waal, den Rhein und die IJssel fährt. Mit Ab-

fahrtsstellen in der Region rundum Nimwegen und Arnhem können Natur-, Kultur- und Städtetrips miteinander kombiniert werden. Das Boot startet auf deutscher Seite ab Rees am Rhein und kann auf diese Weise viele Fahrradtouristen in die Niederlande bringen, die vom Wasser die Umgebung aus anderer Perspektive wahrnehmen können. Zurück an Land führen vielfältige Radwege entlang malerischer Ortschaften, Burgen und Museen durch das Deichvorland.

Sechs auf einen Streich: Rund um Het Nijenhuis und die Kleinstadt Diepenheim können Pedalritter gleich sechs Schlösser und Herrensitze erobern. Die gut 26 Kilometer lange, deutschsprachige Radwanderroute führt Urlauber zu hochkarätigen Ausstellungen und historischen Gartenanlagen in die Vergangenheit der Region. Die industrielle Revolution, die Twente im 19. Jahrhundert nachhaltig veränderte, machte keinen Halt in Diepenheim. Während sich Städte wie Enschede und Oldenzaal zu Zentren der Textilindustrie entwickelten, konnte Diepenheim seinen ländlichen Charakter erhalten – der bis heute in dem Ort spürbar ist. In der Stadt erinnern zahlreiche Denkmäler an vergangene Zeiten. Vor den Toren der Stadt bitten gleich sechs Schlösser und Herrensitze zur Audienz.

Obstgärten, Käseläden und Bauerncafés

Viel Leckeres von bester Qualität gibt es auch entlang der «Veel Luwe Smultour», einer Route mit kulinarischem Fokus durch die Region Veluwe (Provinz Gelderland). Auf dem Fahrrad geht es über verborgene Pfade und Brücken, durch Wälder und Dörfer, an Windmühlen und Seen vorbei. Entlang der Strecke befinden sich mal ein romantischer Obstgarten oder ein malerisches Bauerncafé, mal eine alte Dorfbäckerei und ein duftender Käseladen. Wer sich auf die Schlemmer-Tour im «anderen Holland» begibt, lernt die Region von ihrer schönsten und leckersten Seite kennen. Ob eine Schüssel mit frisch gepflückten Preiselbeeren, ein Brot mit echtem Veluwer Honig, selbstgeräucherter Fisch oder ein Glas Apfelsaft aus eigener Herstellung – an ausgewiesenen Stationen der Routen heisst es «runter vom Sattel und ran an den gedeckten Tisch». Landwirte, Bäckermeister, Imker und Fischer öffnen ihre Türen und laden hungrige wie durstige Radler auf eine Stärkung mit Produkten aus der Region ein.

Wer den Abwechslungsreichtum der Grenzregion ausgiebig geniessen und die Füsse in seinen eigenen vier Wänden hochlegen möchte, wird in der Grenzregion bestens versorgt. Eine Vielzahl familienfreundlicher Qualitätscampingplätze macht das Freiluftwohnen im Osten der Niederlande auch für den Urlaub mit Kindern zum Erlebnis. Der niederländische Verkehrsverband ANWB bewertete diese mehrfach als «Best Camping», auf www.hollandcampings.de können Urlauber direkt buchen und deutschsprachige Broschüren über die ANWB-klassifizierten Campingplätze bestellen. Weitere Informationen: www.holland.com

www.presse-niederlande.de

Ideen-ABC für den Daheimgebliebenen

Abendausfahrt: Montag- und Mittwochabends fährt der Biker aus. Der Daheimgebliebene geht dann aus.

Berg- und Talfahrt: Der Biker fährt Rad. Der Daheimgebliebene spielt Roulette.

Club: Biker sind mit dem Veloclub unterwegs; Daheimgebliebene in Tanzclubs.

Dampf: Während Biker auf dem Bike dampfen, im Dampfbad dampfen.

E-Bike: Wäre eine Möglichkeit, ohne Peinlichkeiten mit dem Biker mitzufahren.

Fernbedienung: Endlich ist es soweit. Man hat sie für sich allein.

Giro d'Italia: Während der Biker das Rennen im TV schaut, shoppt der andere in Mailand und Venedig.

Hangover: Der Biker kämpft mit einem auf dem Berg. Der Daheimgebliebene genießt einen auf dem Sofa.

Imagepflege: Analog Biker – sich mit Kollegen treffen und von seiner besten Seite zeigen.

