

VC AKTUELL

VELOCLUB
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen
www.veloclub-steinhausen.ch

Nummer 2/2016



EIN FROHES NEUES JAHR





Inhaltsverzeichnis

Winterhallentraining: Bike Fit	4
Unsere Weltmeister: Ehre, wem Ehre gebührt	5
Malle, Part II: Die intimen Seiten Mallorcas	6–8
Zugerbergtrail: Nichts für schwache Nerven	9
Chic unterwegs: Neues vom Materialwart	10
Ramenegg: Der Flickchampion	11
Mostelberg: Mountainbike-Tour	12/13
Serie: Was machen unsere Mitglieder	14
Be trendy: E-Bike	15
Herzlichen Glückwunsch: Runde Geburtstage	
Sommerplausch: Sun, Fun und Eisstockschiessen	16
Flower-Power: Blüten zum Vernaschen	17
Generalversammlung: Auszüge der Berichte / Das Jahr klingt aus	18/19



Editorial

Anfang 2016 hatten wir im Vorstand diskutiert, mit welchem Jahresmotto wir gemeinsam weiterkommen könnten. Mit «Teamwork auf 2 Rädern» fanden wir ein geeignetes Motto für die Saison 2016. Wir genossen gemeinsam einige Touren und kamen immer wieder gemeinsam als Team ins Ziel. Es ist noch nicht lange her und wir freuten uns, dass die Saison 2016 beginnt, es nun endlich warm wird und wir die Räder wieder aus dem Keller holen konnten, und nun ist diese Saison bereits Vergangenheit. Es wurde viel trainiert und an der Form gearbeitet. Die meisten von Euch waren sehr fleissig und trainierten viel und hart. Es machte Freude zu sehen, dass der Ehrgeiz beim Fahren dabei war. Vieles haben wir erlebt! Ein ganz tolles Erlebnis war, zumindest für mich, die Erfahrung auf der Rennbahn in Grenchen zu fahren und die Steilwand «besiegen» zu können. Dies brauchte am Anfang schon ein wenig Mut, aber mit der Zeit machte es so richtig Spass einige Runden im Schnellzugtempo zu fahren. Es war ein toller Tag, spannend und anstrengend.

Die Trainingslager in Mallorca und Bellaria waren auch dieses Jahr wieder top organisiert, sehr schön, lustig und sportlich. Aber es wurde auch gearbeitet, wir haben u.a. die Schülerveloprüfung und den

Occasionsmarkt organisiert und waren aktiv als Club bei der Durchführung der Tour de Suisse beteiligt. Unsere gesellschaftlichen Anlässe sind immer sehr beliebt und wir dürfen jedes Jahr viele Anmeldungen entgegennehmen. Wenn ich an den Sommerplausch zurückdenke, sehe ich die ehrgeizigen und eifrigen «Eisstock-Spieler- und Spielerinnen» vor mir. Alle haben mit viel Disziplin und Eifer um den Sieg gespielt und legten sich mächtig ins Zeug. Das war ein sehr gelungener und geselliger Abend, mit sportlicher Betätigung und grosser Freude.

Mit Freude blicke ich auf eine erfolgreiche, spannende und kameradschaftliche Saison 2016 zurück und freue mich mit Euch auf die kommende Saison 2017. Ich danke Euch allen für Euer Engagement für den Club.

Für die kommenden Festtage wünsche ich Euch und Euren Familien schöne, ruhige und besinnliche Momente. Und fürs neue Jahr wünsche ich Euch allen beste Gesundheit und eine unfallfreie Radsaison. En guete Rutsch!

Für den Veloclub Steinhausen

Peter Oehen, Präsident

Winterhallentraining

Bike Fit – Hinweise zum Konditraining

Leiterteam

Das Training wird durch Werner Hunziker, René Ruffiner, Tony Horat und Josef Grüter geleitet.

Begrüssung in der Turnhalle

Es wird erwartet, dass man beim Betreten der Turnhalle alle Anwesenden begrüsst.

Getränke

Gemäss Weisung der Schule Steinhausen ist es nicht erlaubt, Getränke in die Turnhalle mitzunehmen. Sollte jemand aus gesundheitlichen Gründen darauf angewiesen sein, muss die Getränkeflasche vor der Turnhallentüre deponiert werden. Bei den meisten Sportarten genügt es allerdings als Hobbyathlet, erst nach dem Training den Durst zu löschen. Dabei darf man auf das eigene Empfinden vertrauen.

Diskussionen während dem Training und Pünktlichkeit

Nach Möglichkeit sollten Diskussionen während dem Training unterlassen werden. Es stört in der Regel die anderen Teilnehmer. Das Leiterteam wünscht, dass sich alle Teilnehmer bis um 18.25 Uhr in der Halle einfinden, damit mit dem Training pünktlich begonnen werden kann.

Trainingseinsatz

Die verschiedenen Übungen können nach persönlichem Befinden absolviert werden. Bei Beschwerden wendet euch doch bitte an das Leiterteam.



Geräte wegräumen

Das Leiterteam ist besorgt, dass bis zu eurem Eintreffen alle Geräte aufgestellt sind. Gleichzeitig erwarten wir, dass nach Schluss des Trainings alle Teilnehmer beim Wegräumen behilflich sind.

Entschuldigungen bei Abwesenheiten

Um die Lektionen bestens vorbereiten zu können sind wir auf eure Entschuldigungen bei Abwesenheit angewiesen. Dies kann mündlich in der Halle erfolgen oder per Telefon, SMS oder WhatsApp an: Werner Hunziker, Hammerstrasse 7, 6312 Steinhausen, Tel. 041 741 18 27 / 079 685 82 44, werni.hunziker@bluwin.ch

So nun wünschen wir euch viele intensive Trainingsstunden.

