

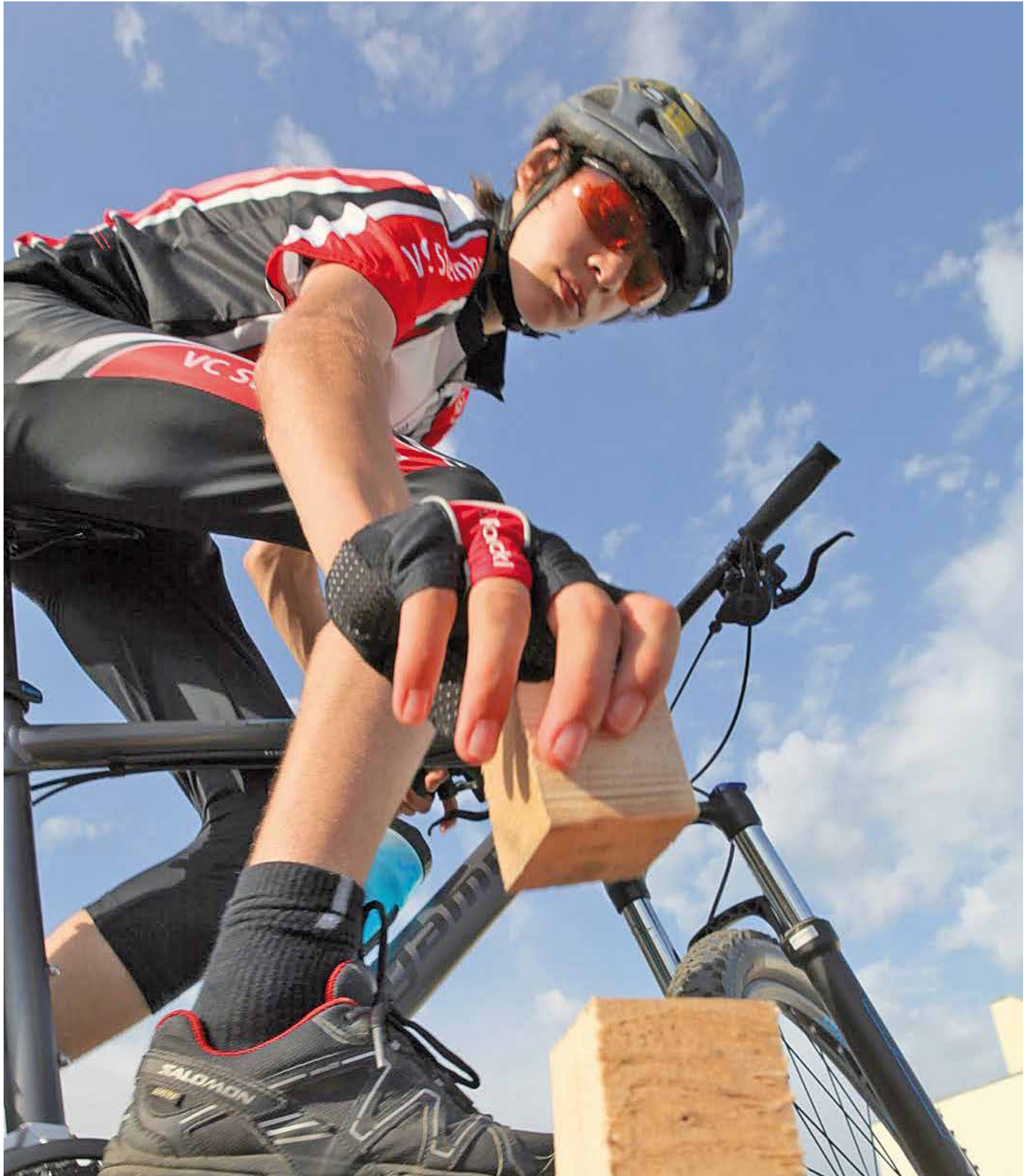
# VC AKTUELL

VELOCLUB  
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen  
[www.veloclub-steinhausen.ch](http://www.veloclub-steinhausen.ch)

Nummer 1/2015





## Inhaltsverzeichnis

Fit in die Saison: Wintertraining 2014/2015	4
Jazzbrunch: Small Town Kids Jazzband Chic unterwegs: Neues vom Materialwart	5
Der Frühling ruft: Trainingslager Mallorca	6
Leistungssteigerung durch natürliches Doping	7/8
Tradition: Occasionsmarkt Alter schützt vor Tempo nicht: P-Ausfahrten	9
Fast wie Ferien: Trainingslager Bellaria	11
Tee-ABC	12
Apassung der J+S-Beiträge im Breitensport	13
Dorffest Steinhausen: 2015 – Jahr der Helfenden Velofahrer-Knigge	14
Sportforum: Go hard or go home Rabatt für Mitglieder: Velorado Steinhausen	15
Koexistenz: Wandern und Velo/Mountainbike	16/17
Serie: Was machen unsere Mitglieder	18
Be trendy	19



## Editorial

Manchmal dünkt es mich, die Zeit rennt noch schneller als wir Rad fahren und wir fahren doch ziemlich schnell! Erst hatten wir noch Weihnachtslieder geübt und jetzt sind schon die Sommerferien vorbei. Auch diesen Frühling hatten wir einen bunten Strauss an Aktivitäten, die wir durchleben durften.

Am Jazzbrunch haben wir 130 Personen verpflegt. Der Occasionsmarkt war auch dieses Jahr ein voller Erfolg. Dann stand noch das Dorffest auf unserer Agenda. Ein tolles Happening, das wir auf die Beine stellten. Alle drei Anlässe waren auch finanziell eine erfolgreiche Sache. Da freut sich unser Kassier sicher. Ich bedanke mich auch im Namen des ganzen Vorstandes für Euer grosses Engagement für unseren Verein. Dies ist nicht selbstverständlich, dass Ihr Euch neben Beruf und Familie für den Veloclub einsetzt. Aber wir sind auf Eure Hilfe angewiesen, nur so funktioniert das Vereinsleben.

Ein Höhepunkt waren im Frühjahr die beiden Trainingslager. Eines auf Mallorca und das andere in Bellaria. Beide Trainingsstandorte waren auch sehr gut besucht und die Teilnehmenden trainierten fleissig, damit sie für die kommende Saison 2015 in Form kommen.

Die Ausfahrten werden rege besucht, was eine gute Organisation braucht, wenn bis zu 30 Gümmeler und Biker jeweils für die Ausfahrten parat stehen. Der eine

oder andere empfindet jeweils das Einsteigen vor einer Ausfahrt als eine Schikane. Das ist natürlich nicht der Grund, warum wir das machen, sondern wir wollen sicherstellen, dass alle Teilnehmenden in die richtigen Gruppen kommen und die Ausfahrten dann auch geniessen können. Da viele neue Gesichter jeweils an Ausfahrten teilnehmen, macht das auch Sinn. Ich bitte daher die «alten Hasen», das zu respektieren und zu unterstützen.

Der Vorstand setzt auch immer wieder neue Anreize, damit die Teilnehmenden an Ausfahrten etwas lernen können. Die Technik-Gruppe, die nur zustande kommt, weil sich Joachim mit viel Engagement dafür einsetzt, hat noch nicht alle erreicht. In dieser Gruppe wird in ganz einfachen Schritten gezeigt, wie man schneller und einfacher Rad fahren kann. Als Beispiel, Chris Froome (Tour de France-Sieger) hat eine Radfahrschule in der Schweiz durchlebt. Somit kann uns das sicher nicht schaden.

Die ganze Organisation vom Club läuft tadellos, alle im Vorstand sind sehr aktiv, sonst würde das nicht funktionieren. Kari Schneider stellt sich für nächstes Jahr nicht mehr als Kassier zur Verfügung. Wir sind guter Hoffnung, dass wir eine gute Nachfolgelösung gefunden haben. Mehr dazu an der GV.

Freuen wir uns nun auf einen schönen Herbst mit tollen Ausfahrten und geselligen Stunden.

