

VC AKTUELL

VELOCLUB
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen
www.veloclub-steinhausen.ch

Redaktion: Joachim Klam
Nummer 1/2022



Inhaltsverzeichnis

Rückblick auf 2021	4
Veranstaltungen 2021	5
Tagestouren und P-Ausfahrten 2021	6–14
Happy Birthday: Runde Geburtstage	8–9
Ausblick auf 2022	15
Preise für die neuen Tenues	16
Veranstaltungen 2022	16
Gruppenleiter 2022	16
Grundregeln zum Fahren in der Gruppe	17
Tagestouren 2022	18
Förderaktion Migros "Support your Sport"	19
Serie - Was machen unsere Mitglieder	20-21
Rezepte für Velofahrer	20
Zum Staunen und Wundern	23





Editorial

Ich hoffe, es geht Euch allen gut.

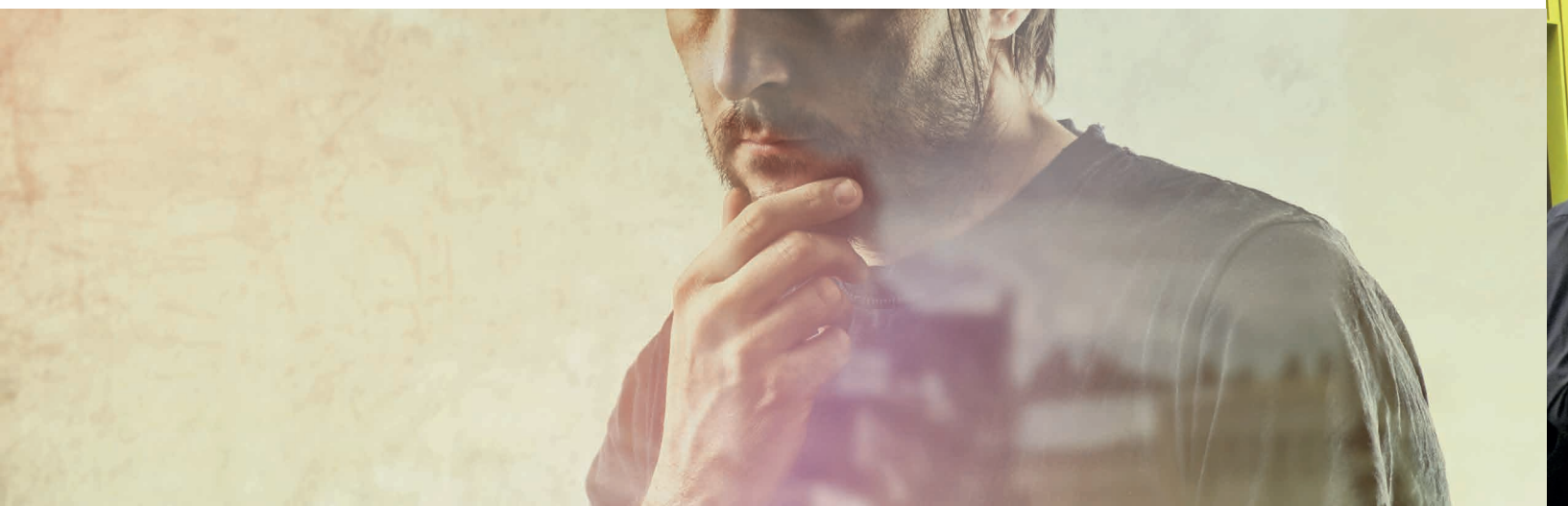
Auch im 2021 hat uns dieser unberechenbare Virus weiter begleitet, es galt sich achtsam und vorsichtig zu verhalten, was wir vom VC Steinhausen gut umsetzen konnten. Was Gesundheit wirklich bedeutet, wurde uns leider anfangs Jahr auf einen Schlag mit dem Hirninfarkt unseres Präsidenten Markus Walter vor Augen geführt. Von Herzen wünschen wir ihm weiterhin gute Besserung.

2022 wohin führst du den VC Steinhausen? Mit frischem Elan und voll motiviert wollen wir in das Jahr starten. Von der sportlichen Warte aus werden wir Dank unserem dynamischen und innovativem "Chief of the Socks" mit neuen Trikots und Hosen durchstarten. Ja, die neue Materialqualität hat es in sich: leicht, aerodynamisch und von angenehmen Tragekomfort. Jetzt heisst es nur noch mitmachen und für den VELOCLUB werben. Vor allem junge Sportlerinnen und Sportler wollen wir begeistern. Ideen dazu sind gefragt, alle dürfen mitmachen! Nur so können wir unsere Vereinszukunft stärken, nach dem Motto:

«Gasch go Velo fahre mit em Veloclub Steihuuse, isch nüt mit Pfuuse;
locker tüemer's Gnüsse, nöd zielloos i de Gägend umeschüsse»

In diesem Sinn wünsche ich allen viel Spass und Freude im neuen Sportsjahr.

Ernst Homberger, Vizepräsident



Rückblick auf 2021

Das Coronavirus beeinträchtigte auch dieses Jahr unsere Saisonplanung betreffend Veranstaltungen und sportlichen Aktivitäten. Einige Veranstaltungen, wie das Winter Hallentraining, Gruppenleitersitzung und das Trainingslager Kroatien mussten leider abgesagt werden.

Erfreulicherweise konnten wir fast planmässig mit den Ausfahrten beginnen. Am 19. April fand die erste Abendausfahrt statt. Bis zum 1. September konnten 32 Abendausfahrten durchgeführt werden. Nur 7 Ausfahrten wurden wegen Regen abgesagt. Die Teilnehmerzahl war stark wetterabhängig, im Minimum kamen 3 und im Maximum 12 Personen. Im Schnitt waren es 6,8 Teilnehmer, was noch knapp zufriedenstellend ist. Das hat aber auch mit unserer Altersstruktur zu tun, bei der viele Ältere bereits tagsüber trainieren. Die Abendausfahrten sind und bleiben wichtig, damit der Verein für Jüngere, die tagsüber arbeiten, attraktiv bleibt.