Joachim: 078 713 82 27 ist der Technische Leiter und kann Auskunft darüber geben, wie lange die jeweiligen Biketouren des Veloclubs dauern (wie lange man sturmfrei hat).

Kreditkarte: Sie ist nun frei verfügbar, da der Biker diese nicht mitschleppt.

Leistung: Da man ohnehin gerade auf dem Sofa liegt: Beine in die Luft und radeln. Bauch, Beine, Po – oho.

Maillot jaune: Vorsicht, wenn der Biker das gelbe Outfit wählt (es signalisiert die Pole-Position – siehe unter R). Keinesfalls Punkt S anwenden.

Navigation: Gegenteilig Biker: Er benutzt den Garmin GPS-Radcomputer. Der Daheimgebliebene hinterlässt keine Spuren.

Organisation: Eine Tour muss von A bis Z sorgfältig durchgeplant werden. Auch für den Daheimgebliebenen nicht unbedeutend.

Pause: Analog Biker (frisch machen, Wasser nachfüllen) – sich im Tanzclub frisch machen und Wasser nachfüllen.

Quark: Der Biker schmiert ihn auf den Sonnenbrand, der Daheimgebliebene ins Gesicht.



Rampensau: Der Biker hat eine starke Neigung dazu, wenn er auf dem Rad sitzt. Man darf also sicher auch mal an vorderster Front wüten.

Sport: Das ist der mutige Weg. Mit dem Biker mitfahren und auf Umsicht hoffen.

Träumen: Der Biker träumt davon, dass Montag- und Mittwochabend ist – der Daheimgebliebene auch.

Umschalten: Machen beide nur mit einem Finger – der Biker an der Schaltung und der Daheimgebliebene an der Fernbedienung.

Verpflegung: Analog Biker – Salz tanken vor der Ausfahrt.

Wellness: Während der Biker krampft und sich einen Muskelkater holt, entspannt der Daheimgebliebene und verzichtet auf Muskelkater.

X-File: Streng geheim. All das tun, was der Biker nicht wissen darf (siehe unter J).

Ylang-Ylang-Bad: Der süsse, blumige Duft steht für Sinnlichkeit. Der Biker wird gar nicht biken gehen, wenn der Daheimgebliebene ein Bad nimmt.

Zufall: Der Zufall wird absichtlich herbeigeführt (siehe unter Y). *Iris*

Veloferien – Trainingslager Mallorca 2014

Wenn man an das schöne Wetter mit den angenehmen Temperaturen und ans «Sünnele auf den Terrassen» denkt, so waren es wohl eher Veloferien. Wenn ich aber die Leistungen vor allem der zweiten Gruppe anschau, so ist das Wort Trainingslager wohl nicht falsch. Nach einem ruhigen Flug landeten wir pünktlich in Palma, von wo wir dann noch eine knappe Stunde Carfahrt ins Hotel Muro in Alcudia vor uns hatten. Dann war Einchecken, Zimmerbezug und Fassen des Mietrades angesagt, sodass es nur noch für einen Kaffee auf der Sonnenterrasse des Hotels reichte – und schon gab es Nachtessen. Das Hotel Muro ist ein

Spielt alles auch keine Rolle, Hauptsache ist, dass alle den Plausch haben und ihrem Tempo und Fähigkeiten entsprechende Touren fahren können. Und dieses Ziel, so glaube ich, wurde durchwegs erreicht! Die Ostküste in Alcudia hat sicher den Vorteil, dass Fahrer, die nicht jeden Tag irgendwo in die Berge wollen, viele Möglichkeiten haben, um eine verkehrsarme und «fast flache» Route zu absolvieren. Wenn man dann doch noch einen Hügel will, so bieten sich der Randa und der San Salvador geradezu an. Wir haben diese zwei «Hügel» sowie den Puig Major von beiden Seiten her mit der ersten Gruppe auch absolviert.



4-Sternehotel mit einem sehr reichhaltigen Frühstücks- und Abendbuffet, sodass es kein Problem war, die Energiespeicher jeden Tag wieder aufzufüllen. Bereits am ersten Tag wurden unter den 18 Teilnehmenden zwei Gruppen gebildet: die «schnelleren» mit Markus und die zweite Gruppe mit Joachim.