Werner Hunziker, keine Gnade für die Wade

Restaurant	Rössli	Szenario	Schnitz+Gwunder	Linde	Nino	Spanier
Datum						
23.12.2016	Kein Training					
30.12.2016	Kein Training					
06.01.2017						
13.01.2017						
20.01.2017						
27.01.2017						
03.02.2017						
10.02.2017	Kein Training					
17.02.2017	Kein Training					
24.02.2017						
03.03.2017						
10.03.2017						
17.03.2017						
24.03.2017						
31.03.2017						
07.04.2017						



Unsere Weltmeister

Ehre, wem Ehre gebührt



Seniorenn WM St.Johann



Bäcker WM Parma



Das Hotel in St.Johann



Der Söldner bei der Therme Krka in Slowenien



(für Peter Oehen) ->

Der Weltmeister nach dem Rennen



Malle, Part II

Die intimen Seiten Mallorcas

Dank neuem Teilnehmerrekord war die frohgelaunte Gruppe velo- und sonnenhungriger Veloclübler/-innen, welche sich am 30. März frühmorgens am Bahnhof Zug traf, um auf Mallorca die Wädli zu stählern, riesengross. Ohne Führer schauten sie aber etwas ratlos drein, denn Häuptling Joachim vom Stamme der Schoschonen musste leider krankheitshalber kurzfristig auf das Trainingslager verzichten und den Medizinmann um Rat fragen, der die sofortige Einweisung ins Spital zwecks Überwachung und Behandlung anordnete. Totale Schonung, was für einen Schoschonen eigentlich normal ist, war angesagt. Zum Glück übernahm seine Squaw Sigrid das Kommando und informierte Doris und Kurt, welche sich spontan als Notangel zur Verfügung stellten, über alle notwendigen Details. Doris und Kurt übten die Aufgabe als Fremdenführer auf überzeugende Art und Weise aus. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Sigrid, Doris und Kurt.

Der Check-In verlief problemlos und pünktlich hob der Flieger der Air Berlin nach Mallorca ab. Wie jedes Jahr musste auch dieses Mal ein folgenschwerer Entscheid gefällt werden, nämlich ob die Vorlieben eines(r) jeden Einzelnen eher auf der süssen oder doch eher auf der salzigen Seite lagen. Der Flug verlief sehr ruhig und Mallorca begrüsst uns mit viel Sonnenschein. Währenddem wir auf unser Gepäck warteten, konnten diejenigen, welche letztes Jahr beim ehemaligen Raiffeisenchef Pierin Vincenz ihr Vermögen angelegt hatten, noch ausführlich mit ihm über die Performance ihrer Anlagen diskutieren. Es muss in unserem Verein schon sehr wohlhabende Leute geben, wenn sich so

eine Koryphäe extra die Zeit nimmt, auf Mallorca mit ihnen die Anlagestrategie zu erläutern. Dann trennten sich jedoch unsere Wege. Herr Vincenz ging zum Einlochen und wir zum Strampeln. Der Transfer zu unserem Hotel an der Ostküste ging reibungslos vonstatten. Das Hipotel Mediterraneo entpuppte sich als enormer Betonklotz, welcher jedoch im Innern durchaus mit reizvollen Dekorationen und Begrünungen aufwartete. Die Infrastruktur liess ebenfalls keine Wünsche offen. Die Zimmerzuteilung verlief im Gegensatz zum Velofassen sehr speditiv. Die Bikecrew in der Max Hürzeler Station in Sa Coma war wohl ob des grossen Andrangs etwas überfordert. Auch die Stahlesel waren etwas in die Jahre gekommen und zeigten sich eher von der störrischen Seite. Fast alle bekundeten während der Woche mal mehr oder weniger Probleme mit der Schaltung. Doch einmal in Fahrt konnte uns auch dies nicht mehr bremsen.

Nach dem ersten Nachtessen begrüsst uns Peter in seiner schon legendären, lockeren Art zum obligaten Briefing. Es wurden 3 Gruppen gebildet.

- Gruppe Windhund wurde von Knüsi Büsi geführt
- Gruppe Rentier auf Abwegen von Ruedi und
- Gruppe Pizzakuriere durch Kari und Kurt

Am ersten Tag wurden wir durch viel Sonnenschein verwöhnt. Obwohl alle alte Stahlesel unter dem Allerwertesten hatten, fühlte man sich doch schon eher kurz vor dem Start zum traditionsreichen Pferderennen von Ascot. Nur mit Mühe konnten einige ihre hochgezüchteten Vierfüssler im Zaune halten. Es war auch der Tag, an dem den Walters die Luft ausging. Das rote Männlein schaffte es gerade mal 2 km weit, als plötzlich über Radiotour ein Plattfuss gemeldet wurde. Zum Glück war Ruprecht zur Stelle und liess seinem Captain sein Gefährtaus. Ruprecht traf aus diesem Grunde erst nach Kontrollschluss im Ziel ein, sein Chef kriegte



fast Höhenangst, da er gefühlsmässig eher auf einer Giraffe statt auf einem Esel ritt. In der Gruppe Pizzakuriere kristallisierte sich Kurt als wahrer Gentleman heraus, als es galt ein Huf von Claudias Ackergaul zu ersetzen. Hut ab vor solcher Hilfsbereitschaft. Auch die Gruppe Rentiere auf Abwegen verzeichnete einen Zwischenfall. Edi nahm sich ein Beispiel an seinem berühmten Namensvetter, dem englischen Skiflieger Eddie the Eagle, welcher an den Olympischen Spielen von Calgary im Jahr 1988 für Furore sorgte. Bei seinem Sturz war einzig die Landung verbesserungsfähig und sorgte für Punkteabzug. Zum Glück verletzte sich Edi nicht gravierend, doch die havarierten Rippen bereiteten ihm für den Rest des Trainingslagers einige Schmerzen, welche er mit Hilfe von Tabletten zu mildern suchte. Ein echter Indianer kennt ja bekanntlich keinen Schmerz. Der nächste Tag ist schnell erzählt. Regen, Regen und nochmals Regen. Obwohl Peters Wetter-App für den Nachmittag Aufhellungen ankündigte, lachte die versteckte Sonne Tränen, und dies bis spät abends. So verbrachten wir halt die velolose Zeit mit Aquagymnastik, Kurse in Stretching und Pilates oder einfach in süssem Nichtstun.

Auch während den Nachtessen gab es die eine oder andere lustige Episode. Bekanntlich fühlt sich unser Knüsi Büsi ja zu einer charmanten Katzenfrau hingezogen und logischerweise sassen die beiden jeweils bei den Mahlzeiten nebeneinander. Während eines Nachtessens war Knüsi Büsi vermutlich gedanklich beim Velofahren, denn anders lässt sich sein kleiner Blackout wohl nicht erklären. Nachdem er mit dem Hauptgang an den Tisch zurückkehrte, setzte er sich nicht, wie viele vermutet hätten, neben Dagoberta Duck (Katzenfrau kann auch mit Geld umgehen – Welch gute Partie) sondern nahm, zur Überraschung seiner Angehimmelten, auf dem übernächsten Stuhl Platz. Dies nutzte unser Charmeur Kari natürlich gnadenlos aus und nahm sofort den



freigewordenen Platz neben Beatrice ein, um ein klein wenig über Gott und die Welt zu diskutieren. Das anschliessende Gelächter war bis Palma zu hören.