Bei den Tagestouren konnten alle geplanten Tagestouren durchgeführt werden. Zu den 6 Touren kamen im Schnitt 15,3 Personen, was sehr gut ist. Zum Vergleich letztes Jahr hatten wir im Schnitt 19,3 und davor 11,3 Teilnehmer.

Bei den Pensionären konnten 5 Ausfahrten durchgeführt werden, nur eine Ausfahrt fiel dem schlechten Wetter zum Opfer. Im Schnitt kamen 11 Teilnehmende, was besser als im Vorjahr ist, aber angesichts der grossen Zahl an Pensionierten im Verein noch verbesserungswürdig ist.



*Auszug aus dem Jahresbericht
des technischen Leiters
Joachim Klam*

Datum	Abfahrtszeit	Touren	Typ	Anz. Gruppen	KM	HM	Bem.
Di, 06. April	12:30	Bremgarten-Wohlen	P-Ausfahrt	2 bis 3	60	500	abges.
Sa, 24. April	11:30	Boswil-Bremgarten	Rennvelo	2 bis 3	70	600	
Di, 04. Mai	10:30	St. Anna	P-Ausfahrt	2 bis 3	75	950	
Sa, 22. Mai	09:00	Hallwilersee	Rennvelo	2 bis 3	85	1100	
Do, 10. Juni	09:00	Rüslerberg	P-Ausfahrt	2 bis 3	80	1000	
Sa, 19. Juni	08:00	Sempachersee	Rennvelo	2 bis 3	100	1250	
Di, 06. Juli	08:00	Sihlsee	P-Ausfahrt	2 bis 3	100	1200	
Sa, 24. Juli	08:00	Ibergereg	Rennvelo	2 bis 3	110	1500	
Di, 03. August	09:00	Baldeg	P-Ausfahrt	2 bis 3	100	1100	gekürzt
Sa, 21. August	08:00	Waldshut-Bürersteig	Rennvelo	2 bis 3	140	1200	
Di, 07. Sept	09:00	Rathausen-Otenbach	P-Ausfahrt	2 bis 3	105	1100	
Sa, 25. Sept	08:00	Atzmännig	Rennvelo	2 bis 3	120	1800	



Veranstaltungen 2021

91. Generalversammlung, 18.11.2021

58 Personen, darunter 3 Gäste folgten der Einladung zur jährlichen Versammlung.

31 Personen haben sich entschuldigt.

Ein vom Verein offerierter Apéro sorgte für eine lockere Stimmung.

Der Familiengartenverein Steinhausen war an diesem Abend dafür verantwortlich, dass das vom Restaurant Rössli angelieferte Essen seine Abnehmer fand und niemand unter Durst leiden musste.

Nach der Begrüssung der Vereinsmitglieder, Gemeindepräsident Hans Staub, sowie Regierungsrat und VCS Mitglied Stefan Schleiss nahm die Generalversammlung richtig Fahrt auf. Die einzelnen Traktanden wurden zü-

gig abgehandelt.

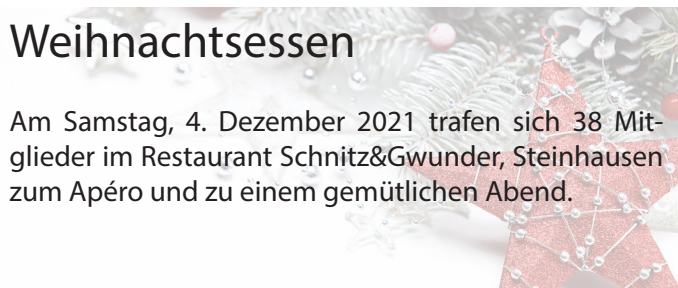
Schluss der GV war somit bereits um 21:24 Uhr.

Die nächste Versammlung findet am 24. November 2022 statt.

Ernst Homberger



Sommerplausch
Am Freitag, 6. August 2021 trafen sich 50 Mitglieder im Restaurant Szenario, Steinhausen zum Apéro und zu einem gemütlichen Abend bei Pizza und Dolce.



Weihnachtessen
Am Samstag, 4. Dezember 2021 trafen sich 38 Mitglieder im Restaurant Schnitz&Gwunder, Steinhausen zum Apéro und zu einem gemütlichen Abend.





Tagestour Boswil-Bremgarten

Nachdem die erste P-Ausfahrt wetterbedingt ausgefallen ist, konnte die zweite Tour planmässig durchgeführt werden. Am 24. April 2021 konnten wir die neue VC-Saison begrüßen und was für ein perfekter Tag für die erste Tagestour! Insgesamt haben sich 24 Teilnehmende angemeldet, aber laut den aktuellen COVID Massnahmen, ist die Anzahl einer Gruppe auf max. 15 Teilnehmende begrenzt. Darum mussten wir uns an drei verschiedenen Treffpunkten auf dem Dorfplatz Steinhausen besammeln. Nicht nur die Treffpunkte waren getrennt, sondern auch die Startzeiten. Die Gruppe 2a (Leitung Ruedi Heer) und 2b (Leitung Joachim Klam) starteten um 11:30 Uhr bzw. 11:35 Uhr. Wir als Gruppe 3 «Gemütlich» sollten eigentlich um 11:40 Uhr ab der Kirche starten. Unser Leiter Rudi Verporten hatte aber eine andere Meinung dazu. Kurz nach der zweiten Gruppe starteten wir bereits. Bevor wir den Dorfplatz verlassen wollten, ruft Richi (Richard van Breda), dass er einen Platten am Hinterrad hat. So müssen wir dann doch bis zur vorgegebenen Abfahrtszeit warten. Einen Dank an Richi, dass wir die Regeln einhalten konnten. Nach der Reparatur des Reifens, konnten wir endlich um 11:45 Uhr starten. Dann ging es «zügig» los oder war es doch «gemütlich» ins Reusstal nach Mühlau. Die Sonnenstrahlen begleiteten uns Richtung Boswil und Bremgarten, was sehr angenehm war. Als wir Bremgarten erreichten, konnten wir den Ausblick auf das Schloss und die Reuss geniessen. Kurz nach Bremgarten, auf den Wegen am Flachsee gab es sehr viel Verkehr mit Velofahrern und Fussgängern. Beatrice war eine gute Begleiterin und hat mir an einigen Stellen gezeigt, wie wichtig die Reuss und die Umgebung für die Vögel ist. Danach sind wir zurück Richtung Jonen und Affoltern gefahren. Durch das schöne Jonental ging es nach Rifferswil und Hausen. In der Bäckerei Pfyl in Hausen a. Albis legten wir eine kurze Kaffeepause ein. Die beiden andern Gruppen hatten diese Pause nicht nötig. Der Kaffee hat uns geholfen, über die letzten Kilometer nach Steinhausen zu kommen. Leider konnte ich mir kein Abschiedsbier gönnen, was für einen Irländer schwierig ist. Schwierig für einen Irländer