Sportliche Grüsse

*Peter Oehen, Präsident*



# Fit in die Saison

## Wintertraining 2014/2015: Anwesenheit und Punkte für die Vereinsmeisterschaft

Das Wintertraining in der Dreifachturnhalle Sunnegrund zeigte einmal mehr, wie wichtig es ist, in der Wintersaison die körperliche Fitness zu wahren und sich auf die bevorstehende Saison vorzubereiten. Ein herzliches Dankeschön an Werni Hunziker und sein Team!

Name Vorname	Anwesend	Pkt./Vereinsmeisterschaft	Jahr	Schnitt
Felder Fredi	17	34	2002	17.50
Hunziker Werner	17	34	2003	14.30
Knüsel Markus	17	34	2004	13.84
Koch Jost	17	34	2005	14.40
Reding Josef	17	34	2006	15.75
Keller Caroline	16	32	2007	19.30
Ruffiner René	16	32	2008	16.06
Bachmann Heinz	15	30	2009	18.94
Koch Beatrice	15	30	2010	18.00
Limacher Renate	15	30	2011	20.45
Bucher Heinz	14	28	2012	20.83
Gantenbein Peter	14	28	2013	23.20
Steiner Thomas	14	28	2014	24.11
Bühler Peter	13	26		
Graf Alex	13	26		
Opitz Dieter	13	26		
Birrer Beni	12	24		
Christen Konrad	12	24		
Horat Tony	11	22		
Von Wyl Urs	11	22		
Grüter Josef	10	20		
Hefti Hans	10	20		
Hunziker Ruth	10	20		
Schwegler Petra	10	20		
Abächerli Guido	09	18		
Dahinden Arthur	09	18		
Hausheer Gabriela	09	18		
Kiem Peter	09	18		
Hengartner Urs	08	16		
Holzky Sigrid	08	16		
Beeler Jimmy	07	14		
Walter Claudia	06	12		
Walter Markus	06	12		
Aregger Marie-Theres	05	10		
Horat Annelis	05	10		
Oehen Peter	05	10		
Durrer Brigitte	04	08		
Lulic Mariza	04	08		
Küng Josef	03	06		
Limacher Andrin	02	04		
Stadelmann Lisbeth	02	04		
Zoller Harry	01	02		

Total 18 Trainings mit insgesamt 42 Teilnehmenden.  
Durchschnitt 24.11 Teilnehmende. *Werni Hunziker*





# Jazzbrunch

## Small Town Kids Jazzband

Das Vereinsjahr des Veloclubs Steinhausen startete traditionsgemäss mit dem Jazzbrunch im Zentrum Chilematt, der immer gemeinsam mit der Kulturkommission Steinhausen organisiert wird. Am Sonntag, 18. Januar, wurde somit ab 11.30 Uhr ausgiebig gefrühstückt (die Besucher grapschten allerdings schon um 11.20 nach dem feinen Essen). Das Brunchbuffet war natürlich wie immer mit viel Liebe zubereitet. Neu wurde das erste Mal eine Cüplibar organisiert – ein Probelauf für das Steinhauser Dorffest. Musikalisch untermalte die Small Town Kids Jazzband den Brunch. Das Sextett hat ein grosses Repertoire und fühlt sich in vielen Stilrichtungen zuhause: Dixieland, New-Orleans-Jazz, Swing, Boogie-Woogie, Blues, Ragtime, aber auch Märsche, Tangos oder kreolische Rhythmen.

Um genau 12.19 Uhr wirkten Essen, Musik und Cüpli und das Tanzbein wurde geschwungen. Einige Veloclübler bewiesen, dass sie nicht nur Velofahren können! Um 14.00 Uhr ging der Anlass mit zwei Zugaben der Band zu Ende.

Herzlichen Dank allen Helfenden, mit 130 verkauften Plätzen war der Jazzbrunch wieder einmal ein voller Erfolg. *Caroline Keller, Koordinator/Gesellschaftliches*



Hinten, von links: Erwin Bieri, Chris Eschmann und Philippe Balmer.

Vorne, von links: Jonas Knaus, Alexander Etter und Kniri Knaus.

# Chic unterwegs

## Neues vom Materialwart

Die Radsaison ist in vollem Gange. Ein herrlicher Anblick, wenn da eine Gruppe Rennfahrer kommt und alle sind im VC Dress. Dies möchte der Vorstand auch beibehalten und empfiehlt allen Clubmitgliedern an den offiziellen Ausfahrten den VC Dress anzuziehen.

Die meisten Rennrad- und Bikedresses sind bei mir am Lager und können bestellt werden. Die verschiedenen Ausführungen und Preise dazu sind auch unter [www.veloclub-steinhausen.ch](http://www.veloclub-steinhausen.ch) einsehbar.

VC Bekleidung kann jedes VC Mitglied beim Materialwart Peter Gantenbein, Telefon 041 740 36 37, oder per E-Mail unter [peter-gantenbein@bluewin.ch](mailto:peter-gantenbein@bluewin.ch) bestellen.

*Peter Gantenbein, Materialwart*





## Der Frühling ruft

### Trainingslager Mallorca

Vom 25. März bis 3. April 2015 führte der Veloclub auf der spanischen Sonneninsel Mallorca ein Trainingslager durch. Die 19 Teilnehmenden konnten während den zehn Tagen überwiegend Sonnenschein und frühlingshafte Temperaturen um 18°C genießen. Bei diesen optimalen äusseren Bedingungen wurden von unserem Hotel Pueblo Park an der Platja de Palma Touren an der Süd- und Westküste in der bergigen Serra de Tramuntana sowie ins flache bis hügelige Landesinnere nach Petra, Sineu und Felanitx unternommen. Dabei durften auch die speziellen Radlerberge Randa und Sant Salvador mit ihrer tollen Aussicht auf ca. 500 Höhenmetern nicht fehlen.

Es ist faszinierend, wie viele unterschiedliche Landschaften auf dieser kleinen Insel zu finden sind. Hier mit dem Velo zu fahren, bereichert die Sinne und macht einen von Tag zu Tag glücklicher. Wenn dann auch noch zwei bis drei Leistungsgruppen gebildet werden, ist das Glück nahezu perfekt. Höhepunkt und Königsetappe war die Tour über den höchsten Pass der Insel, den Coll de Puig Major auf 880 m. Eine eindruckliche Tour war auch die Fahrt an der Westküste

zwischen Soller und Esporles. Insgesamt fuhren die Gruppen je nach Leistungsstand 530 bis 800 Kilometer. Am Ruhetag wurde die Hauptstadt Palma de Mallorca besucht. Die imponierende Kathedrale «La Seu» wurde besichtigt und zum Abschluss wurde das vorzügliche Tapas-Restaurant «Tast» aufgesucht. Am Abend ging man entweder in die Hotelbar mit eigenem Showprogramm oder zum Ballermann in den Bierkönig oder in den Megapark.

Am vorletzten Tag stand dann noch das traditionelle Abschiedsessen auf dem Programm. Mit dem Velo wurde diesmal das Restaurant Mirador de Cabrera angefahren. An diesem paradiesähnlichen Ort direkt an der Steilküste wurde bei schönster Aussicht auf das Meer und die Insel Cabrera ein feines Menü genossen.

Am Tag darauf war auch schon der Aufenthalt auf Mallorca vorbei und der Rückflug wurde in Angriff genommen. Alle waren froh und glücklich über die vergangenen Tage auf Mallorca. Dieses Trainingslager wird den Teilnehmenden lange in Erinnerung bleiben.

*Joachim Klam, Technischer Leiter*



## Mallorca

### Motto: Leistungssteigerung durch natürliches Doping

Mittwoch, 25. März 2015 – Perron Gleis 5 – Bahnhof Zug – Aus allen Richtungen trafen sie ein, die frohgelaunten und erwartungshungrigen Veloclübler/-innen. 16 an der Zahl. Einer wollte partout nicht mitkommen und bevorzugte lieber einen Spitalaufenthalt, um seine gebrochenen Rippen pflegen zu lassen. Einer stiess erst am folgenden Tag zur Gruppe, da er eine Audienz bei Fussballstar Messi in Barcelona hatte. Komplettiert wurde das Feld durch ein kleines Gruppetto (2 Personen), welche den Postabgang verpasst hatten und erst am Samstagabend eintrafen.