Der zweite Regentag wurde benutzt, um Wunden zu lecken und den übersäuerten Muskeln eine wohlverdiente Pause zu gönnen. Eine grössere Gruppe verbrachte einen Teil des Tages auf dem Markt in Arta, währenddem die Shopping-Crew, bestehend aus Peter (wie könnte es ja anders sein), Adi, Kari, Claudia und Markus, ein Auto mieteten, um zum Lädlele nach Alcudia fahren. Nach dem Mittagessen entschieden sich die Einkaufsbummeler die Heimreise anzutreten. Sie machten die Rechnung jedoch ohne das sich vernachlässigt gefühlte Mietauto. Dieses verursachte nämlich beim Versuch es aufzuschliessen einen solchen Heidenlärm, dass sich nicht wenige Passanten umdrehten und erstaunt die Augen rieben. Der Alarm liess sich einfach nicht mehr abschalten und war praktisch konstant hörbar, unterbrochen lediglich durch kurze Pausen. Man entschied sich gleichwohl zur Weiterfahrt, in der Hoffnung, durch Streicheleinheiten und gutem Zureden das Wohlwollen des verärgerten Autos zurückzugewinnen. Weit gefehlt – wir machten weiter tüchtig auf uns aufmerksam und so entschieden wir uns auf einem Parkplatz nochmals in Ruhe nach Lösungen zu suchen. Der Parkplatz war gerade vor einer Bank gelegen und dies weckte in unserem alten Pleitegeier Kari die Jagdinstinkte. Bewaffnet mit einem Plastiksack und einer Art Roger Staub-Mütze, wollte er die Bank stürmen, um das Vereinsvermögen aufzustocken. Nur mit vereinten Kräften konnten wir ihn von seinem Vorhaben abbringen. Adi schaffte es schlussendlich, den lärmigen Vierbeiner zum Schweigen zu bringen. Die Heimfahrt verlief anschliessend so ruhig und geräuschlos, dass der eine oder andere beinahe eingeschlafen wäre.



Der Wind, der Wind das himmlische Kind. Unter diesem Motto stand der vorletzte Tag unseres Aufenthaltes auf Mallorca. Er blies so stark, dass sich fast die Hälfte der Gruppe entschloss, einen weiteren velolosen Tag einzuschalten um stattdessen die nähere Umgebung des Hotels auf Schusters Rappen zu erkunden. Die anderen liessen sich trotz Windböen nicht vom Velofahren abhalten und sattelten die Stahlesel. Bei Ruedi mussten gewisse Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden. Die Ohren wurden mit Klebeband am Kopf fixiert, um dem Wind keine Angriffsfläche zu geben. Die Ausfahrten verliefen glücklicherweise ohne Zwischenfälle. Eine Splittergruppe der nimmermüden Radiowanderer traf sich nach dem Spaziergang in einer nahen Strandbeiz zur Happy Hour. Der Weisswein floss in Strömen und die Fleischplättli vertrieben den Heissunger. Hätte Ruedi, das kleine Renntier, die roten Nasen gesehen, wäre er vor Neid erblasst. Einem Veloclübler* (*Name der Redaktion bekannt) mundete der Wein so sehr, dass der stürmische Wind am Abend in seinem Kopf weiterblies und ihm das Gefühl bescherte, auf dem Karussell eine Dauerkarte gekauft zu haben. Ein anderer muss sich wohl als Statist bei der nächsten Karl May-Verfilmung beworben haben, denn seine Haut hatte sich dank intensiver Sonnenbestrahlung zur Rothaut mutiert.

Einer hob sich aus dem Veloclub-Team noch speziell hervor. Es ist dies unser beliebter und stets aktiver Hans, der cool Man, oder vielleicht sollte man ihn jetzt besser Hans, der Fitliner bezeichnen. Er schleppte kiloweise Riegel, Pulver und Nahrungsergänzungsprodukte der Marke Fit-Line nach Mallorca und versuchte Mann oder Frau von diesen Wundermitteln zu überzeugen. Während wir normale Velofahrer genussvoll an einem mit viel Liebe zubereiteten Sandwich knabberten, verdrückte Hans einen dieser trockenen Riegel, welcher ihm jeweils beinahe im Halse stecken blieb. Nach den Ausfahrten verschwand er jeweils im Dampfbad. Niemand wusste, was er dort so trieb, es blieb sein Geheimnis.

Da war noch Pascal, der Lederhosen Fetischist. Er outete sich als Fussballfan und Anhänger von Bayern München.