Ich mag mich noch gut an die Anfänge meines Velofahrens erinnern. Da sagte man jeweils: «Mit dem Radfahren beginnt man, wenn man kurz kurz fahren kann.» Heute ist das ganz anders. Praktisch alle trainieren im Winter auch – sei es Turnen, Fitness, Spinning oder einfach mit guter Kleidung aufs Rennrad oder Bike... somit sind auch alle bereits im Frühling in guter körperlicher Verfassung und «überstehen» problemlos diese täglichen Touren von drei bis über fünf Stunden! Wenn ich an die Königsetappe der zweiten Gruppe denke, so war das eine sehr respektable Leistung! (Mit dem Bus nach Valldemossa – Westküste – Coll de Sóller – Puig Major – Kloster Lluc nach Hause.) Mit der Zeit gab es dann auf einmal drei, ja später sogar vier Gruppen, wobei sich Peter geradezu als Gruppenleiter aufdrängte... für Gruppenleiternachwuchs ist also gesorgt.

Man stellt rasch fest, dass wir nicht die Einzigen auf Mallorca sind, die Veloferien machen. Wenn man nicht will, so müsste man wohl nie alleine fahren. Von morgens um neun bis abends um sechs trifft man immer wieder grössere und kleinere Gruppen an. Ohne Radfahrer wäre auf Mallorca um diese Jahreszeit wohl nicht allzu viel los. In diesem Sinne haben die Veloferien des Veloclubs einen recht hohen wirtschaftlichen Stellenwert! Während unserer Woche waren ca. 5000 Velofahrer auf der Insel – Schwerpunkt ist Alcudia und El Arenal.

Ich glaube, man darf sagen, dass diese neun Tage ein voller Erfolg waren. Auch die Geselligkeit und Kameradschaft kam nicht zu kurz, wenn ich denke, wie viele schöne Plätzchen in den kleinen Dörfchen zu einem Kaffeehalt einladen. Ja, da würde man am liebsten bereits fürs nächste Jahr buchen.

Bleibt mir noch die angenehme Aufgabe, Joachim für die gute Organisation im Namen Aller zu danken! Ich hoffe, es waren nicht die letzten Veloferien (oder was auch immer) auf Mallorca.

Kaspar

Ferien- und Trainingslager 2014 Bellaria

Am Samstagmorgen, den 31. Mai, kehrten wir aus dem Trainingslager in Bellaria zurück.

Wir erlebten wiederum zehn schöne und erlebnisreiche, und was für mich sehr wichtig ist, unfallfreie Ferien- und Trainingstage in der Emilia Romagna.



Nach einer Nachtfahrt in einem komfortablen Bus von Staub Reisen, Menzingen, erreichten wir am Donnerstagmorgen, 22. Mai, das Hotel Sampaoli in Bellaria, wo wir herzlich empfangen wurden. Der Ablauf mit Versorgen der Velos und Zimmerbezug ist für die meisten eine Routine, die Neulinge wurden informiert.

Um 10 Uhr, nach einem ergiebigen Frühstück, stand schon die erste Tour, sprich Erkundungs-Anpassrunde auf dem Programm.

Die jeweiligen Tagestouren waren bekannt und jede/jeder konnte sich selber seine Gruppe auswählen. Wir, dass heisst, alle drei Gruppen, konnten die geplanten Touren bei idealem Radlerwetter mit einigen wenigen Anpassungen durchführen.

Uns allen bekannte Hügel wie Carpegna, San Leo oder Pieve di Rivoschio wurden erklommen und idyllische Tä-

ler, z.B. das Conccatal, durchfahren. Der Passo Siepe, genannt Grillo, ist eine gute und verkehrsarme Verbindung zwischen Ponte dell'Uso und dem Tal der Marécchia und wurde mehrmals befahren.

Von allen Fahrerinnen und Fahrern, auch von solchen, die das erste Mal dabei waren, hörte ich nur Positives und sie sind von der Emilia Romagna begeistert.

Ich danke im Namen der Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern allen Teilnehmenden für ihr diszipliniertes und der Gruppe angepasstes Fahrverhalten.

Wohl wurde manchmal über Kilometer und Höhenmeter diskutiert und keine Einigung gefunden, wichtig aber ist für mich die Harmonie und das Verständnis innerhalb der Gruppe.

Ein gemeinsamer Trunk am Abend am Strand gehört selbstverständlich auch zum gesellschaftlichen Beitrag und zur Gruppenharmonie!

Leider mussten etliche Angemeldete kurzfristig (unfall-, arbeits- oder gesundheitsbedingt) absagen. Ich wünsche allen eine schnelle Genesung und bis bald bei einer gemeinsamen Ausfahrt oder einem Vereinsanlass.