Nach dem Check-in am Flughafen hatten wir noch genügend Zeit, um bei einem Kaffee über die fehlenden Trainingskilometer, das bevorstehende Trainingslager oder ganz einfach über Gott und die Welt zu diskutieren. Einige hatten sicherlich ein etwas mulmiges Gefühl, da erst am Vortag ein Flugzeug der Germanwings über Südfrankreich abgestürzt war.

Die Sorgen waren jedoch unbegründet, da der Flug problemlos verlief. Eine einzige wichtige Frage galt es während des Fluges zu beantworten: Süss oder salzig?

Die Zwischenverpflegung bestand aus einem Kägi fret oder aus Salznüsschen. Nach der Landung warteten wir auf unser Gepäck. Einige nutzen die Zeit, um mit dem Raiffeisen-Chef Pierin Vinzenz, welcher sich im selben Flugzeug befand, noch schnell die erfolversprechendsten Anlagestrategien zu besprechen. Nachdem wir unser Gepäck in Empfang genommen hatten, brachte uns eine charmante Señorita zum Hotel Barcelo Pueblo Park in S'Arenal. Das Wetter war kühl und regnerisch, was unsere gute Stimmung jedoch nicht trüben konnte, da die Wetterprognose für die kommenden Tage viel Sonne und angenehme Temperaturen versprach. Der Bezug der Zimmer ging reibungslos über die Bühne. Lediglich eine Person beklagte sich bitterlich über die Tatsache, dass ein Baum, welcher vor ihrem Zimmer in den Himmel ragte, ihr die schöne Aussicht auf das Meer raube. Erst als sie mit dem Fällen des Baumes drohte, wurde ihr ein anderes Zimmer zugeteilt, welches einen herrlichen Blick auf eine Baustelle offenbarte – ha ha ha. Ein wichtiger Punkt war nun die Zuteilung des Stahlesels, welcher nicht zu bockig oder eigensinnig sein sollte, sondern eher den Charakter eines Rennpferdes haben muss. Bei der Ausmessung der Schrittlänge wurden so manche Glücksgefühle vermittelt, sodass der eine oder die andere glänzige Augen hatten, als er/sie schlussendlich das Gefährt in Empfang nahm. Ein männliches Mitglied realisierte jedoch nicht, dass ihm ein Velo mit Frauensattel zugeteilt wurde. Erst während der ersten Ausfahrt am nächsten Tag bemerkte derjenige das weiche, eher an eine Omelette erinnernde Oval, welches seinem hornhautüberzogenen Allerwertesten nicht besonders gut bekam. Schon bald machte sich der Hunger bemerkbar, welcher sich durch ein frühabendliches Konzert der Magendärme äusserte. Die versammelte Mannschaft machte sich aus diesem Grunde auf die Socken, um die zugeteilten Plätze im Esssaal zu belegen, was sich jedoch im Nachhinein als kleinere Tragödie herausstellte. Es gab zu wenig Plätze und diese waren erst noch verzettelt, was der Teambildung des Veloclubs Steinhausen überhaupt nicht entgegenkam. Unserer Wachtmeisterin schlug dies so auf die Nerven, dass sie kurzerhand das Zepter übernahm und für Ordnung und Disziplin sorgte. Schnell waren 3 Tische für die nächsten Tage reserviert und dies erst noch in einem fast leeren Saal. Was will Mann/Frau noch mehr? Das Buffet war lecker und jedermann/-frau fand etwas, was seinem/ihrer Geschmack entsprach. Nach dem Nachtessen wurden bei einem Schlummerdrunk organisatorische Punkte des

Trainingslagers diskutiert. Man beschloss die Insel in 3 Gruppen zu erkunden.

**Gruppe 1** – Speedy Gonzales, schneller als die Polizei es erlaubt – Teamleader: Knüsi Büsi.

**Gruppe 2** – Camel Trophy, es muss mit Überraschungen gerechnet werden. Teamleader: Rudi, das kleine Rentier.

**Gruppe 3** – Schnäggli, langsam und gemütlich, aber ausdauernd. Teamleader: Joachim, der Geniesser.

Eines sei vorweggenommen: Die Gruppen harmonierten super. Es wurde nach dem Motto «Gemeinsam auf Tour» gefahren. Dies machte Spass – bravo!

Das Wetter spielte mit. Ab Donnerstag schien, bis auf wenige Ausnahmen, stets die Sonne. Die Temperaturen waren mild, sodass meistens mit den kurzen Trikots gefahren werden konnte, was natürlich sehr angenehm war. Es wurden Touren mit kleinen Bergankünften auf den Randa oder den San Salvador absolviert. Auch der Orient stand natürlich auf dem Programm. Die Königsetappe aller Gruppen fand am Dienstag statt. Ein Tag wie im Bilderbuch: Sonne pur – Temperaturen zwischen 20 und 25 Grad – Veloherz, was willst du mehr! Alle Gruppen fuhren nach Soler. 2 Gruppen überquerten den höchsten Punkt der Insel, den Puig Major, während eine Gruppe die Rückfahrt via Küstenstrasse unter die Räder nahm. So absolvierten alle Gruppen zwischen 110 und 130 Kilometer und überwandten zwischen 1400 und 1800 Höhenmeter. Eine hervorragende Leistung, wenn man in Betracht zieht, dass dies schon Ende März erfolgte.

Die wunderschöne Beachpromenade mit ihren zahlreichen Cafés lud jeweils nach den Touren zum Verweilen ein. Bei einem kühlen Bier oder einem Cafe sole oder con leche wurde bei sonnigem und warmem Wetter nochmals die zurückgelegte Tour analysiert oder ganz einfach nach dem Motto «Sun, Fun and nothing to do» der Augenblick genossen.

Neben dem intensiven Training wurde natürlich auch dem kulturellen Teil Beachtung geschenkt. Während dem Ruhetag besuchte ein Teil der Teilnehmenden Sehenswürdigkeiten in Palma. Auch die Vergnügungstätten wie der Bierkönig oder der Mega Park war vor den Veloclüblern nicht sicher. Ich weiss nicht, ob der Velostar Chris Froome im Mega Park jeweils einige Trainingseinheiten absolviert, denn dies schien einige Veloclübler zu Höchstleistungen zu animieren. Die Kletterkünste waren beeindruckend, als es galt, zu den halbnackten Schönheiten auf's Fass zu steigen, um den verdienten Siegesstrauß in Empfang zu nehmen. Oder träumten sie dies nur? Wie dem auch sei, es

war lustig zu beobachten, welche Energien da noch freigelegt wurden. Wenn dies nun auf's Velofahren kopiert werden könnte, so müssten diese Helden wohl bergauf noch bremsen, um nicht aus den Kurven getragen zu werden.

Am letzten Tag fuhren alle Gruppen nach Vallgornera, ein wunderschöner Ort, welcher direkt an der Küste liegt. Bei herrlichem Sonnenschein genossen wir auf der Terrasse des Restaurants Mirador de Cabrera, mit Blick auf das tiefblaue Meer, ein hervorragend mundendes Essen. Dieser Ausflug ist zu einem festen Bestandteil des Trainingslagers geworden und dient sicher dazu das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken. Es gilt ja nicht nur möglichst viele Kilometer abustrampeln, sondern auch die gesellige und kulinarische Seite zu fördern. Dies ist eine absolute Spezialität von Joachim, der immer wunderschön gelegene Orte aussucht, um dort den Gaumenfreuden zu frönen.

Viel zu schnell verging die Zeit und man konnte an den Blicken der Teilnehmenden erkennen, dass sie es noch etwas länger auf der Sonneninsel ausgehalten hätten, umso mehr das Wetter weiterhin sonnig und warm zu bleiben schien und die Prognosen für die Schweiz in dieser Hinsicht nichts Gutes versprachen.