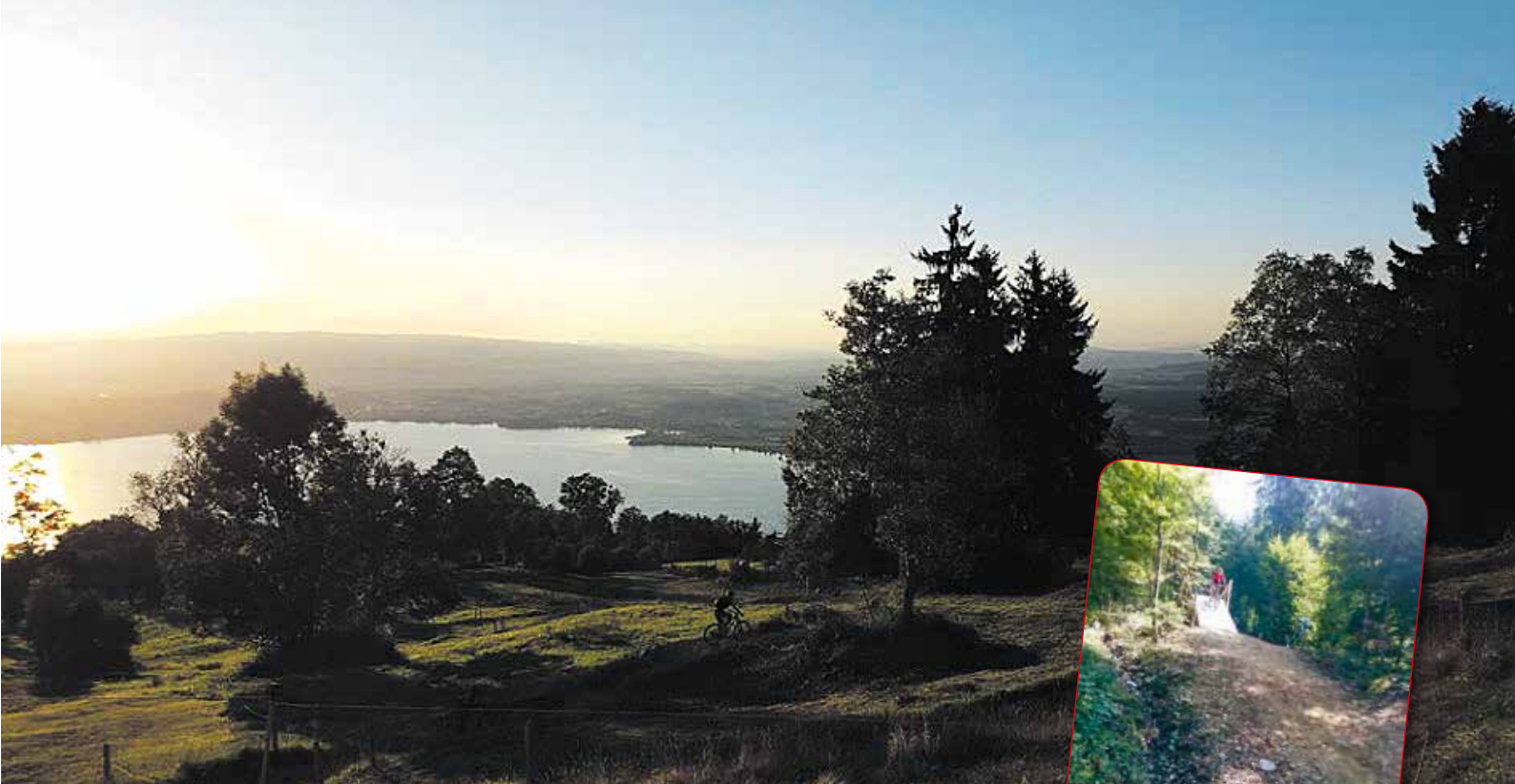


Er liess es sich nicht nehmen am Abend des Champions League-Spiels seines so heiss geliebten Clubs in ein Lokal zu dislozieren, wo der Fernseher grösser und die Stimmung ausgelassener war. Pascal hatte auch beim Velofahren eine steil nach oben zeigende Performance an den Tag gelegt. Er startete in der Gruppe mit Ruedi und wechselte für die letzten 2 Tage in die Königsklasse von Knüsi Büsi. Er fuhr dort aber nicht nur im grossen Feld mit, nein, er übernahm sogar Führungsaufgaben und zeigte sich sogar angriffig. Es ging das Gerücht um, dass man ihn zu später Stunde aus dem Zimmer von Hans, dem Fitliner hätte kommen sehen, die Taschen gefüllt mit Riegeln und anderen Produkten, was natürlich seine explosionsartige Leistungssteigerung erklärt hätte.

Das Trainingslager war wie immer hervorragend organisiert worden. Da zeigt sich halt, was deutsche Gründlichkeit für Vorteile hat. Joachim gebührt an dieser Stelle ein grosses Dankeschön für seine minutiöse Vorarbeit, von welcher er dieses Jahr leider nicht selber profitieren konnte. Die Gesundheit machte ihm einen Strich durch die Rechnung. Lieber Joachim, wir hoffen, dass dein Gesundheitszustand sich möglichst rasch weiter verbessert und du bald wieder in Topform an den Aktivitäten des Veloclubs teilnehmen kannst.

Wir alle freuen uns schon jetzt wieder auf das nächstjährige Trainingslager. Eine Teilnahme lohnt sich auf jeden Fall.
Snoopy, der Windhund





Zugerbergtrail

Nichts für schwache Nerven

Ein paar verwegene Veloclübler haben für einmal das Rennrad im Keller gelassen und dafür das Mountain Bike hervorgeholt. Angesagt ist eine Tour auf den Zugerberg mit Dessert dem Zugerberg Trail. Der Zugerbergtrail wurde von der Korporation Zug und dem Verein IG Mountainbike Zug gebaut und am 14. Mai 2016 feierlich eröffnet.

Gemütlich geht's von Steinhausen nach Baar und dann der Lorze folgend durch das Lorzentobel zum Schmittli wo beim Brunnen der erste kurze Halt gemacht wird. Richtung Brunegg geht's weiter bis zum Schützenhaus in Unterägeri. Von dort geht es über den Nollen zum Buschekappeli. Damit wir nicht über die Teerstrasse zur Zugerberg Station fahren müssen hat unser Tourenleiter Thuri Dahinden einen Bike Weg über den Frühberg ausgemacht. Eine herrliche Sicht auf den Lindenberg und dem Zgersee entschädigt für die ersten Strapazen. Bereits kommt ein erster Down Hill Trail zum Einfahren. Von der Hochebene Hintergeissboden geht's hinunter zur Horbachstrasse. Und schon sind wir bei der Station Zugerberg angekommen.

Jetzt heisst es das Bike umstellen. Die Luft in den Pneus wird etwas reduziert damit die Räder mehr Gripp auf den Boden bringen und der Sattel wird herunter gelassen um damit einem ungewollten Überschlag

vorzubeugen. Jetzt kann es losgehen. Thuri erklärt uns noch die letzten Details der Strecke und empfiehlt ein mutiges aber nicht Aggressives Fahren.

Der Einstieg ist geglückt. Die ersten Steilwandkurven gemeistert mit Schwung über die ersten Hüpf gefahren. Der erste Drittel bis zum Törchen ist noch einiger massen harmlos also ohne Herzklopfen gut zu fahren. Jetzt folgt eine Steilwandkurve der nächsten es geht in den Wald. Die Sicht wird weniger. Die ersten Ausbauten kommen in Form von Bretterverschlägen auf denen man bis hoch hinauf ansetzen kann sofern man mehr Tempo möchte. Fürs erste mal lassen wir das denn wir haben genug zu tun mit der Beherrschung des Bikes in den steilen Passagen. Und die kommt unweigerlich in Form einer eingebauten Steilwand auf einem Holzrost. Nach ein paar weiteren Kurven unterqueren wir die Zugerbergstrasse in einem kurzen Tunnel und schon geht's wieder steil bergab. Jetzt kommt noch das Schlussbouquet ein paar echt steile Bögen sind da eingebaut bis wir endlich die Strasse zur Talstation der Zugerbergbahn erreichen. Wir haben das Gefühl ganz flott gefahren zu sein. Ein zweiter Versuch wäre ja möglich aber wir sind so geschafft, dass wir dies auf ein nächstes Mal verschieben und unseren Heimweg nach Steinhausen antreten.