ist auch die Sonnenstrahlung. Da meine Haut schon so rot wie mein VC-Trikot war, musste ich schnell den Heimweg antreten! Aber ich bin mir sicher, dass wir wieder Gelegenheit haben werden, mit oder ohne Corona. Die beiden anderen Gruppen hatten noch die Gelegenheit, beim Rössli und beim Freimann für ein kurzes Bier einzukehren. Mit einem solchen Tag die Saison anzufangen, sollte ein gutes Omen für die weitere Saison sein!

Keith Lawless





P-Ausfahrt St. Anna

Nachdem die erste P-Ausfahrt wetterbedingt ausgefallen ist, konnte die zweite Tour planmässig durchgeführt werden.

Punkt 10:30 Uhr fanden sich 8 Teilnehmer auf dem Dorfplatz ein. Entlang dem Zugersee ging es über Cham und Risch nach Fänn. Dort war dann fertig lustig. Oberhalb von Küssnacht, Merlischachen und Meggen mussten einige steile Rampen bewältigt werden. So waren wir weg vom Verkehr und die Ausblicke in die Berge entschädigten für diese Mühen. Mit Ruedi und René hatten wir zwei Topführer zur Verfügung. Bis oberhalb vom Golfplatz Meggen führte uns Ruedi, der seine Arbeit super machte. In den Steigungen nahm er trotz seinem E-Rennvelo Tempo raus, so dass alle dranbleiben konnten. Bergab gab er dann wieder Gas, so wie wir ihn seit Jahren kennen. Danach übernahm René die Gruppenleitung. Die Strecke führte uns dann nach Luzern zur Klinik St. Anna, unserem Zielort für heute. Weiter ging es nach Ebikon, Buchrain und Eschenbach. Auf mir unbekanntem Weg und windigem Wetter führte er uns wieder zurück nach Steinhausen, wo wir auf der Terrasse des Rössli unseren Durst löschen konnten.

Es war eine superschöne Tour. Herzlichen Dank an Joachim für die Streckenführung und die beiden Guides Ruedi und René.



Jimmy Beeler

Nach der Tour:

PROSIT



PROSIT



Tagestour Hallwilersee

Zur zweiten Tagestour am Pfingstsonntag hatten sich 14 Mitglieder angemeldet. Sie wurden in die Gruppen 2 (mittel) und 3 (gemütlich) aufgeteilt. Eine Gruppe 1 kam mangels Teilnehmer nicht zustande. Da wir weniger als 15 Personen waren, musste man gemäss Corona-Schutzkonzept die Gruppen nicht örtlich und zeitlich voneinander trennen. Wir hatten auch ziemliches Wetterglück. In der Nacht regnete es noch stark, doch Petrus hatte ein Einsehen mit uns und am Morgen war es dann trocken. Die Abfahrtszeit war ursprünglich auf 9:00 Uhr gelegt. Zu dieser Zeit war es jedoch noch frisch. Ruth Schwander fand es nicht nur frisch, sondern richtig kalt. Die Entscheidung, den Start auf 10:00 Uhr zu verlegen, erwies sich im Nachhinein als goldrichtig. Dies bestätigte auch unser Vizepräsident Ernst. Kurz vor Start kam dann noch ein Anruf, dass Ruedi Heer etwas später eintreffen würde. Die Gruppe 2 unter Leitung von René Ruffiner und 7 Mitfahrern fuhr pünktlich um 10:00 Uhr los. Gruppe

3 unter der Leitung von Joachim Klam wartete auf Ruedi. Er trudelte dann um 10:06 Uhr am Treffpunkt auf dem Dorfplatz Steinhausen ein. Er hatte seinen Helm vergessen, und musste an der Schochenmühle wieder umkehren. So startete die Gruppe 3 mit insgesamt 6 Teilnehmern verspätet die Tour. Zunächst ging es Richtung Sins, dann vor Oberrüti den kleinen Stutz, den Jimmy so sehr "liebt", hinauf nach Fenkrieden. Weiter ging es nach Eschenbach. Hinter Eschenbach erfolgte dann die Steigung nach Rain. Weiter ging es über Römerswil und Herrlisberg. Gruppe 2 legte am Ende der Herrlisberg Steigung einen Fotostopp ein. Gruppe 3 folgte nicht weit dahinter und sah Gruppe 2 noch wegfahren. Nach dem Erklimmen der Herrlisberg Steigung, ging es dann mit forschem Tempo hinunter nach Schwarzenberg. Problematisch war der böige Seitenwind, der das Velo unvermittelt erfasste und zur Seite trieb. Kurz vor Beinwil am See kam dann ein Fahrverbotsschild,