Ein ganz dickes Lob gebührt Joachim für die hervorragend organisierte Trainingswoche. Alle können von seiner minutiösen Vorbereitung profitieren. All dies ist mit viel Aufwand verbunden und nicht selbstverständlich. Joachim, vielen herzlichen Dank für deine grosse Arbeit. Wir wissen das zu schätzen. Ein Dankeschön gebührt auch den Gruppenführern, welche ihre anvertrauten Schäfchen jeweils wohlbehalten zurückführten. Bereits jetzt herrscht eine grosse Vorfreude auf das nächstjährige Trainingslager. Es ist ein Geheimtipp. Wer nicht teilnimmt, verpasst etwas!

*Das rote Männlein aus dem tiefen, dunklen Wald*





# Tradition

## Occasionsmarkt

Am Samstag, 11. April, organisierte der Veloclub wie jedes Jahr den Velo-Occasionsmarkt auf dem Dorfplatz. Alles rund ums Velo wurde gekauft, verkauft oder getauscht.



# Alter schützt vor Tempo nicht

## P-Ausfahrten

Eine schöne Angelegenheit für die Pensionäre sind nach wie vor die P-Ausfahrten, bis jetzt konnten alle durchgeführt werden. Durchschnittlich nahmen 16 Personen teil.



Unser Technischer Leiter darf noch nicht mitfahren:  
Er ist zu jung...



squadra  
mondo

VELOCLUB  
STEINHAUSEN



## ANGEBOT FÜR IHRE MITGLIEDER:

Squadra Mondo steht für **100% Velo** und betreibt in der Schweiz **8 Radsportfachmärkte** mit grosser Auswahl, fachkundigem Personal und eigenen Reparaturwerkstätten.

Mit BMC, Bergamont, Stromer und Cannondale präsentieren wir ein breites und qualitativ hochwertiges Sortiment an Fahrrädern & Zubehör.

Reguläres Sortiment: **10% plus 5% Member Card**  
Reduzierte Artikel: **5% plus 5% Member Card**

Mit unserer **100% Card** erhalten Sie ausserdem bei jedem Einkauf in einem Squadra Mondo Store 5% auf Ihr persönliches Konto gut geschrieben. Ihr Guthaben können Sie beim nächsten Folgekauf anrechnen. Bitte beachten Sie, dass bei allen Angeboten Werkstatt- und Servicearbeiten ausgenommen sind.

Sollten Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen jederzeit unter: **service@sqm-retail.ch** zur Verfügung.

### Usere Filialen:

**Squadra Mondo Altendorf**  
Churerstrasse 13  
T. 055 442 73 90

**Squadra Mondo Kriens**  
Horwerstrasse 80  
T. 041 310 59 26

**Velorado Steinhausen**  
Industriestrasse 51  
T. 041 740 12 92

**Squadra Mondo Zürich**  
**STROMER STORE**  
Badenerstrasse 134  
T. 044 380 10 10

**Squadra Mondo Oftringen**  
**Radsport Gerber**  
Luzernerstrasse 38  
T. 062 797 55 77

**Squadra Mondo Stäfa**  
(neben Landi)  
Laubisrütistrasse 42  
T. 043 543 51 55

**Squadra Mondo Genf**  
**STROMER STORE**  
Boulevard Carl-Vogt 44  
T. 022 301 88 11

**Squadra Mondo Wallisellen**  
**Sportplausch Wider**  
Widenholzstrasse 6  
T. 044 830 52 44

**Berechtigte:**  
Mitglieder des  
Veloclubs Steinhausen

**Bezugsmöglichkeit:**  
Das Angebot gilt in allen 8  
Squadra Mondo Filialen  
der Schweiz.

**Wichtig:**  
Das Angebot ist nur mit  
diesem Flyer gültig.

**100%velo**

[www.squadramondo.ch](http://www.squadramondo.ch)

8852 Altendorf / 8712 Stäfa / 8304 Wallisellen / 4665 Oftringen  
6312 Steinhausen / 6004 Kriens / 1205 Genève / 8004 Zürich





## Fast wie Ferien

### Trainingslager Bellaria

Bellaria – bei der älteren Generation der Inbegriff für Adria-Badeferien in der Nachkriegszeit – ist bei den Rennvelofahrern heutzutage ein sicherer Wert für genussvolle Radsportferien im Frühjahr. Dazu bietet die Emilia Romagna mit den anliegenden Provinzen Forlì-Cesena und Rimini reizvolle Landschaften. 33 Clubmitglieder haben dies über die Pfingsttage in dem von Ruth und Werner Hunziker bestens organisierten zehntägigen Trainingslager für Rennvelofahrer und Genussbiker wieder bestätigt erhalten. Dieses Jahr waren sogar mehrere Teilnehmer mit E-Bikes dabei und das Teilnehmerspektrum reichte von den Jahrgängen 1941–1983! Der meteorologische Auftakt bei der Ankunft war entgegen der Prognose besser als erwartet. Es folgten dann aber einige verregnete Tage. Statt in Untätigkeit und Missmut zu verfallen, wurden alternative Destinationen per Bahn angefahren. Sehenswürdigkeiten wie die byzantinischen Mosaiken in Ravenna, die Baudenkmäler der Malatesta-Dynastie in Rimini sowie der von Leonardo da Vinci geplante Hafen von Cesenatico wurden bestaunt und mit kulinarisch regionalen Eindrücken abgerundet. Ein Wenden für nicht so versierte Bahnfahrer mit Problemen in der Nord-Südorientierung ist aber nicht so einfach wie mit den Fahrrädern, was ein paar Mitglieder zur Gaudi Nichtbetroffener erfahren haben! Trotzdem ging schlussendlich niemand verloren.

Zwischendurch und ab Mitte der zweiten Woche konnten bei schönem Wetter in vier Stärkegruppen noch ein

Teil der von den Gruppenführern Markus, René, Werni und Lisbeth sorgfältig geplanten Touren absolviert werden. Auf verschiedenen Strässchen wurde Bellaria allmorgendlich Richtung Hinterland verlassen und Ziele in den Hügelzügen des Marecchia-, Uso-, Rubicone- und Saviotales angefahren. Beliebte längere Routen führten nach S. Agata-Feltria, Villagrande, Finocchio und Bertinoro, während die Topnahrziele Santarcangelo, der Passo Grillo, Borghi, Sogliano, Roncofreddo, Longiano und Verucchio, bzw. Fahrten längs des Meeres waren. Streckenteile der Novi Colli Route – des um die Pfingstzeit alljährlich von 12'000 Radsportbegeisterten befahrenen Fausto-Coppi-Memorial-Rennens von 205 km Länge und 3000 Höhenmetern – wurden mehrfach gekreuzt oder befahren. Die Originalstrecke wurde auch heuer von zwei Veloclub-Mitgliedern ausserhalb des Rennens komplett nachvollzogen! Die gefahrenen Kilometer fielen allgemein des Wetters wegen etwas dürftiger aus als auch schon, aber es waren glücklicherweise keine nennenswerten Unfälle zu verzeichnen. Die Fahrten entlang des blühenden Ginsters, inmitten von Obst- und Traubenanbaugebieten und Erdbeerkulturen sowie die Abfahrten von zuvor erklommenen Hügelzügen Richtung azurblauem Meer sind unvergessliche Erlebnisse. Zusammen mit der Erinnerung an die gute Beherbergung und Gastronomie im Hotel SAMPAOLI und an die ganze Italianità machen sie Bellaria zu einem festen Wert der meisten Veloclub-Mitglieder.

*Dieter Opitz*



## Tee-ABC

**A**romatisiert: Mit allerlei Zusätzen kann man Tee eine besondere Geschmacksnote verleihen. Dazu gehören z. B. frische Blüten, natürliche Öle und naturidentische Aromen wie Vanille, Zimt oder Bergamotte.

**B**roken Orange Pekoe (BOP): Bezeichnung für gebrochene und maschinell zerkleinerte Teeblätter. Sie duften intensiv und der Tee schmeckt leicht bitter mit süsslichem Abgang.

**C**hai: Gewürztee aus Südasiens/Indien. Zu seinem klassischen Rezept gehören neben Schwarztee auch noch Kardamom, Ingwer, Nelken, Zimt, Anis und Fenchel sowie heisse Milch und Honig oder Zucker.