Das Hotel Sampaoli feiert in diesem Jahr sein 60-jähriges Jubiläum. Wir wurden wiederum in uns bekannter Weise verwöhnt und durften von den speziellen Angeboten profitieren.

Im Namen aller Teilnehmenden ein grosses Dankeschön an die Familie Hager und ihr Team. Den Organisatoren des Ferien- und Trainingslagers, Ruth und Werner Hunziker, danke ich recht herzlich für ihre Arbeit und unermüdlichen Einsatz für das Projekt «Bellaria».

René Ruffiner

Unsere neue J+S-Leiterin



Irene Berniga Imhof

Irene ist vor gut 25 Jahren dem Bikervirus verfallen. 1993 gründete sie mit gleichgesinnten BikerInnen im Ägerital den legendären Ägeri Bike Club (ABC), in dem sie das Amt der Kassierin übernahm. 12 Jahre leitete sie das Kinderbiken und begleitete die rennorientierten Kids an die Rennen oder führte eigene Kids-Trainingslager durch. Jährlich organisierte sie die Velobörse,

der daraus resultierende Ertrag konnte vollumfänglich dem Kindertraining zugeführt werden.

Das Weitergeben von Erfahrungen und Wissen rund um das Biken gehört zu ihrer grossen Leidenschaft. Dabei stellt sie immer wieder mit Begeisterung fest, wie schnell die

Kinder technische Fortschritte machen und die gezeigten Tricks sofort umsetzen. Als J+S-Leiterin nimmt sie auch regelmässig an Weiterbildungen teil, damit neue Ideen und fachliche Erkenntnisse umgehend ins Training einfließen können.

Seit zwei Jahren ist Irene Mitglied beim VCS. Sie wurde während des Trainingslagers in Mallorca angefragt, das Kindertraining im Team von Joachim zu führen und freut sich auf diese neue Aufgabe. Sie hofft auch, dass sie vermehrt an den Vereinsaktivitäten des VCS anzutreffen ist, denn – wie sie betont – waren die Ferien mit den Clüblern sehr lustig gewesen.

Das Velofahren selbst gehörte schon immer zu den Hobbies. Im Sommer wandert sie gerne, im Winter unternimmt sie Skitouren, kocht gerne für Gäste oder ist auch mal kreativ tätig, wenn es die Zeit erlaubt.

Neues vom Materialwart

Bereits jetzt denke ich an die kühleren Tage im Herbst, wenn es um die Beschaffung der VC Kleider geht. Geplant ist eine neue soft shell Langarm-Jacke zum Radfahren bei kühleren Temperaturen in unseren VC-Farben. Das Resultat werden wir vorstellen, sobald die Jacke da ist, voraussichtlich Ende August 2014.

Dank all den fleissigen Radlern wurden viele VC-Kleider verkauft. Auch die neue VC-Regen-/Arbeitsjacke hat ein sehr gutes Echo hervorgerufen und wurde grösstenteils ausgeliefert. Schon muss eine neue Bestellung für VC-Trikots

und Rennhosen platziert werden. Anfang August sollten die neu bestellten Artikel bei uns eintreffen, sodass dann alle VC-Kleider in fast allen Grössen wieder erhältlich sein werden.

VC Bekleidung kann jedes VC-Mitglied beim Materialwart Peter Gantenbein Tel. 041 740 36 37 oder unter peter-gantenbein@bluewin.ch bestellen.

Bitte beachten: Wegen Abwesenheit des Materialworts ist unser Lager vom 11. Juli bis 3. August 2014 geschlossen.

Ganti

Kurioses und Fakten aus der Radwelt

268,831 Kilometer pro Stunde betrug die höchste Geschwindigkeit, die je ein Mensch auf einem Fahrrad zurückgelegt hat: Der Holländer Fred Rompelberg erreichte sie 1995 im amerikanischen Utah.

5 Stunden und 25 Minuten ist der Rekord für das langsamste Fahrradfahren aller Zeiten. Der Japaner Tsugunobu Mitsuishi stellte ihn 1965 auf, als er den gesamten Zeitraum unbewegt auf seinem Rad verbrachte.

4,167 Kilogramm wiegt das leichteste Rennrad der Welt, der Rahmen wiegt 859 Gramm, die Aufkleber der Sponsoren 2,5 Gramm.