Herzlichen Glückwunsch

Runde Geburtstage 2022

50

Slavik Ivantsiv
Pascal Perritaz
Richard van Breda

40

Keith Lawless
Corinne Obergruber

45

Iwan Duss

55

Aleksandr Avdeev

60

Peter Bühler
Verena Stadelmann



dass wir einfach ignorierten. Das war auch gut so, weil die Strasse nicht blockiert war und es nur einige offene Stellen gab, die mit dem Velo sehr gut passiert werden konnten. Weiter ging es oberhalb vom Hallwilersee und am Schloss Hallwil vorbei zu unserem Kaffeehalt im Café Studler in Seengen. Überraschend hatte sich da schon der VC Hünenberg breit gemacht. Die Gruppe 2 wollte weiterfahren, aber nachdem die Gruppe 3 Platz gefunden hat, entschloss sich auch die andere Gruppe zum Absitzen. Wie in Corona Zeiten üblich, holten wir die Ess- und Trinkwaren an der Theke und setzten uns auf die Terrasse. Frisch gestärkt fuhren wir weiter. Wieder gab es einige Steigungen in Seengen, Sarmenstorf und Uezwil zu überwinden. Über Boswil und Muri erreichten wir Mühlau. Auf einmal hatten wir sagenhaften Rückenwind bis Bützen. Es ging fast wie von selbst. Danach erreichten wir über Maschwanden und Niederwil wieder Steinhausen. Für Verena war es die erste Tagesausfahrt

mit dem Veloclub und dann gleich eine derartig grosse Tour mit vielen giftigen Steigungen. Dafür hat sie sich sehr tapfer gehalten. Obwohl sie müde wäre, hat sie uns noch gesagt, hätte sie sich in der Gruppe sehr wohl gefühlt. Im Schnitz&Gwunder haben sich die beiden Gruppen dann zum Abschlusstrunk eingefunden. Das erste Getränk wurde dankenswerterweise vom Club offeriert. Somit war eine schöne und geglückte Tagestour ohne Vorkommnisse oder Unfälle erfolgreich ausgeklungen.

Joachim Klam

65 Beatrice Humbel
André van den Toorn

75 Alois Aregger
Jimmy Beeler
Ruedi Heer
Agnes Herger
Peter Kihm
Jost Koch
Hansi Wurm

70 Ruth Schwander

80 Dieter Opitz





P-Ausfahrt zum Rüslerberg

Der Sommer kam in Schwung.... 12 Männer und eine Frau treffen sich um 09.30 auf dem Dorfplatz Steinhausen für eine tolle Ausfahrt zum Rüslerberg. Es werden 2 Gruppen gebildet, mit den Leitern Joachim (gemütlich) und Ruedi (gemütlicher). Wir fuhren auf bekannten Wegen Richtung Bremgarten und Oberrohrdorf und dann hoch zum Restaurant Rüslerberg, wo wir die Mittagsrast auf der Sonnenterrasse geniessen konnten. Danach folgte eine etwas steile Abfahrt vom Rüslerberg runter nach Neuenhof. Mit Scheibenbremsen und Mountainbike Erfahrung nichts Aufregendes (gäll Ruedi). Die nachfolgende Gegend um Spreitenbach, Dietikon war geprägt von alten Hochhäusern. Dann gings hoch nach Uitikon-Waldegg und zurück nach Steinhausen via Türlersee. Ruedi führte seine Gruppe umsichtig und tadellos mit angemessenem Tempo, sowohl hoch als auch zügig runter. Joachim war zwischendurch bei gewissen Verkehrssituationen so dynamisch und motiviert unterwegs, dass seine Truppe kaum folgen konnte. Beiden Leitern gebührt ein grosser Dank und Joachim speziell für die Organisation des Tages. Im Schnitz&Gwunder sassen wir noch gemütlich zusammen und löschten den

Durst. Es war ein prächtiger Sommertag. Danke an Alle.

Marcel Isler





Tagestour zum Sempachersee

Vor Monaten wurden Datum und Route vom Technischen Leiter und seiner Crew bestimmt. Mit mehreren Einladungen zur Teilnahme, einer Hitze bedingten Anpassung der Strecke, und letztlich auch einer Gruppeneinteilung kommunizierte Joachim unermüdlich über diverse digitale Kanäle mit den Clubmitgliedern. Mit dem Erfolg, dass 20 Velofahrer am Start standen und 3 Gruppen gebildet werden konnten. Route Sempachersee, ääh, das kennen doch alle schon! Die Guides haben aber einige unbekanntere Wege auf ihren Garmin als Wegweisung von Joachim erhalten.

Guide Gruppe 1 Roberto führte zum ersten Mal die Fahrer der schnelleren Gruppe 1. Sein Formstand war nach der Teilnahme an der Tour de Suisse Challenge hervorragend. Zügig waren wir unterwegs und erhielten klare Anweisungen und Kommando. Nur kurz waren die Trink- und Verschnaufpausen. Mit der Mithilfe von René wurden auch kleine Unsicherheiten bei der Führung schnell beseitigt. Schon 15 Minuten vor der Marschtabelle erreichten wir das Café Koller in Sursee.

Guide Gruppe 2: Ruedi Heer ist schon ein alter Hase als Veloguide. Mit elektrischer Unterstützung geht es jetzt

auch wieder viel besser bergauf als zum Beispiel die Jahre davor, als er noch ohne Unterstützung unterwegs war. Vor lauter Übermut baute er noch kleinere Umwege, die nicht tragisch waren, ein. Alles in Allem wieder eine sehr souveräne Führung.

Guide Gruppe 3: Rudi Verpoorten war mit den "gemütlichen" unterwegs. Leider vertrug er die Hitze nicht sehr gut. Im Café Koller musste er die Führung der Gruppe an Joachim, der heute in Gruppe 2 mitfuhr, übergeben. Die Hitze machte auch einigen anderen zu schaffen, was sich besonders an den doch anspruchsvollen Steigungen zeigte. Trotzdem gelang es Joachim, die Gruppe erfolgreich zurück nach Steinhausen zu führen. Bei 30° und mehr gingen einige Schweißstropfen durch die Poren und im Schatten der Sonnenschirme mussten wir den Flüssigkeitsverlust wieder kompensieren.