**D**ust: Fein zerkleinerter und gesiebter Teestaub mit intensivem Aroma. Nicht so hochwertig wie grössere Teeblätter, aber sehr ergiebig und wird darum häufig für Beuteltees verwendet.

**E**CGC: Abkürzung für den Gerbstoff Epigallocatechingallat, der vor allem in grünem Tee enthalten ist. Man vermutet, dass dieser Stoff das Krebsrisiko senken bzw. das Tumorstadium verlangsamen kann.

**F**lowery Orange Pekoe (FOP): Für diesen Blatttee werden junge, aufblühende Triebe und Triebspitzen gepflückt. Dadurch ergibt sich ein hochwertiger, heller Tee mit einem besonders blumigen Aroma.

**G**rüner Tee wird im Gegensatz zu schwarzem Tee nicht fermentiert, die Oxidation der Enzyme in den Teeblättern wird unterbrochen. Entweder durch Röstung der Blätter in grossen Pfannen oder durch kurze Erhitzung über Wasserdampf. So bleibt das Blattgrün erhalten.

**H**ibachi nennt man das kleine flache Holzkohlebecken, auf dem bei der japanischen Teezeremonie das Wasser für den Tee erhitzt wird.

**I**nfusion: Bezeichnung für die feuchten Teeblätter nach dem Aufguss. Bei einem guten Tee kann ein zweites Mal aufgegossen werden.

**J**asmintee oder halbfermentierter chinesischer Tee, der entweder echte Jasminblüten enthält oder über einem Blütenbad mit ihrem Aroma bedampft wurde. Er gilt als der erste Versuch, Tee durch die Zugabe von Blüten zu verfeinern.

**K**offein ist in Knospen und Blättern von grünem und schwarzem Tee enthalten. Zieht er kurz, wirkt er anregend, danach verbindet sich das Koffein mit den Gerbstoffen des Tees, er wird bitterer und seine anregende Wirkung nimmt ab.

**L**apacho: So heissen verschiedene Baumarten in Mittel- und Südamerika, aus deren Innenrinde Tee gewonnen wird. Der Aufguss schmeckt ähnlich wie Rooibostee. Er gilt als verdauungsanregend und enthält keinerlei Koffein.

**M**atcha: Zu einem feinen Pulver gemahlener japanischer Grüntee, der für die Teezeremonie verwendet wird. Er zählt zu den teuersten Teesorten und schmeckt lieblich-süss.

**N**atural Leaf: Naturbelassene grüne Teeblätter, die weder zerteilt noch gerollt wurden. Vorteil: Diese Blätter sind wunderbar mild im Geschmack.

**O**olong: Eine traditionelle chinesische Teesorte, ist halbfermentiert, liegt daher geschmacklich zwischen grünem und schwarzem Tee und kann mehrmals aufgegossen werden.

**P**u Erh stammt von einer Unterart des Teestrauchs, die Qingmao genannt wird, lagert besonders lange und erhält durch diesen speziellen Reifungsprozess eine sehr dunkle, rötliche Farbe – darum nennt man Pu Erh auch roten Tee.

**R**ooibos: Vollmundiger, milder Tee aus Südafrika, der bei uns sehr beliebt ist, weil er weder Farbstoffe noch Zusätze oder Koffein enthält. Es gibt auch grünen Rooibuschtee, der weniger Tannine als Grün- oder Schwarztee enthält und deshalb auch nicht so bitter schmeckt.

**S**chattentee: Teepflanzen, die ein paar Wochen vor der Ernte mit Bambusmatten beschattet wurden, sodass sie mehr Chlorophyll und weniger Gerbstoffe entwickeln. Er gilt als Spitzentee, dessen fruchtiges, kaum bitteres Aroma einst dem japanischen Kaiser vorbehalten war.

**T**ippy Golden Flowery Orange Pekoe (TGfOP): Tee, der aus grossen, qualitativ möglichst hochwertigen Blättern besteht und im Vergleich zu allen anderen Blatttees den höchsten Anteil an besonders feinen Blattspitzen enthält.

**W**eisser Tee: Unfermentierter chinesischer Tee aus jungen Blattknospen mit weissem Flaum, die schonend an der Luft getrocknet werden. Einer der edelsten und teuersten Tees.

**Y**ogi Tee: Spezielle Ayurvedische Gewürztee-Mischung, die mit Milch und Zucker verfeinert werden kann. Hilft bei Einschlafstörungen.

**Z**eremonie: Teeritual aus Japan, bei dem man sich in einem Teehaus zur inneren Einkehr trifft. Der Brauch geht auf den Zenbuddhismus zurück und kann einige Stunden dauern.



# Anpassung der J+S-Beiträge im Breitensport per 1. August 2015

## Was bisher geschah

Mit dem neuen Sportförderungsgesetz gilt seit dem 1. Oktober 2012 ein neues Beitragssystem. Nach dem Prinzip «Mehr Sport = mehr Geld» unterstützt der Bund die Organisatoren von J+S-Kursen und -Lagern aktuell mit CHF 1.30 pro Teilnehmer und Stunde bzw. mit CHF 7.60 pro Teilnehmerin und Lagertag. Dank diesem hohen Beitragssatz konnte 2012 und 2013 der J+S-Kredit ausgeschöpft und die Organisatoren von J+S-Kursen und -Lagern konnten maximal unterstützt werden. Ende 2014 zeichnete sich ab, dass der Bund dieses Niveau bei steigender Nachfrage nicht halten können und dass für 2015 eine Beitragsanpassung notwendig wird. Das Parlament hat in der Dezember-Session 2014 das BASPO beauftragt, die Beiträge bis Ende des Schuljahres 2014/15 unverändert zu lassen. Dies hat zur Folge, dass das BASPO einen Nachtragskredit von 12 Mio. Franken beantragen muss. Das Parlament wird dieses Geschäft in der Juni-Session beraten. Wird dieser Nachtragskredit gewährt, bleiben die J+S-Beiträge bis 31. Juli 2015 unverändert.

## Beitragsanpassung

Um künftig den Kreditrahmen einhalten zu können, hat das BASPO beschlossen – unter Vorbehalt der Genehmigung des Nachtragskredits durch das Eidgenössische Parlament – die J+S-Beiträge auf den 1. August 2015 wie folgt anzupassen:

### Beiträge für J+S-Kurse der Nutzergruppen 1, 2, 3, 4 und 5

	Geltende Beitragssätze:	
	bis 31. Juli 2015	ab 1. August 2015
Grundbetrag je J+S-Leiterin oder -Leiter	CHF 100	CHF 75
Betrag pro Teilnehmerstunde	CHF 1.30	CHF 1.00
Zuschlag für J+S-Kurse der Nutzergruppe 5 mit Kindern	100%	

### Beiträge für Teilnahme an Wettkämpfen von J+S-Kursen der Nutzergruppe 1

	Kursdauer: <30 Kurswochen einmalig pauschal		Kursdauer ≥30 Kurswochen einmalig pauschal	
	Geltende Beitragssätze:			
	bis 31. Juli 2015	ab 1. August 2015	bis 31. Juli 2015	ab 1. August 2015
Anzahl Wettkämpfe				
Kategorie 1	CHF 70	CHF 52	CHF 140	CHF 104
Kategorie 2	CHF 140	CHF 104	CHF 280	CHF 208
Kategorie 3	CHF 210	CHF 156	CHF 420	CHF 312

### Beiträge für J+S-Lager der Nutzergruppen 3, 4 und 5

	Geltende Beitragssätze:	
	bis 31. Juli 2015	ab 1. August 2015
Pro Tag und Teilnehmerin	CHF 7.60	CHF 5.70

## Gründe für die Anpassung

- Seit dem 1. Oktober 2012 (Inkraftsetzung neues Sportförderungsgesetz) angepasstes J+S-Beitragssystem mit relativ hoch gewählten Beitragssätzen.
- Steigende Nachfrage durch mehr J+S-Kurse und -LagerWachstum in der J+S-Leiteraus- und -weiterbildung
- Auftrag Eidgenössisches Parlament im Dezember 2014:
  - Beibehaltung der relativ hohen J+S-Beitragssätze bis Ende Schuljahr 2014/15
  - Nachtragskredit 2015 für dadurch entstehenden Kreditüberziehung
  - Krediteinhaltung ab 2016