Peter Gantenbein, Materialwart



Chic unterwegs

Neues vom Materialwart

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

Peter Gantenbein, Materialwart

Handschuhe
S/M/L/XL
CHF 30



Socken (weiss)
39-40/41-43/43-46
CHF 12 pro Paar



Armlinge
S/M/L
CHF 30





Ramenegg

Der Flickchampion

Es ist Samstag, der 30. Juli, ein herrlich sonniger Morgen, der geradezu einlädt, die unzähligen Forst- und Waldwege im Kanton Zug auf zwei Rädern zu erkunden. 16 Veloclübler haben sich fürs Frühaufstehen entschieden (ob gern oder ungern sei dahingestellt). Schon um acht Uhr fahren wir wie üblich in zwei Gruppen los und spätestens bei der Höllgrottensteigung wird auch der Letzte endgültig wach! Traditionsgemäss gibt's beim Schmittli einen kurzen Trinkhalt, bevor wir uns die Steigung über die Brunegg via Nollen, Rämselfach, Wissenbächli zum Buschenschappeli hochquälen. Obwohl uns der Weg nun mit «Ups» und «Downs» einiges abverlangt, geniessen wir die Fahrt mit herrlichem Blick übers Hürital.

Als die zweite Gruppe verschwitzt, aber zufrieden die Ramenegg erreicht, sitzen die Schnelleren bereits beim ersten Bier. Hier geniessen wir nun die Aussicht, den kleinen Imbiss und die gemütliche Runde. Bevor wir gestärkt die Abfahrt unter die Räder nehmen, schiesst die Tourenleiterin auf dem Kinderspielplatz noch ein paar Fotos für die VC-Bildgalerie. Markus und Jimmy nehmen mutig den Weg über die Rutschbahn. Für den zweiten Verwegenen ist die Landung etwas unsanft.



Von wegen
gemütliche Abfahrt:
Es geht nochmals
kurz so richtig deftig
hoch zur Cholerhütte.
Thuri meint, seine
verzehrte Wurst liege
wohl quer im Magen!
Die schnellere Gruppe

nimmt den brutal steilen Trail zur Nas am Ägerisee in Angriff, während die Geniessergruppe zur Hüritalhütte hinunterfährt. Welch ein unerfreulicher Anblick dort: Der Alpbauer ist damit beschäftigt, die gesamte Wiese zu güllen. Wir haben nun die Wahl, entweder dem kaum sichtbaren Wanderweg über die stinkige Wiese zu folgen oder den Anstieg zurück, verbunden mit einem kurzen Fussmarsch, in Angriff zu nehmen. Wir entscheiden uns einstimmig für die saubere, aber strengere Variante. Via Hüritalstrasse, Ägeri, Nollen, Lorzentobel verlieren wir stetig an Höhe.

Inzwischen stehen die «Cracks» vor anderen Herausforderungen. Auch sie müssen sich auf einen Fussmarsch zurück einstellen. Dabei erlebt der unglücklich gelandete Rutschbahnfahrer eine erneute Enttäuschung: Beide Sohlen seiner Bikeschuhe lösen sich und machen eine Weiterfahrt schier unmöglich. Thuri ist sofort zur Stelle mit einer grandiosen Idee. Fantasiereich und in rekordverdächtiger Zeit werden die Schuhe mit Schlauch und Gummi umwickelt. So kann Jimmy den Rückweg auf und nicht neben seinem Bike geniessen. Kurz darauf stellt Markus' Bike mit einer verlorenen Schraube die Gruppe vor eine nächste Herausforderung. Auch hier ist Thuri nicht um eine Lösung verlegen. Schnell ist das technische Problem gelöst und die Cracks können den Rückweg ins Tal bewerkstelligen. Doch eines ist klar, wenn Einfallsreichtum eine olympische Disziplin wäre, Thuri wäre ein heisser Medaillenanwärter!

Am Schluss treffen wir uns alle im Restaurant Freimann unter schattenspendenden Bäumen, um den Ausflug gemütlich und humorvoll Revue passieren zu lassen. Und das Fazit der Tour: Gemeinsam schaffen wir grosse körperliche und technische Herausforderungen und es fördert die Gemütlichkeit.

Claudia Walter, Tourenleiterin



Mostelberg

Mountainbike-Tour

Vier bis fünf Mountainbike-Tagestouren stehen beim Veloclub Steinhausen auf dem Jahresplan. Glücklicherweise können wir nach dem verregneten Samstag heute Sonntag bei herrlichem Wetter und angenehmen Temperaturen die geplante Biketour doch noch in Angriff nehmen. Acht verwegene Veloclübler und Veloclüblerinnen treffen sich um 8 Uhr gut gelaunt und motiviert vor der Linde. Normalerweise teilen wir in zwei Stärkegruppen ein; heute erübrigt sich dies aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl. Für uns ist es wichtig, dass alle ihren Möglichkeiten und Ansprüchen entsprechend auf die Rechnung kommen. Unser erstes Ziel ist Baar, wo wir dem Lorzentobel entlang die mässige Steigung trotz der frühen Tagesstunde locker schaffen. Schon bald können wir beim Schmittli einen ersten kurzen Trinkhalt machen. Weiter geht es durch Neuägeri, dem Rämselfach entlang zum «Nollen» und über die Bergmatt der bewaldeten Seeseite entlang. Wir geniessen die frühe morgendliche Stimmung

am See (ein kurzes kühlendes Bad darin wäre auch nicht zu verachten!). Schon bald erreichen wir via Schlachtkappelle die Gemeinde Sattel und beginnen den deftigen Aufstieg auf den Mostelberg. Meter für Meter erweitert sich der Blick über den Aegerisee, die gegenüberliegende Rahmenegg, gegen den unter den Zugern beliebte Wildspitz und schlussendlich die Rigi. Beim Anstieg trennt sich auch die Spreu vom Weizen – sind doch die «Cracks» ziemlich schneller! Egal, bald erreichen wir alle den Mostelberg und kurz danach über den Wanderweg den Herrenboden. Hier haben wir unsere erste Rast mehr als verdient. Frisch gestärkt geht es ziemlich steil hoch zum Raiffeisen Skywalk (bikend über die Hängebrücke wäre wohl eine echte Herausforderung, aber nicht erlaubt) und über die Vordermäderen rasant hinunter nach Rothenthurm. Wer wohl denkt, dass alle Höhenmeter bewältigt wären, hat weit gefehlt. Über einen steilen «Stutz» geht es hoch auf den kleinen Morgartenberg, über ein sumpfiges



Wiesenstück (Petrus sei Dank für den heftigen Regen zuvor!) und auf der herrlichen Panoramastrasse zurück nach Alosen. Der letzte zähe Anstieg auf den unter den Bikern bekannte Kistenpass hat es nochmals in sich (täusche ich mich oder höre ich da ein leises Murren?). Aber der gemütliche Trunk bei Weisswurst und alkoholfreiem Most in der bekannten Besenbeiz entschädigt für die Strapazen.