Koni Christen





P-Ausfahrt zum Sihlsee

Die vierte Pensionierten-Ausfahrt konnte trotz "Wetterskeptikern" trocken durchgeführt werden. In zwei Gruppen und voller Energie starteten wir um 08h00 zur Tour. Das Ziel Sihlsee wurde über unterschiedliche Routen angefahren, Gruppe 1 über Neuheim-Sarbach und Gruppe 2 über Hirzel-Schönenberg. Beim Kaffeehalt in Willerzell trafen sich die beiden Gruppen und konnten über das bisher Geschehene berichten, so auch über den Platten von Edwin, hatte er doch am Morgen einen "neuen Pneu und Schlauch" montiert! Wir beschlossen wegen dem ungünstigen Wetterradar, keinen weiteren Halt mehr einzubauen um "ohne Nass von oben" nach Hause zu kommen. Auf unterschiedlichen Strecken Studen-Grossbach oder direkt Gross- Einsiedeln mit Schnabelberg-Bennau-Steinstoss wurde das Endziel unter die Räder genommen. Zum gemeinsamen Abschlusstrunk und Plauderstündchen, trafen wir uns im Schnitz&Gwunder.

Vielen Dank an Ernst, als Leiter der Gruppe 1 und allen Teilnehmenden für das angepasste und disziplinierte Fahren.

René Ruffner





Tagestour über die Ibergereg

Der nicht einladende Wetterbericht und die nasse Strasse zum Start konnten uns nicht abhalten, diese Tour zu starten. Schon bald sahen wir zögernde Sonnenstrahlen auf dem Hirzel.

Ruedi als Leiter der Gruppe 3 wartete im Kreisel Lättich auf seine Teilnehmer. In drei Gruppen wurde Unterberg-Ibergereg angefahren, Gruppe 1 und Gruppe 2 über Willerzell, mit Kaffeehalt, Gruppe 3 verpflegte sich in Gross. Jede und jeder in seinem, ihm angepassten Rhythmus erreichte die Ibergereg. Auf einen Mittagshalt wurde verzichtet, da für den späteren Nachmittag Gewitter angesagt waren. Das Endziel Steinhausen wurde von allen drei Gruppen trocken erreicht. Im Schnitz&Gwunder trafen wir uns zum Abschlusstrunk. Ein sportliches Dankeschön an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

René Ruffiner





P-Ausfahrt Rathausen-Ottenbach

Zum Saisonabschluss der P-Ausfahrten waren wir zu Gast bei Elisabeth und Heinz in Ottenbach. Es ist eine Einladung zu einem feinen Essen, was mittlerweile schon zur Tradition geworden ist. Recht herzlichen Dank an die Gastgeber.

René Ruffner

Tagestour zum Atzmännig

Bei 12° und Nebel starteten um 09.00 Uhr, Guido, Jochen, Markus, René, Slavik und Ernst.

Flott ging es Richtung Hirzel, zu flott für Slavik. Nach einer Erkältung hatte er Probleme und verabschiedete sich nach Hause.

Weiter ging es zügig über Feusisberg Richtung Pfäffikon. Die Abfahrt war tricky (teilweise nass) und Knüsi mit Guido am Rad enteiltten uns. Im Café Rosenstädter stärkten wir uns für die kommenden Aufstiege. Erst gab es aber in der Sonne in Hintergoldingen einen feinen Teller Macaroni.

Ein Alpabzug vor Lachen stoppte jäh unsere Fahrt! Das feine Bier im Schnitz tat sooo gut. Eine wunderschöne tolle Tour bleibt in bester Erinnerung! Für die Gruppe Ernst Homberger In eigener Sache: Ein Dankeschön an Ernst und Markus für die Leitung und Führung dieser offiziell letzten Tour der Saison 2021. Ich danke im Namen aller Teilnehmenden, den Gruppenleitern, dem Tech. Leiter und den Schreibenden der Tourenberichte ganz herzlich.

René Ruffner





Ausblick auf 2022

Veloclub im neuen Kleid

Seit dem 75-Jahr Jubiläum im Jahr 2005 ist der Veloclub in seinen aktuellen Tenues in Rot-Weiss-Schwarz unterwegs. Im 92. Jahr seines Bestehens will der Veloclub neu durchstarten und hat sich für die Saison 2022 neue Tenues und Hosen zugelegt. Die Farben sind gleichgeblieben, aber die Kleider haben ein neues frisches Design und sind von besserer Qualität.



Schnupperfahrt

Den Veloclub würde es freuen, wenn sich viele Bürger von Steinhausen vom neuen Outfit selbst überzeugen wollen und sich bei der ersten Ausfahrt am Samstag, den 9. April auf dem Dorfplatz in Steinhausen um 13:00 Uhr einfinden. Alle jungen und jung gebliebenen Bürger und Bürgerinnen von Steinhausen und Umgebung sind herzlich dazu eingeladen, bei einer kleinen Schnupperfahrt nach Bremgarten und Wohlen über 60 km und 500 hm teilzunehmen.

Ausfahrten

Schnupperfahrten sind auch jederzeit an den Abend- und Tagesausfahrten möglich. Die Touren am Abend finden, wenn es das Wetter erlaubt, ab 11. April jeden Montag und Mittwochabend um 18:30 Uhr statt. Die Di-

stanz der Touren bewegt sich im Mittel so gegen 50 km und dauern je nach Eindunkeln bis 2.5 Stunden. Dabei werden 2 bis 3 Stärkeklassen gebildet.

Die Tagestouren sind typischerweise 80 bis 140 km lang und werden in den Monaten April bis September jeden zweiten und vierten Samstag durchgeführt. Es werden verschiedene Stärkeklassen gebildet.