Alle J+S-Angebote (nicht nur einzelne Kurse und Lager), die Sie bis zum 31. Juli 2015 abschliessen, werden mit den aktuell gültigen Tarifen berechnet. Nach dem 01. August 2015 abgeschlossene Angebote werden zum neuen Beitragssatz berechnet. Diese Beitragsanpassungen werden ab sofort auf dem pdf-Dokument zur Kursbewilligung, in der SPORTdb sowie im Leitfaden Coach kommuniziert. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die J+S-Fachstelle Ihres Kantons. Wir danken Ihnen für die Kenntnisnahme und Ihr Engagement für Jugend+Sport. *Pierre-André Weber, Chef Jugend- und Erwachsenensport*



# Dorffest Steinhausen

## 2015 – Jahr der Helfenden

Als es nach gebratenen Würsten roch, knusprige Steaks auf dem Grill lagen und der Prosecco kühl im Bar-Wagen bereitstand, war es so weit, das Dorffest 2015 konnte vom Sockel gehen! Trotz nicht so gutem Wetter konnten wir ein tolles Fest zusammen mit der Steinhauser Dorfbevölkerung geniessen.

Den Auftakt machte das Kinderprogramm, dieses startete um 15.00 Uhr. Ob Geschicklichkeit, Rollensprint oder ein Parcours beim Samariter-Posten, alle durften mitmachen. Die Glace danach, die von der Migros gesponsert wurde, gehörte natürlich auch dazu.

Am Abend erwartete die Gäste ein tolles Programm. Com-4 führte uns musikalisch durch den ganzen Abend. Ein Höhepunkt war die Biker-Show. Die Jungs von Bikeshow.ch zeigten, was alles mit einem Rad gemacht werden kann. Da traute man seinen eigenen Augen nicht, was da auf der Bühne von den beiden Bikern gezeigt wurde.

Kulinarisch ging es genüsslich zu. Ob frischer Salat, Käsekuchen, ein feines Stück Fleisch vom Grill oder einfach nur eine Portion Pommes: Alles war da. Das Team von Caroline Keller leistete an diesem Abend einen tollen Job und man bemerke, wir sind es uns nicht gewohnt, 200 Essen in kurzer Zeit bereit zu stellen und dem Gast in bester Qualität zu liefern. Auch für die Liebhaber eines Cüplis oder Knabbereien war gesorgt. Der Bar-Wagen bot ein tolles Angebot. Auch das Service- und Bau-Team machte einen hervorragenden Job. So ging ein gemütlicher und erfolgreicher Abend für den Veloclub zu Ende.

Dieses Jahr trugen wir die Verantwortung für die Organisation und Durchführung des Dorffestes. Unterstützt wurden wir vom Samariterverein und vom Familiengartenverein. Ein grosses Dankeschön an das OK und allen Helferinnen und Helfern, die an diesem Anlass mit grossem Einsatz und viel Freude arbeiteten.

*Peter Oehen*



# Velofahrer-Knigge

## Vielen Dank für die Rücksichtnahme

Spucken:

Duschen möchte man nach und nicht während einer Ausfahrt. Vielen Dank, wenn zuhinterst in der Kolonne oder weit abseits gespuckt wird.

Rotzen:

Dasselbe gilt auch für das Rotzen. Vielen Dank, wenn auf mit- und nachfahrende Clubmitglieder geachtet wird.

Urinieren:

Gebäude nehmen Schaden durch Urin. Vielen Dank, wenn in eine Wiese, am Waldrand oder auf einer öffentlichen Toilette gepinkelt wird.

Toleranz:

Ein Jeder ist in unserem Club willkommen. Vielen Dank, wenn Persönlichkeit respektiert wird. *Peter Oehen*



Im Hamburger Partyviertel St. Pauli wird jetzt zurückgepinkelt: Eine spezielle Farbe macht Hauswände, wie beim Lotusblüteneffekt, abweisend gegen Urin. (Bild: Screenshot)

Anzeige

**ETAPPEN  
ZIEL  
RÖSSLI**

Gasthof Rössli  
Albert Hofmann und Jacqueline Jauch  
Hammerstrasse 2, CH-6312 Steinhausen  
www.roessleri-steinhausen.ch

**GASTHOF  
RÖSSLI**



# Sportforum

## Go hard or go home

Unser Clubmitglied und Regierungsrat Stephan Schleiss eröffnete mit einer Begrüssungsansprache das diesjährige Sportforum. Er dankte allen Sportfunktionären, Clubmitgliedern und Delegierten der Sportvereine für das Interesse am Sport. Sein Dank galt auch der obersten Sportfunktionärin des Kantons Zug, Frau Cordula Ventura, die in Kürze in Pension geht.

Das Sportforum wurde eröffnet mit einer Tanzeinlage von Marisha und Davide Corrodi, Schweizer Meister im Paartanz. Als Referent hatte das Sportforum Dominik Neidhart eingeladen. Neidhart war Teilnehmer am America's Cup mit der Segelmannschaft Alinghi. Sein Losungswort hiess: Go hard or go home. Also gib alles oder lass es bleiben. Über Mannschaftsbildung und Motivation hat er eine gute Stunde referiert. Dabei hat er das Wort Vertrauen und Visionen sowie klare Kommunikation angesprochen. Zum Siegen braucht es eine Vision. Man muss ein Ziel haben und dies mit aller Konsequenz verfolgen. Im Fall Alinghi braucht es eine Mannschaft, der du 100% vertrauen kannst. Nur so kann der Erfolg kommen. Dazu gibt es verschiedene vertrauensbildende Massnahmen wie Coaching, also Heranführen der Mitglieder an das Leistungsmaximum. Einerseits ist da das gemeinsame Training, das umfassende Wissen über die Technik und die Auswirkungen kleiner Fehler auf das Gesamtergebnis zu beachten. Der Teamgeist wird nicht durch grosse gemeinsame Feste erreicht, hingegen durch sportlichen Erfolg und der Gewissheit, dass jeder zu den Besten zählt.

Der Erfolg der Alinghi Segelmannschaft in Neuseeland und Spanien hat bewiesen, dass die Theorie in die Praxis umgesetzt werden konnte. Für einen Segler wie mich ein faszinierender Vortrag.

Was können wir vom VC daraus lernen? Wir sind zwar keine Mannschaftsfahrer, aber trotzdem gibt es einige Punkte, die wir daraus ableiten können. So sehe ich bei den gemeinsamen Ausfahrten Potenzial, indem wir die schwächeren Fahrer mit guten Ratschlägen unterstützen und sie dadurch motivieren und die stärkeren Fahrer dazu ermuntern, das Tempo den Schwächeren anzupassen, sodass ein Mittelweg gefunden wird. *Peter Gantenbein*



Stephan Schleiss im Rahmen der Tour de Suisse beim Rollensprint. (Bild: Neue Zuger Zeitung)

# Rabatt für Mitglieder

## Velorado Steinhausen

Velorado Steinhausen gewährt allen Clubmitgliedern bei Vorweisen des Mitgliederausweises einen Rabatt von 10%.

Montag	geschlossen	Dienstag	09.00–18.30
Mittwoch	09.00–18.30	Donnerstag	09.00–18.30
Freitag	09.00–18.30	Samstag	09.00–16.00
Sonntag	geschlossen		



## Wandern und Velo/Mountainbike

Gemeinsame Position

Schweizer Wanderwege – bfu – Swiss Cycling – SchweizMobil – Schweizer Alpen-Club SAC – Schweiz Tourismus

### 1. Credo

Schweizer Wanderwege, die bfu, Swiss Cycling, SchweizMobil, der Schweizer Alpen-Club SAC und Schweiz Tourismus treten für ein rücksichtsvolles Mit- und Nebeneinander von Wandernden und Velo-/Mountainbikefahrern ein.