1958km ist die längste Strecke, die je innerhalb von 24 Stunden auf einem Fahrrad zurückgelegt wurde. Der Amerikaner Michael Secrest schaffte dies im Jahre 1990.

29,45 Meter ist das längste Fahrrad der Welt lang. Es wiegt 500 Kilogramm.

Das längste Tandem ist 20,42 Meter lang und bietet Platz für 35 Personen.

4569 Kilometer fuhr der Kalifornier Kurt Osburn in gut zwei Monaten von der Westküste der USA an die Ostküste – alles auf dem Hinterreifen seines Fahrrads.

Der längste ausgeschilderte Radweg, der North Sea Cycle, führt 6000 Kilometer an der Nordseeküste entlang durch acht Länder.

Die schnellste Erdumrundung über 30'000 Kilometer auf einem Fahrrad hat nur 195 Tage gedauert.

Der längste Weg, der unter Wasser auf einem Fahrrad zurückgelegt worden ist, ist 702 Meter lang.

37,41km ist die längste Strecke, die je freihändig fahrend

zurückgelegt wurde: Am 23. Juni 2009 fuhr der Amerikaner Erik Skramstad sie in Las Vegas (USA), ohne ein einziges Mal seine Hände zu benutzen.

2008 ist die Zahl der am meisten mit dem Fahrrad erklommenen Stufen. Am 31. Dezember 2007 bezwangen Zhang Jincheng (CHN), Xavi Casas (AND) und Javier Zapata (CO) alle 88 Stockwerke des Jin Mao Tower in Shanghai (CHN). Die Zahl war symbolisch: Der Rekordversuch fand am Silvesterabend statt und sollte auf die Olympischen Spiele in Peking hinweisen.

188,3m ist die längste Strecke eines Vorderrad-Wheelies auf einem BMX-Bike, die ohne Pedalkontakt je zurückgelegt wurde. Am 28. Januar 2010, vollführte der Australier Shane Badman dieses Kunststück in Sydney.

Es gibt grob geschätzt 1 Milliarde Fahrräder auf der Welt. Das entspricht ungefähr der doppelten Anzahl der existierenden Autos.

2007 wurden weltweit schätzungsweise 130 Millionen Fahrräder hergestellt – im Vergleich dazu waren es 52 Millionen Autos.

Fahrräder ersetzen zur Zeit 900 Millionen Liter Benzin pro Jahr durch Autofahrten, die mit dem Rad erledigt werden.

Fahrräder verbrauchen 2% der von PKWs benötigten Energie und kosten weniger als 3% derselben in der Anschaffung.

Das erste von menschlicher Kraft betriebene Landfahrzeug wurde 1418 von Giovanni Fontana gebaut. Der Begriff des Fahrrads trat jedoch erst in den 1860er (zunächst in Frankreich) in den allgemeinen Sprachgebrauch ein.

Der Prototyp des Mountainbikes wurde 1977 entwickelt.

www.aufs-rad.de

Schülerveloprüfung: eine lange Tradition



Fünf Schulklassen treten an diesem sonnigen Freitagmorgen, 6. Juni, zur Prüfung an. Erwin Stadelmann, unser Dorfpolizist, begrüsst bereits die ersten Lehrer und ihre Schüler. «Man merkt den Kindern die Nervosität an. Die Luft scheint zum Zerreißen gespannt.» Barbara Hofstetter, Gemeindepräsidentin und Präsidentin der Schulkommision, und Walter Leupi, Rektor, blicken gemeinsam mit Erwin Stadelmann auf eine lange Steinhausener Tradition zurück. «Die Schülerveloprüfung in Steinhausen ist 44 Jahre rückverfolgbar.» Werni Hunziker revidiert: «Laut Lebzendzeugen sind es 50 Jahre.»

Eine stolze Zahl. In früheren Jahren wurde die Polizei nicht nur vom Veloclub, sondern auch von 3. Klass-Oberstüflern (meist Mädchen) unterstützt. Doch mit der Zeit verschwanden diese Schülerhelferinnen. Kein Thema aber, denn dank des Veloclubs darf man heute von einem «Verwöhnproblem» sprechen: «Es sind 22 Helfer dabei – fast schon zu viele!»