Die letzte Etappe starten wir Richtung Gubel, wo wir den fantastischen Blick über das Zugerland nochmals genießen.

Nach einer herrlichen aber technisch ein wenig anspruchsvolleren Abfahrt zur alten Lorzentobelbrücke (einige wagen sogar die halsbrecherische Fahrt über die Gerölltreppe!) und weiter nach Baar erreichen wir nach knappen 5 Fahrstunden, 65 Km und beinahe 1'400 Höhenmeter Steinhausen wieder.



Auf den traditionellen Abschluss-Trunk in einer der Steinhauser Gasthöfe verzichten wir diesmal – Fussball-EM geht offensichtlich auch bei den Bikern vor. Trotzdem, es hat Spass gemacht und wir sind stolz auf die geleisteten Kilometer.

Claudia Walter, Tourenleiterin

Serie

Was machen unsere Mitglieder

Name: Kurt Lienhard

Geboren: 16.11.1945

verheiratet, 1 Sohn

Nach meiner Lehre als Feinmechaniker und Weiterbildung in der Elektrotechnik sowie der Besuch einer kaufmännischen Handelsschule arbeitete ich während 25 Jahren bei der Crypto AG und später bis zur Pensionierung in der Kant. Verwaltung Zug (Grundbuch- und Vermessungsamt).

Anfangs der 70er Jahre kam ich dank eines Arbeitskollegen erstmals in den Kontakt mit dem Thema Radsport. Er betrieb diesen Sport schon über 10 Jahre sehr aktiv und hatte in diesem Bereich bereits grosse Erfahrung. Es dauerte nicht lange, bis er mich für eine Probefahrt auf einer solchen Rennmaschine überreden konnte. Die ersten Kilometer auf so einem agilen und sehr leicht rollenden Zweirad war für mich ein tolles Erlebnis. Ich wusste bis dahin gar nicht, wie viel Spass Velofahren eigentlich machen kann. Diese angenehme Erfahrung motivierte mich mit dieser Sportart weiter zu machen. Der Kollege empfahl mir jedoch dringend, das Velo nach meinen Körpermassen anfertigen zu lassen. Ich bestellte beim bekannten Rahmenbauer Schor in Gränichen meinen ersten Rahmen nach Mass. Die Komponenten bezog ich bei der Firma Gerber in Aarburg und baute mein Rennrad unter seiner fachkundigen Anleitung selber zusammen. Sogar die Laufräder habe ich selber eingespeicht und zentriert.

In den folgenden Jahren unternahm ich gemeinsam mit meinen Kollegen unzählige Ausfahrten. Die noch heute aktuellen und bei den Hobby-Gümmelern bekannten und gern gefahrenen Radrundfahrten wie: Innerschwyz-, Bodensee-, Appenzeller-, Säntis-, Schwarzwaldrundfahrt sowie die Alpenbrevets usw. haben wir zum Teil mehrfach absolviert.

Im Jahre 1984 nahm mein Sohn Patric am ersten Schülervelorennen des VC Steinhausen im Bann teil.

Bei den späteren Rennen im Feldheim gab es auch eine Kategorie Hobbyfahrer für Erwachsene, wo ich teilnahm. Die Rundstrecke führte am Anfang noch über die schmale Strasse hinauf zu den Schlumpf-Höfen. Dieser Abschnitt war ziemlich steil und anspruchsvoll und nicht ungefährlich bei dem Gedränge im Feld. Es gab damals noch kein Helmobligatorium. Der Kontakt zum VC Steinhausen blieb weiterhin bestehen und 1992 wurden meine Frau Doris und ich offiziell Mitglied beim VCS und nehmen seither aktiv an den vielen schönen Ausfahrten, den immer gut organisierten Veloferien und Club-Anlässen teil.

Meine Lieblingssportarten sind neben dem Rennvelofahren auch das Biken und im Winter als Ausgleich das Spinning und Krafttraining im Fitnesscenter sowie das Langlaufen (Skating) und Skifahren.

Ein weiteres langjähriges Hobby ist das Motorradfahren. Es macht Spass ohne grosse Anstrengung durch die schönen Landschaften und die Alpenpässe zu kurven.

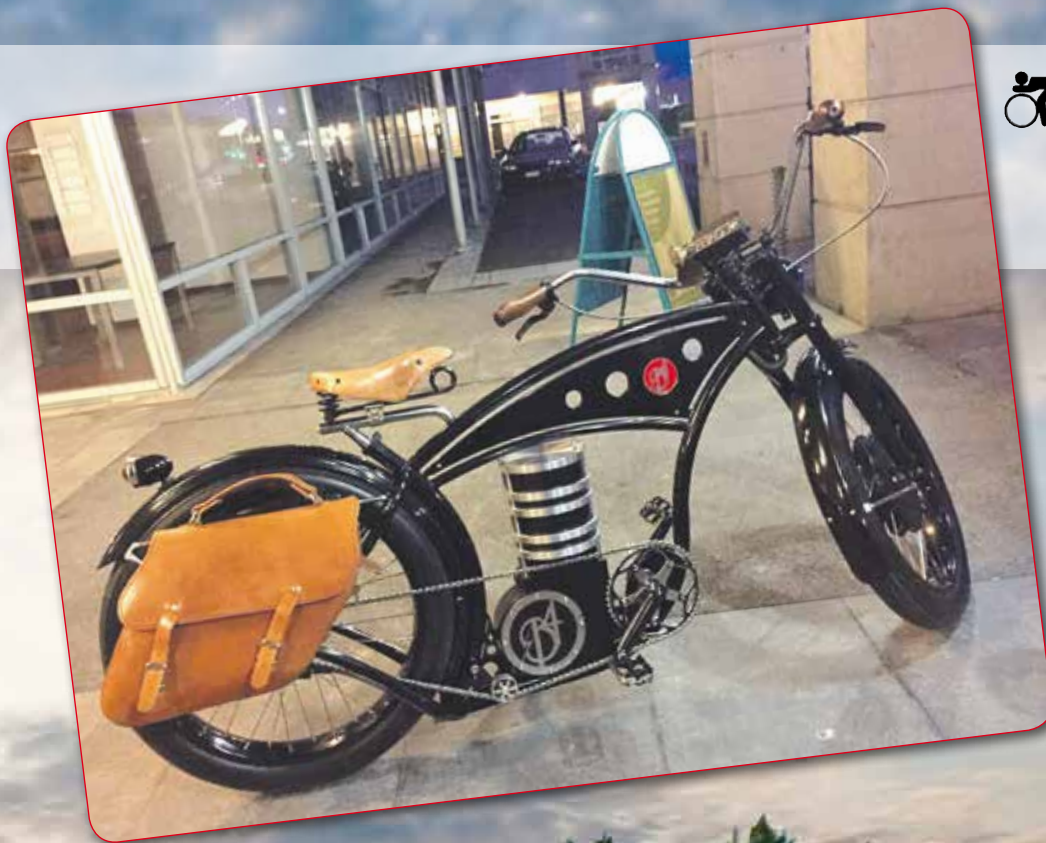
Für mich waren all die vergangenen Jahre beim VC Steinhausen eine sehr schöne und erlebnisreiche Zeit und ich hoffe, dass ich noch viele Jahre fit bleibe und lange aktiv am Vereinsleben teilnehmen kann.