### 2. Abgrenzung

Diese Position bezieht sich auf die gemeinsame Nutzung von Weginfrastrukturen abseits von öffentlichen Strassen durch Wandernde und Velo-/Mountainbikefahrer. Sie schliesst Elektro-Motorfahrräder mit einer Tretunterstützung bis 25 km/h und einer Motorenleistung bis 500 Watt mit ein.

Die Nutzung von Weginfrastrukturen abseits von öffentlichen Strassen durch Elektro-Motorfahrräder mit einer Tretunterstützung über 25 km/h, einer Motorenleistung über 500 Watt und/oder der Möglichkeit ohne aktives Treten zu fahren wird grundsätzlich abgelehnt.

### 3. Grundsätze für die Koordination von Velo-/Mountain-bikerouten und Wanderwegen

Eine gemeinsame Nutzung von Weginfrastrukturen abseits von öffentlichen Strassen durch Wanderer und Velo-/Mountainbikefahrer ist oft möglich. Aufgrund der unterschiedlichen Nutzung der Infrastruktur ist jedoch eine sinnvolle Entflechtung der Wegnetze anzustreben.

Im Rahmen der Planungs- und Konsolidierungsverfahren sind die Velo-/Mountainbikerouten und Wanderwege auf eine gegenseitige Nutzungsverträglichkeit zu prüfen. Dabei sind in folgenden Fällen vertiefte Einzelfallbeurteilungen erforderlich:

- bei stark frequentierten Wegen;
- bei Wegen mit einer Breite von weniger als 2 m;
- bei sehr steilen Wegabschnitten;
- bei Wegen, die durch ihre Beschaffenheit (Wegoberfläche, Untergrund, Neigung, bauliche Massnahmen) besonders sensibel auf die Benutzung durch Fahrräder reagieren.

Eine räumliche Trennung von Velo-/Mountainbikerouten und Wanderwegen ist in folgenden Situationen erforderlich:

- bei Wegen mit Gefahrenstellen (z.B. Absturzgefahr), die weniger als 2 m breit sind;
- bei speziell gebauten Mountainbike-Anlagen.

Die Betreiber (meist Transportunternehmen oder Vereine) müssen an Kreuzungen mit Wanderwegen sicherstellen, dass Wanderer nicht gefährdet werden.

Mögliche Konfliktpunkte können mit flankierenden Massnahmen begleitet werden. Zum Beispiel:

- signalisierte Schiebestrecken (z.B. bei schmalen Brücken etc.);
- zeitlich begrenzte Fahrverbote;
- bauliche oder gestalterische (Lenkungs-)Massnahmen.

### 4. Realisierung neuer Velo-/Mountainbikerouten und Wanderwege

Der Kanton (LV-Fachstelle) definiert die Rollen und Aufgaben für die Planung, Konsolidierung, Bewilligung und Realisierung von signalisierten Velo-, Mountainbikerouten und Wanderwegen.

Im Rahmen der Planung von signalisierten Velo-/Mountain-bikerouten und Wanderwegen werden frühzeitig alle beteiligten Partner einbezogen. Damit sollen die Wegnetze der verschiedenen Mobilitätsformen untereinander und mit anderen Raumnutzungen koordiniert und ganzheitliche Lösungen realisiert werden. So werden mögliche Konfliktstellen frühzeitig erkannt und entschärft.

In die Arbeiten sind insbesondere folgende Partner einzubeziehen:

- Zuständige kantonale Ämter der Bereiche Wandern, Velo, Naturschutz, Jagd, Land- und Forstwirtschaft, Raumplanung;
- LV-Fachorganisationen, insbesondere die Wanderweg-Fachorganisationen und SchweizMobil;
- Gemeinden, Tourismusorganisationen;
- Grundeigentümer (abklären der Zutritts-/Nutzungsrechte).

Für die langfristige Sicherung von Velo-/Mountainbikerouten und Wanderwegen ist eine behörden- und grundeigentümergebundene Festlegung der Linienführung erforderlich.

Velo-/Mountainbikerouten und Wanderwege werden gemäss der VSS-Norm SN 640 829a (Signalisation Langsamverkehr), entsprechenden kantonalen Grundlagen und unter Einbezug folgender Grundlagen geplant:

- Manual «Neue nationale/regionale Routen zu SchweizMobil» und «SchweizMobil Lokal» ([www.schweizmobil.org](http://www.schweizmobil.org));
- Handbuch «Planung von Velorouten» (Vollzugshilfe Nr. 5, [www.langsamverkehr.ch](http://www.langsamverkehr.ch) und [www.schweizmobil.org](http://www.schweizmobil.org))
- Handbuch Wegweisung für Velos, Mountainbike und fahrzeugsähnliche Geräte (Vollzugshilfe Langsamverkehr Nr. 10, [www.langsamverkehr.ch](http://www.langsamverkehr.ch) und [www.schweizmobil.org](http://www.schweizmobil.org))
- Handbuch Signalisation Wanderwege und Handbuch Bau und Unterhalt von Wanderwegen ([www.wandern.ch](http://www.wandern.ch)).

## 5. Verhalten

Wandernde

- benutzen nach Möglichkeit die für sie bezeichneten Wege;
- lassen Velo- und Mountainbiker passieren, ohne ihre Fahrt unnötigerweise zu behindern.

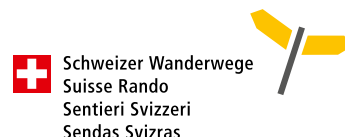
Velo- und Mountainbikefahrer

- benutzen nach Möglichkeit die für sie bezeichneten Wege;
- fahren vorausschauend und machen sich rechtzeitig bemerkbar (z. B. Fahrradglocke);
- reduzieren das Tempo, wenn sie sich Wandernden nähern oder in Situationen, wo Wandernde anwesend sein könnten;
- lassen Wandernden den Vortritt;
- nehmen Rücksicht auf die Beanspruchung der Wege, indem sie rücksichtsvoll und schonend fahren (z. B. keine Bremsspuren auf Natur-/Kieswegen);
- beachten die Signale (z. B. Schieben);
- respektieren die Rechte der Grundeigentümer (z. B. keine Fahrt abseits von bestehenden Wegen).



## Schweizer Wanderwege

031 370 10 21  
[info@wandern.ch](mailto:info@wandern.ch)  
[www.wandern.ch](http://www.wandern.ch)



## bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

031 390 22 22  
[sport@bfu.ch](mailto:sport@bfu.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)



## Swiss Cycling

031 359 72 33  
[info@swiss-cycling.ch](mailto:info@swiss-cycling.ch)  
[www.swiss-cycling.ch](http://www.swiss-cycling.ch)



## SchweizMobil

031 318 01 28  
[info@schweizmobil.ch](mailto:info@schweizmobil.ch)  
[www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)



## Schweizer Alpen-Club SAC

031 370 18 18  
[info@sac-cas.ch](mailto:info@sac-cas.ch)  
[www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

Schweizer Alpen-Club SAC  
 Club Alpin Suisse  
 Club Alpino Svizzero  
 Club Alpin Svizzer



## Schweiz Tourismus

044 288 11 11  
[info@myswitzerland.com](mailto:info@myswitzerland.com)  
[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

Schweiz Tourismus.  
[MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com)



# Serie

## Was machen unsere Mitglieder

### Ich stelle mich vor

#### Kurz und knapp persönlich

- ✓ Mein Name ist Peter Oehen
- ✓ Geboren am 1. September 1968 in Oberwil ZG
- ✓ Aufgewachsen in Schaffhausen mit einem älteren Bruder und einer jüngeren Schwester
- ✓ Habe 2 Kinder (Zwillinge) Joana und Pascal, die bereits volljährig sind

#### Mein Arbeitgeber

Als Verkaufsleiter bei Oswald Nahrungsmittel GmbH bin ich verantwortlich für den Umsatz. Ich führe einen Stab von 80 Mitarbeitenden. Zudem bin ich verantwortlich für die strategische Ausrichtung und Umsetzung von Messen & Märkten sowie die Oswald interne Verkaufs Akademie. An meiner Arbeit gefällt mir vor allem, dass diese sehr abwechslungsreich ist, ich bin viel unterwegs und es geht ums Schönste dieser Welt: das Essen.