Erwin Stadelmann betont, dass es ihm wichtig ist, dass die Fünftklässler die Prüfung an ihrem eigenen Wohnort absolvieren: «Was nützt es den Kindern, wenn sie an einem abgesonderten Ort, einem Velopark und ähnlichem, die Prüfung ablegen müssen? Die Situation sollte so realistisch wie möglich sein. Die Kinder fahren schliesslich in Steinhausen mit dem Velo umher und nicht auf einem Parkplatz.» Steinhausen legt Wert auf vier Bereiche: die Theorie, die Strassenfahrt, die Geschicklichkeit auf dem Rad sowie auf den Parcours. Beim Anblick der Geschicklichkeits- und Parcoursprüfung wird manch einem Veloclübler mau. «Diese Töggel stehen aber eng beieinander! Also ich käme da nicht durch, ohne abzustehen oder einen umzuwerfen.» Leider gibt es keine Ausreden. Die Abmessung ist Schweizer Norm. Werni denkt darüber nach. «Früher schienen die Velos schon noch kleiner. Manch einer muss ja jetzt mit einem «Riesenvelo» da durch. Aber ich habe vollstes Verständnis für Eltern, die nicht so viel Zapfen auf dem Konto ha-

ben und ihrem Knirps schon ein grösseres Velo besorgen, um nicht zwei Jahre später schon wieder eines kaufen zu müssen.»

Jimmy nimmt währenddessen Iris Fahrrad genauer unter die Lupe. Es hagelt Strafpunkte. «Bremsen gehen knapp durch, die Glocke fehlt, wo ist denn dein Licht vorne und hinten? Das ist zwar nicht obligatorisch, aber nachts von Vorteil. Leuchtpedale hast du, aber keine

Rückstrahler vorne und hinten.» Er zaubert welche aus der Hosentasche und klebt sie umgehend ans Velo. «Die Pneus, doch, die sind akzeptabel.» Sorgen machen braucht sich aber kein Kind. Sollte ein Fahrrad nicht den Ansprüchen genügen, stehen Ersatzvelos bereit. Ausserdem tragen die Kinder alle einen Helm. Dies wird von den Polizisten stark gefördert, wurden sie doch vor einigen Wochen dabei gesichtet, wie sie Kinder ohne Helm nach der Schule aus dem Verkehr fischten und sie mit Sicherheitsinfos für Zuhause bestückten.

Die Veloprüfung dauert den ganzen Morgen. Jede Minute startet ein Kind, ausgerüstet mit einer gelben Weste mit Kontrollnummer, vom Dorfplatz aus in die ca. 12–14





Der Aufmerksame

minütige Route. Die Strecke selbst wird auf ungefähr vier Kilometer geschätzt. Sie führt vom Dorfplatz rechts weg die Zugerstrasse entlang, links in die Albis- und danach die Höfenstrasse hinauf, die Blickensdorferstrasse hinunter, links in die Hochwachtstrasse. Weiter geht es rechts



Mehr Kontrolle geht kaum



Im Eifer werden auch noch gleich die Busse aufgeschrieben



Der Gestrenge

in die Eichholzstrasse, die Zugerstrasse zurück zum Dorfplatzkreisel, der Bahnhofstrasse entlang, danach um den Kreisel herum und ein Stück auf der Knonauerstrasse und schliesslich links in die Kirchmattstrasse und rechts auf den Dorfplatz zurück. Erfreulicherweise ist der Tag unfallfrei zu Ende gegangen, nur zwei, drei Mal musste ein Nervositäts-Tränchen getrocknet werden.



Trotzig dem Wetter harrend

Der Veloclub bedankt sich bei Barbara Hofstetter herzlich für das exzellente Helfermittagessen, welches jedes Jahr von der Gemeinde Steinhausen gesponsert wird. Und auch Euch, liebe Helferinnen und Helfer, ein grosses Dankeschön und bis zum nächsten Jahr!

Iris



Zu besprechen gibt es immer was



Der Getarnte



Feierabend



**VELOCLUB
STEINHAUSEN**



EINLADUNG

Motto: Gartenzwerge

Wann: Freitag, 08. August 2014

Zeit: ab 18.00 Uhr

Wo: Vereinshaus Gartenverein Steinhausen

Lustig geht es zu und her bei den sieben Gartenzwergen.

Wir lassen es uns beim süssen Schlemmen, Spielen und dem

Dolce far niente gut gehen.

ANMELDUNG:

(bis spätestens am 25. Juli 2014)

Keine Frage, ich bin dabei

Name:

Vorname:

Anzahl

Personen:

Leider verhindert / muss Trainingsrückstand aufholen

Senden an: Markus Walter, Zürcherhofstrasse 3a, 6312 Steinhausen

oder per E-Mail an: cm.walter@bluewin.ch