Als nächstes Mitglied schlage ich Cristina Varela vor.



Be trendy

E-Bike



Herzlichen Glückwunsch

Runde Geburtstage 2017

40

Iwan Duss

50

Aleksandr Avdeev
Adrian Marbacher

60

Armin Hofstetter
Beatrice Humbel
Guido Odermatt
André Van den Toorn

65

Ruth Schwander

70

Alois Aregger
Hansruedi Beeler
Ruedi Heer
Peter Kihm
Jost Koch
Albert Schlumpf
Hansi Wurm



Sommerplausch

Sun, Fun und Eisstockschiessen

Es war ein Bilderbuchabend. Das Wetter hätte sich nicht von einer besseren Seite zeigen können. Sonne pur und warme Temperaturen trugen viel zum Gelingen des diesjährigen Sommerplausches bei. Es zahlt sich halt immer mehr aus, dass wir Petrus in unseren Verein aufgenommen haben.

Dieses Jahr stand der Anlass unter dem Motto Sun, Fun und Eisstockschiessen. Beinahe 50 Mitglieder fanden den Weg zur Dreifachturnhalle Sonnengrund, um in die Geheimnisse des Eisstockschiessens eingeweiht zu werden. Mitglieder des Eisstockclubs Zug unter der Führung von Ruth Meier hatten den asphaltierten Aussenplatz in mehrere Spielfelder unterteilt und warteten gespannt auf die sportlichen Veloclübler. Diese konnten ihren Spieldrang nur schwerlich unter Kontrolle halten und im Handumdrehen formierten sich Mannschaften. Es wurde engagiert gespielt als ginge es um Edelmetal an Olympischen Spielen. Einige spürten wohl den zweiten Frühling, denn das Geschrei, Gejohle und Abklatschen nach gewonnenen Punkten nahm fast ausserirdische Dimensionen an.

Etwas gemütlicher nahmen es jene zwei Mitglieder, welche kurze Zeit nach dem Anlass in den Hafen der Ehe einliefen. Ihre Gedanken kreisten wohl wie Pleitegeier über den geplanten Hochzeitfestivitäten, sodass sich deren Fehlschüsse leicht erklären liessen. Aber auch hier gilt das Motto: «Mitmachen ist wichtiger als gewinnen» oder «es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen» oder vielleicht «keine Feier ohne Geier».

Es gab natürlich auch einige Mitglieder, welche keine Lust auf sportliche Aktivitäten verspürten (böse

Zungen behaupteten, dass sie sich einfach für kommende Veloausfahrt schonen wollten) und das Geschehen bei einem kühlen Bier oder einem süffigen Weisswein aus der Distanz anschauten.

Der Spassfaktor war riesig und die Zeit verging viel zu schnell. Der einzig negative Punkt ist derjenige, dass der Vorstand nun abwanderungswillige Mitglieder von den Vorzügen des Velofahrens überzeugen müssen.

Nach dem Apéro mit einer Prise Sportgeist dislozierten wir ins Restaurant Szenario, um uns von den kulinarischen Leckerbissen des Lebens etwas verwöhnen zu lassen. Der grosse Saal war zum Festschmaus gedeckt.

Das Menü:

- + Gemischter Salat
- + Schweinsfilet an Champignonsauce, Rosmarin-Frühkartoffeln und Gemüse
- + Panna Cotta mit Waldbeerensauce

sah nicht nur auf der Menükarte verführerisch aus, nein, es war auch in der Tat sehr lecker und liess einem das Wasser im Munde zusammenlaufen. Es wurde angeregt diskutiert und manche traten den Heimweg erst zur Geisterstunde an.

Der Sommerplausch hat sich zu einem beliebten Anlass gemausert und ist ein fester Bestandteil des Jahresprogramms, was auch jeweils durch die grosse Teilnehmerzahl untermauert wird. Gespannt blickt man ins kommende Jahr und fragt sich bereits jetzt, in welchem Kleid sich der Sommerplausch dann wohl präsentieren wird. *Der schiesswütige Eisstöckler*

Flower-Power

Blüten zum Vernaschen

Viele Blüten, die wir in der Wiese finden, sind essbar und bringen sowohl Farbe als auch neue Geschmäcker auf den Tisch. Die Blüten werden ähnlich wie Gewürze eingesetzt oder als Dekoration. Einzelne Blüten können auch im Bierteig frittiert oder mit Gemüse oder Fleisch gefüllt werden. Kleine Blüten werden ganz über die Speisen gestreut, grössere zerteilt. Bei Blüten von Korbblütlern nimmt man nur die zarten äusseren Blütenblätter.

Borretsch

Schwimmt vorzüglich auf sommerlichen Getränken und auf Desserts. Erst kurz vor dem Servieren zugeben, da sie sich schnell verfärben. Zum Kandieren geeignet.



Dahlien

Zum Kandieren geeignet. Für den aparten Salat, schmecken leicht säuerlich.



Dill

Die Dolden ganz oder zerzupft über Tomaten- oder Kopfsalat geben.



Gänseblümchen

In 0,75 l Gemüsebrühe 100 gr fein zerhackt kochen. 1 EL Mehl, 2 EL saure Sahne, zerlassene Butter, Salz und Pfeffer verrühren, Brühe damit binden und 5 Minuten weiterköcheln.



Gladiolen

Dekorativer kopfüber gelegt, verleihen sie Obst- und grünen Salaten ein exotisches Aussehen. Zum Kandieren geeignet.



Kapuzinerkresse

Tolle essbare Dekoration. Die Blätter haben den wunderbaren kresseartigen Geschmack. Für Salate, Saucen und Eiergerichte sowie im Quark.



Kornblume

Der Geheimtipp zum Kandieren. Eine wahre Farbenpracht für alle Gerichte, die mit speziell elegantem Flair serviert werden.



Lavendel

Für Tee, Brotaufstrich und alle Arten von Heilkuren. Zum Kandieren geeignet. Wegen seinem starken Aroma immer sparsam verwenden.