Wenn ich gerade mal nicht für Oswald unterwegs bin, fröne ich meinen Hobbys.

#### Veloclub

Zum Velofahren bin ich vor ca. 6 Jahren gekommen. Ich suchte einen Ausgleich zu meiner geistigen Arbeit. Damals dachte ich natürlich nicht, dass ich nach kurzer Zeit Präsident im Club sein würde. Mir gefällt das Ausfahren in der Gruppe sehr gut. Auch die gemeinsamen Ferien mit Gleichgesinnten geniesse ich sehr.

Neben dem Radfahren habe ich noch weitere Leidenschaften.



#### Auf der einen Seite ist es das Sportfischen

Da geht es darum, einen Zielfisch zu definieren und anschliessend gezielt daraufhin zu angeln. Das Ziel ist nicht, viel Fisch in kurzer Zeit zu fangen, sondern einen kapitalen Fang zu landen. Meine Vorlieben sind da vor allem Zander und Hecht. Diese Leidenschaft teile ich mit meinem Bruder. Wir haben zusammen ein Boot auf dem Sihlsee.

#### Auf der anderen Seite das Grillieren und Kochen

Ich liebe es ein schönes Stück Fleisch auf dem Grill zu brutzeln. Natürlich bereite ich auch Flammkuchen, Pizzas, Gemüse, Eintöpfe, Fisch und Desserts zu. Mein Grill muss da viel erdulden. Neben dem Grillieren ist mir auch das Gesellige ganz wichtig. Zusammen einen schönen Abend geniessen, was gibt es Schöneres.

#### Meine Vorlieben

- ✓ Ich kann Stunden in Fashion-Stores verbringen und shoppen
- ✓ Auch Schuhe haben es mir angetan
- ✓ Liebe Kaffee schwarz und stark
- ✓ Bei mir schmilzt nicht nur die Schokolade, sondern dann auch meine guten Vorsätze

Als nächstes Mitglied schlage ich Markus Walter vor.

# Be trendy



## Citybike

Es ist ein treuer Begleiter im Alltag und eignet sich perfekt als tägliches Fortbewegungsmittel für kürzere Strecken und kleinere Ausflüge in der Umgebung. Fahrradkorb, Gepäckträger und Taschen verwandeln das komfortable Rad bei Bedarf zum Packesel, sodass auch etwas Gepäck oder Einkäufe Platz finden. Auf dem breiten Sattel und mit einem hohen Lenker sitzt man bequem, der tiefe Einstieg ist perfekt für das Auf- und Absteigen. Dieses Rad passt perfekt zu dir, wenn ein Fahrrad für dich im Alltag ein treuer Gefährte ist, der dich nicht nur bequem transportiert, sondern auch etwas Stauraum für Einkäufe und genug Beweglichkeit für kleinere Touren bieten soll. Fitnesslevel: Von gemütlich bis trainiert.

## Nostalgierad

Es ist ein Liebhaberstück und mit dem breiten Sattel, dem auffälligen Vorderlicht und dem hohen Lenker ein Hingucker. Man rollt gemächlich durch die Stadt, nur bei Hindernissen wird man auf eine harte Probe gestellt, denn Treppen werden zur Herausforderung, das Nostalgierad ist mindestens so schwer und sperrig, wie es hübsch anzusehen ist. Dieses Rad passt perfekt zu dir, wenn du Nostalgiker ohne grossen sportlichen Ehrgeiz, aber mit Lust auf Bewegung bist. Fitnesslevel: Von gemütlich bis gern strampelnd.

## E-Bike

Längst haben die flinken Drahtesel ihr verstaubtes Image abgelegt, mittlerweile bewegen sich Jung und Alt gerne damit fort: Aber wen wundert's, schliesslich unterstützt ein Elektromotor beim Treten! Die Ausstattung der E-Bikes variiert stark, es gibt sie klassisch als Citybike und auch schon als sportliches Trekkingrad. Dieses Rad passt perfekt zu dir, wenn du vielleicht nicht über eine 1a Fitness verfügst, aber trotzdem die Bewegung nicht scheust. Fitnesslevel: Perfekt auch für Fitnessmuffel.

## Mountainbike

Für abenteuerliche Radtouren über holprige Waldwege, im Gebirge oder querfeldein ist es perfekt, denn breite Noppenreifen, eine stabile Konstruktion, ordentliche Federungen und kräftige Bremsen machen es flink und wendig. Dieses Rad passt perfekt zu dir, wenn du beim Radfahren Extreme nicht scheust, gerne querfeldein die Landschaft entdeckst und Baumwurzeln als Herausforderung siehst. Fitnesslevel: Sportlich und kraftvoll.

## Rennrad

Hier geht es um Bestzeiten: Rennräder sind reine Sporträder und daher für den alltäglichen Gebrauch ungeeignet. Mit schmalen Reifen und dem niedrigen Lenker ist das Rennrad so konstruiert, dass es besonders leicht ist und man beim Fahren einen sehr geringen Luftwiderstand bildet. Die geneigte Körperhaltung auf dem Rad und die Belastung der Handgelenke sind aufgrund dieser Konstruktion für Ungeübte fast schmerzhaft. Wer gut trainiert ist, kann sich mit einem Rennrad auf langen, geteerten Strecken den Fahrtwind um die Ohren wehen lassen. Dieses Rad passt perfekt zu dir, wenn du den Geschwindigkeitsrausch liebst und vielleicht sogar einen Wettkampf nicht scheust. Fitnesslevel: Gute Ausdauer ist das A und O.

## Trekkingrad

Wer Ausflüge liebt, wird es nicht mehr hergeben, denn mit stabilem Rahmen, grossen 28er Reifen und komfortablem Sitz dank bequemem Sattel lassen sich auch längere Strecken problemlos zurücklegen. Aber auch im Stadtverkehr zeigt sich das Rad vielseitig und lässt sich durch Korb oder Taschen zum Einkaufshelfer aufrüsten. Dieses Rad passt perfekt zu dir, wenn Asphaltwege, Schotterstrecken oder befestigte Waldwege zu deinen liebsten Ausflugs-Revieren gehören. Fitnesslevel: Ausdauer ist von Vorteil, aber kein Muss.

## Crossrad

Flink ist es, wendig und leicht, eine sportliche Variante für Tourenbegeisterte, die auch mal abseits der Radwege fahren möchten, aber den Griff zum Mountainbike scheuen. Dieses Rad passt perfekt zu dir, wenn du auf der Suche nach einem Fahrrad bist, mit dem sich nicht nur der tägliche Arbeitsweg bestreiten lässt, sondern das auch mal holprige Waldwege und längere Radtouren bezwingt. Fitnesslevel: Sportliche Fahrer, oder solche, die es werden wollen.

## Eingangrad

Mein Fahrrad, mein Accessoire: Seit ein paar Jahren sind die minimalistisch designten Räder ein häufiger Hingucker im Stadtbild. Sie sind flink, leicht und wendig, aufgrund der fehlenden Gänge jedoch gerade für längere Strecken und auch Anstiege eher ungeeignet. Dieses Rad passt perfekt zu dir, wenn Ästhetik und Design auch beim Fahrradkauf für dich ausschlaggebend sind. Fitnesslevel: Ein eleganter, sportlicher Look ist vollkommen ausreichend.



# 20 Jahre Kilian Küchen – Tag der offenen Tür

*Herzlich willkommen!*

Sa. und So.  
19. und 20. Sept.  
9-17 Uhr

- › Neuheiten und **Trends**
- › **Weltneuheit:** V-ZUG Combi-Steam MSLQ Vorführung
- › Alles zum Thema **Küchen-Umbau**  
aus 20 Jahren Erfahrung

*20 Jahre*

**Kilian Küchen**

sympathisch & zuverlässig



Zum Jubiläum schenken wir Ihnen ein Wellness-Weekend beim Kauf einer Küche

Hinterbergstrasse 9 | 6330 Cham | [www.kilian-kuechen.ch](http://www.kilian-kuechen.ch)