Ausfahrten für Pensionäre

Auch für die älteren Semester im Pensionsalter haben wir etwas im Angebot. Sie treffen sich jeden Dienstag um 13:00 Uhr auf dem Dorfplatz und unternehmen interessante und abwechslungsreiche Touren von 50 bis 70 km. Auch hierzu sind Mann und/oder Frau herzlich willkommen.

Gruppenleitung

Die Ausfahrten werden von kompetenten und langjährigen Gruppenleitern geleitet und führen in alle Himmelsrichtungen in die nähere Umgebung.

Mitenand

Komm doch auch mit ! Zusammen zu trainieren ist doch viel angenehmer als allein mit deinem Stahl-, Alu oder Karbonross unterwegs zu sein. Die Steinböcke Gian und Giachen aus Graubünden und auch die aus Steinhausen necken dich dann viel weniger mit dem Spruch «Mehr Karbon als Kondition».

Auch für das soziale Wohl ist bei uns gesorgt. Nach jeder Ausfahrt wird in eine Steinhauser Beiz eingekehrt und über das Erlebte ausgiebig diskutiert.

Occasionsmarkt

Wenn du dein altes Velo verkaufen und/oder ein neues günstiges Velo kaufen möchtest, können wir dir wärmstens unseren Occasionsmarkt empfehlen. Er findet am 2. April 2022 von 9:00 bis 15:00 Uhr im Zentrum von Steinhausen statt.

*Auszug aus Artikel in "Steinhauser Aspekte"
Joachim Klam*

Preise für die neuen Tenues



70.- Fr. für Kurzarm-Tenue

80.- Fr. für Langarm-Tenue

90.- Fr. für Trägerhose

Veranstaltungen 2022

Datum	Veranstaltung	Bemerkung
02. April	Occasionsmarkt	
09. April	Schnupperfahrt Bremgarten-Wohlen	
23.-30. April	Trainingslager Istrien	
07. Juni	Schülerveloprüfung	
11.-12. Juni	Zuger Musikfestival	abgesagt
08. Juli	Schulsouper	
05. August	Sommerplausch	
24. November	Generalversammlung	
10. Dezember	Weihnachtsessen	

Gruppenleiter 2022

Neu zu den Gruppenleitern hinzugestossen ist
Guido Odermatt



**HERZLICH
WILLKOMMEN!**

Liste der Gruppenleiter

Ruedi Heer
Joachim Klam
Markus Knüsel
Guido Odermatt
René Ruffiner
Rudi Verpoorten

Grundregeln zum Fahren in der Gruppe

Rennradfahren in der Gruppe

Unsere gemeinsamen Ausfahrten auf dem Rennvelo sollen nicht nur sportlich, sondern vor allem auch sicher sein und Freude machen. Es ist daher wichtig, dass wir auf einige wichtige Grundregeln zum Fahren in der Gruppe aufmerksam machen. Disziplin, Handzeichen und Rücksicht zählen dabei zu den wichtigsten Verhaltensregeln.

Vorausschauendes Fahren, kein plötzliches Ausweichen oder scharfes Abbremsen!

Vor Ampeln und Kreuzungen wird die Geschwindigkeit reduziert: Hand in die Luft-Stopp!

Achtet auf die anderen Verkehrsteilnehmer (Fussgänger und übrige Strassenbenützer)

Handzeichen für Richtungsänderungen oder Hindernisse frühzeitig anzeigen und an nachfolgende Fahrer weitergeben, nur so weiss auch der Hinterste Bescheid.

Welche Handzeichen gibt es?



Tempo rausnehmen

Deine Handfläche zeigt zum Boden, die Hand bewegt sich langsam auf und ab. Das Zeichen ist hilfreich, wenn du dich einer Kreuzung näherst oder der Verkehr ein grosses Hindernis darstellen könnte.



Hindernisse anzeigen

Deute mit ausgestrecktem Zeigefinger rechtzeitig und genau auf Schlaglöcher oder Scherben hin. Zeige nur Hindernisse an, die auch welche sind. Ansonsten lässt die Bereitschaft der Mitradler rasch nach, den Hinweis weiterzugeben.



Anhalten

Strecke den Arm nach oben und signalisiere Deinen Mitfahrern mit flacher Hand einen Stopp.

In grossen Gruppen wird die Hand teils auch seitlich nach unten gestreckt, damit auch die Fahrer in den hinteren Reihen das Signal sehen. Bremse gefühlvoll und erst nach dem Handzeichen.



Hindernisse umfahren

Bei grösseren Hindernissen, wie parkenden Autos, muss die gesamte Gruppe ihre Fahrlinie ändern. Winke Deinen Hinterleuten in diesem Fall mit wiederholtem Schwenken des ganzen Arms hinter deinem Rücken vom Hindernis weg.

Fahren und warten am Berg: Nach einem Aufstieg ist es üblich, dass die Gruppe zerfällt und die Teilnehmer einzeln oben ankommen. Wartet oben aufeinander, auch der Letzte wird euch für eine kurze Verschnaufpause dankbar sein.

Nebeneinander fahren: In Gruppen mit mehr als 10 Personen (CH) darf nebeneinander gefahren werden, sofern der Verkehr nicht behindert wird.

Sichtbarkeit: Vorder- und Rücklicht montieren, insbesondere an den Abendausfahrten

Und zum Schluss noch ein Gedanke: «Schön, wenn du heute der stärkste Fahrer bist und so richtig Gas geben kannst-aber übertreib es nicht, sonst bist du bald allein übrig». **Zusammen losfahren und zusammen ankommen** ist wohl der wichtigste Vereinsgedanke des VC Steinhausen und somit Ehrensache: «Wenn einer eine Panne hat, dann warte also!»

Das ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte zu Radfahren in der Gruppe! Mit etwas Disziplin und gelebter Rücksicht ist bereits viel erreicht und ist es wunderbar, zusammen als eingespielte Gruppe sicher und sportlich unsere schöne nahe und weite Heimat zu erkunden!