Pelargonien

Geranien-Obstsalat bekommt immer wieder einen anderen Geschmack durch kleingehackte Blätter der verschiedenen Sorten von Duftpelargonien. Zum Kandieren geeignet.



Ringelblume

Sie gibt gekocht in Reis, Fisch oder Milchspeisen eine gelbe Farbe ab, weshalb sie auch als Safranersatz eingesetzt wird. In Gemüsesuppen zerzupft, aber erst kurz vor dem Servieren dazugeben. Zum Kandieren geeignet.



Kürbisse und Zucchini

Für Suppen, Eintöpfe und eingewickelten Frischkäse... mmmh. Ein Zauber für das Auge auf jedem Tisch! Den grünen Kelch und die Fortpflanzungsorgane vorher entfernen.



Löwenzahn

Bekannt für Salate sowie zum Kandieren geeignet.



Pfingstrose

Besonders gefüllte Sorten, am besten gekocht.



Salbei

Tee und Brotaufstriche, ideal bei Halsschmerzen. Vor allem Muskateller-Salbei sclarea ist zum Kandieren geeignet.



Schnittlauch, Knoblauch, Bärlauch

Zier-Alliums verleihen einen milden Zwiebelgeschmack.



Sonnenblume

Nur die äussersten Strahlenblüten nehmen. Besonders lecker gekocht in süssen Breispeisen.



Thymian

Unübertroffen in Suppen und zu Fleisch.



Ysop

Dekorativer und zum Kandieren geeignet.



Auszug aus dem Jahresbericht des Präsidenten

Der Club ist gut aufgestellt und das Vereinsleben läuft störungsfrei. Das VC Aktuell informiert zweimal jährlich über die Ereignisse im Clubleben. Der Bericht des Technischen Leiters ist immer sehr ausführlich, was unsere Radsaison angeht. Somit konzentriere ich mich im Jahresbericht auf die Organisation. Ich informiere Dich darüber, wie wir im Vorstand organisiert sind und wie wir arbeiten. Im Weiteren möchte ich gerne von Dir wissen, wie Du die weitere Ausrichtung im Club siehst. Mehr dazu später.

Damit eine Saison reibungslos ablaufen kann, braucht es im Hintergrund Vorbereitungsarbeiten. Jedes Vorstandsmitglied ist verantwortlich für ein Ressort. Sie oder er ist dafür besorgt, dass die Geschäfte in seinem Bereich gut vorbereitet sind und vertritt diese an den Vorstandssitzungen. Der Vorstand tagt an 8 Sitzungen im Jahr. An diesen Treffen werden die Geschäfte vorbesprochen und geplant. Natürlich wird die Umsetzung dann von jedem einzelnen Vorstandsmitglied zuhause gemacht. Wer ist für was verantwortlich? Es gibt 7 verschiedene Ressorts. Damit der Club gut funktioniert, gibt es ein Pflichtenheft, welches genau beschreibt, wer für was verantwortlich ist. Das Pflichtenheft wird jedes Jahr im Vorstand besprochen und angepasst.

Es gibt immer viel zu tun, damit eine Radsaison rund läuft. Wichtig ist auch, dass die Nachfolge geregelt werden kann. Es braucht Mitglieder, die bereit sind, Aufgaben zu übernehmen. Wer mithelfen möchte, den Verein zu führen, bitte direkt mich ansprechen, ich kann gerne unverbindlich vertiefte Informationen weitergeben.

Neben der Nachfolgeregelung sind auch die Finanzen ein wichtiges Thema. Wie soll der Club sich finanzieren? Diese beiden Fragen haben wir an der letzten Vorstandssitzung besprochen. Dies sind auch Fragen, die alle Mitglieder angehen. Aus diesem Grund haben wir einen Fragebogen erstellt. Wir bitten Dich, den Fragebogen auszufüllen und zu retournieren. Es ist für uns sehr hilfreich, wenn Du an der Umfrage mitmachst. So können wir die Bedürfnisse aller Mitglieder einordnen und die Strategie für die nächsten Jahre definieren. Wir sind gespannt auf Deine Meinung.

Peter Oehen, Präsident

Auszug aus dem Jahresbericht des Technischen Leiters

Das Motto dieser Saison lautete «Teamwork auf 2 Rädern». Es sollte nicht jeder für sich allein fahren, sondern immer die Gruppe als Team im Auge haben. Jeder hilft dem anderen in der Gruppe und sieht nicht nur seinen Vorteil. Mehrheitlich haben sich die Teilnehmenden an den Ausfahrten daran gehalten.

Die Pensionierten-Ausfahrten wurden dienstags unter der Leitung von René Ruffiner durchgeführt. Leider möchte sich René in der nächsten Saison zurückziehen und wir suchen deshalb einen neuen Leiter.

Bei den Clubrennen hielt der Aufschwung dank der Zuger Trophy an. Bei der Vereinswertung der Zuger Trophy kamen wir zum ersten Mal in die Top Ten auf einen sehr guten 8. Platz. Die Nachwuchsarbeit wurde erfolgreich weitergeführt. Leider hat Irene Berniga entschieden, nächstes Jahr nicht mehr als Leiterin zur Verfügung zu stehen. So suchen wir wieder neue Leiter für die nächste Saison.

In dieser Saison hat wieder kein Fahrer des VC Steinhausen eine Lizenz gelöst. Somit entfällt der obligate Rennbericht, der bisher diesem Bericht angehängt war. Ich würde mich freuen, wenn es im nächsten Jahr wieder einen lizenzierten Fahrer hätte.

Leider musste dieses Jahr der Steinhauser Velotag, der sonst immer am ersten Wochenende im September stattfindet, wegen Bauarbeiten auf der Albisstrasse abgesagt werden.

Aus meiner Sicht war es trotz einiger Widrigkeiten insgesamt ein gelungenes Vereinsjahr. Wir konnten auch wieder einige Neumitglieder begrüßen. Das stimmt mich zuversichtlich, die nächsten Jahre erfolgreich bestreiten zu können.

Zum Schluss danke ich allen, die zum Gelingen des Vereinsjahres beigetragen haben. Dazu zählen die Gruppenleiter, Rennfahrer, Teilnehmende an den Abend- und Tagestouren sowie alle Organisatoren und Helfer. Danke auch meinen Kollegen vom Vorstand für die gute Zusammenarbeit. Ich hoffe, dass die Vereinsmitglieder mit meiner Arbeit zufrieden sind und freue mich auf die nächste Saison 2016/17.

Joachim Klam, Technischer Leiter



<- (für Peter Oehen)



Generalversammlung

Das Jahr klingt aus