Joachim Klam, Technischer Leiter

Tagestouren 2022*

Datum	Abfahrtszeit	Touren	Typ	Gruppen	Km	HM
Sa, 09. April	13:00	Bremgarten-Wohlen	Flach	2 bis 3	60	500
Sa, 23. April	10:30	Rigi-Runde	Flach	2 bis 3	80	500
Sa, 07. Mai	10:30	Mutschellen-Türlersee	Hügelig	2 bis 3	80	850
Sa, 21. Mai	10:00	Wildeggen-Lenzburg	Flach	2 bis 3	100	850
Sa, 11. Juni	09:00	Wolhusen-Sursee	Flach	2 bis 3	100	800
Sa, 25. Juni	09:00	Baldeggen	Flach-Hügelig	2 bis 3	100	1100
Sa, 09. Juli	08:00	Sihlsee	Hügelig	2 bis 3	100	1200
Sa, 23. Juli	08:00	Glaubenberg	Bergig	2 bis 3	125	1700
Sa, 13. August	08:00	Böölen	Hügelig	2 bis 3	110	1300
Sa, 27. August	08:00	Mönthal	Flach-Hügelig	2 bis 3	120	1300
Sa, 10. Sept	09:00	Willisau	Hügelig	2 bis 3	105	1100
Sa, 24. Sept	09:00	Pfannenstiel	Hügelig	2 bis 3	90	1500

Touren werden nur bei trockener Witterung durchgeführt

* Stand vom 16.02.22, Änderungen bei den Abfahrtszeiten oder an der Streckenführung erfährst du bei der Clubdesk-Einladung, im WhatsApp-Gruppenchat und/oder auf der Webseite www.veloclub-steinhausen.ch

VELOPLUS

AUSRÜSTUNG FÜR ABENTEUER

**WIR KOMMEN
NACH STEINHAUSEN:
WERDE TEIL DES TEAMS!**

**UNSER NEUE VELOPLUS-
LADEN STEINHAUSEN ZUG**

BEWIRB DICH JETZT ALS:

- ▶ **TEAMLEITER:IN**
- ▶ **VELOMECHANIKER:IN**
- ▶ **VERKAUFSMITARBEITER:IN**



VELOPLUS.CH/JOBS

Im Frühling eröffnen wir in Steinhausen an der Bahnhofstrasse 38 einen neuen Veloplus-Laden. Für die Komplettierung des lokalen Teams suchen wir motivierte Mitarbeitende, die unsere Passion für's Velofahren teilen und mit uns den neuen Standort aufbauen.

Förderaktion Migros "Support Your Sport"


Wir beteiligen uns an der Förderaktion "Support Your Sport" von der Migros.

Unterstütze den Veloclub Steinhausen durch Vereinsbons:

Ab dem 15. Februar 2022 erhältst du als Kundin oder Kunde der Migros-Supermärkte und des Sportfachmarktes SportXX (exkl. BikeWorld) sowie den dazugehörigen Onlineshops für deinen Einkauf pro 20 Franken einen Vereinsbon. Diesen kannst du per App oder auf der Webseite dem Veloclub Steinhausen zuteilen.

Zusätzlich kann man den Lieblingsverein mit einer Direktspende über die Kampagnenwebsite (www.migros.ch/sport) oder mit TWINT über den QR-Code auf der Rückseite unterstützen.






Veloclub Steinhausen

Radfahren / Biken

B **0** **1**
Gruppe Vereinsbons Rang




Unser Verein

Wir beschäftigen wir uns mit sportlichem Velofahren, meist mit dem Rennrad, aber auch mit dem Bike. Es gibt verschiedene Stärkeklassen und keine Einschränkungen bezüglich Alter.

1930
Gründungsjahr

101 bis 300
Mitglieder

 veloclub-steinhausen.ch
Website

Unser Wunsch: **« Neues Tenue »**

Seit dem 75-Jahr Jubiläum im Jahr 2005 ist der Veloclub in seinen aktuellen Tenüs in Rot-Weiss-Schwarz unterwegs. Im 92. Jahr seines Bestehens will der Veloclub neu durchstarten und möchte sich für die Saison 2022 neue Tenues und Hosen zulegen.



Serie - Was machen unsere Mitglieder

Name: Heinz Bachmann

Geboren: 14. Juni 1948

Ich bin mit Elisabeth verheiratet, wohne in Ottenbach und habe eine Tochter und zwei Enkelinnen. Meine ersten fünf Lebensjahre habe ich in Ebnat Kappel verbracht. Gerade rechtzeitig zur Einschulung sind wir aufgrund beruflicher Veränderung meines Vaters nach Goldach am Bodensee umgezogen. Hier verbrachte ich meine ganze Jugendzeit bis zum Schulabschluss.

Mein beruflicher Werdegang

Schon zu meiner Schulzeit war ich vom Kochberuf fasziniert und träumte schon damals von einem eigenen Restaurant oder Hotel. Aber das hatte noch Zeit und so habe ich nach dem Schulabgang für ein Jahr einen Gastgewerbelehrgang im Bahnhofbuffet Romanshorn angetreten. Dieser Betrieb bewirtschaftete die ganze Schweizer Schiffsflotte vom Bodensee mit all den Restaurants an Bord, welche wir zu betreuen hatten. Dabei bekam ich erstmals so richtig Einsicht in alle Sparten wie Küche, Keller, Office- und Buffetbetrieb. Nach Abschluss dieser Arbeitsstelle begann ich mit der Kochlehre im Hotel Metropole in St. Gallen. Die Küchenbrigade bestand aus fünf Köchen und vier Lehrlingen. Als Neuling war es mir zu Beginn nicht vergönnt, selber am Herd etwas zu kochen. Da konnte ich den Köchen höchstens mal über den Schulter zusehen und durfte im ersten halben Jahr nur Kartoffeln tournieren oder Gemüsebeilagen rüsten. Nichtsdestotrotz habe ich durchgehalten, hatte viel Freude am Erlernen und habe im Herbst 66 die LAP erfolgreich bestanden. Nun begann eine abwechslungsreiche Zeit, denn als Koch ist es von Vorteil, wenn man sich in verschiedenen Hotels oder Restaurant engagieren lässt. So kann man sich weiter verbessern und neue Rezepte erlernen.

Damit die Liste meiner Arbeitsplätze nicht allzu lang ausfällt, möchte ich sie in Kurzform auflisten und all die

Stellenwechsel kurz begründen:

Commis de Cuisine im Hotel Alpenblick, Braunwald

Commis de Cuisine im Hotel Schwert, Näfels

Koch / Gerant Stellvertreter Migros Restaurant, Buchs SG

Mit einer vierköpfigen Familie ist die Arbeit im Hotelfach zeitlich nicht so gut vereinbar, deshalb habe ich in der Migros gearbeitet, damit ich die Freizeit familiengerechter gestalten konnte.

Betriebsleiter im Berggasthaus Prodalp, Flumserberg

Restaurant Neuhof, Ottenbach

Hier haben wir uns sehr wohl gefühlt, aber Elisabeth machte es immer mehr zu schaffen, dass sie zu wenig Zeit für die Kinder aufbringen konnte. So entschloss ich mich, den Job als *Gerant des Migros Restaurant in Neuhausen* zu übernehmen. Doch kurz bevor wir in Ottenbach weggezogen sind, geschah das Unfassbare. 1981 verunglückte unser neunjähriger Sohn, verstarb noch auf der Unglückstelle und wurde in Ottenbach beigesetzt. Wir waren somit nur noch zu dritt und mussten Ottenbach ohne unseren Sohn verlassen. Zwei Jahre später sind wir wieder nach Ottenbach zurückgekehrt. Elisabeth war trotz fehlender Begeisterung wieder dabei. Wir konnten dadurch wieder näher bei unserem Sohn sein und übernahmen das *Restaurant Funk*. Doch das Unglück schien uns zu verfolgen. 1986 verunglückte unsere Tochter und musste mit schweren Kopfverletzungen auf der Intensivstation behandelt werden. Heute ist sie wieder gesund und hat ihre eigene Familie.

Das Sehvermögen von Elisabeth wurde mittlerweile immer schlechter und ist 1987 ganz erblindet. Den Betrieb allein zu führen, war nicht mehr möglich und so erhielt ich von einem Stammgast das Angebot, es bei ihm in der Bank an der Börse zu versuchen. Er würde mich gerne unterstützen. So wurde ich bei der damaligen *SBG*, später *UBS in der Börsenabteilung* angestellt, wurde intern geschult und verblieb noch 23 Jahre bis zur Pensionierung in den folgenden Abteilungen:

als Sachbearbeiter Börsenabrechnungen, der Börsenbuchhaltung und dem Bereich Static Data .



Sport

Schon zu meiner Jugendzeit war ich sehr sportbegeistert, aber das Velofahren hatte damals noch keine Priorität, sodass ich dies nur nebenbei mitbekommen habe. Fussball machte mir mehr Spass und so verbrachte ich jede freie Minute auf dem Fussballplatz oder besuchte die Matches des FC Goldach.

Dies liess sich aber mit meiner Berufswahl nicht mehr vereinbaren und so waren die sportlichen Tätigkeiten für etliche Jahre tabu, bis wir wieder in Ottenbach ansässig waren. Dort habe ich mit Gästen eine Truppe ehemaliger Fussballer und solchen (Peter Bühler), die Freude daran hatten, gesponsert. Unter dem Namen Restaurant Neuhof haben wir an vielen Grümpelturnieren teilgenommen. Später in Neuhausen bin ich mit 33 Jahren dem FC Stein am Rhein beigetreten. Wieder zurück in Ottenbach hat mir ein Stammgast von seinen Velotouren erzählt und mich aufgefordert, mit ihm eine Velotour zu machen. Bis anhin war das noch kein Thema für mich und so kam ich erstmals in Kontakt mit diesem Sport. Er gab mir gute Ratschläge, empfahl mir einen guten Velohändler und wir gingen gemeinsam mein erstes Rennvelo kaufen.

Die erste Ausfahrt war sehr anstrengend, machte mir aber viel Spass und daher war ich, wenn es die Zeit erlaubte, öfters mal auf Tour.

Ich war so begeistert, dass ich mich dazu überreden liess, mit Peter Bühler und Kollegen nach Mallorca in die Veloferien zu fliegen. Seit 7 Jahren nun darf ich mich Mitglied des VC Steinhausen nennen und freue mich immer wieder aufs Neue, wenn ich die Veloferien in Bellaria, an Ausfahrten und dem Wintertraining teilnehmen und die gute Kameradschaft geniessen kann.

Als weitere langjährige Sportart neben dem Velofahren spiele zweimal wöchentlich Badminton. was mir als Ausgleich zum Velofahren dient und viel Spass macht.



Hobby

Kochen ist noch immer meine Leidenschaft, heute nur noch hobbymässig betreibend. Es freut mich deshalb jedes Mal, wenn ich die Pensionierten Gümmler einmal im Jahr bewirten kann.



Leider musste ich aus gesundheitlichen Gründen zweimal passen, aber jetzt macht es den Anschein, dass es wieder aufwärts geht. Als weitere Beschäftigung habe ich mich bis anhin für Filmaufnahmen bei Vereinen, Messeaufnahmen für Firmen, Trailer von Sportlern, welche für den Sports Awards Säuliamt nominiert waren und viele andere möglichen Themen engagieren lassen. Für die Bearbeitung kann ich in meinem Schnittstudio alles von der Aufnahme, der Vertonung und dem Texten selbst herstellen.

Als nächstes Mitglied schlage ich **Urs Hengartner** vor.

Heinz Bachmann

Rezepte für Velofahrer

Selbermachen-Snacks für die Trikottasche: Kürbis-Ingwer-Riegel



Foto: Hanna Rudolf

Zutaten

Für 25 Riegel:

- 400 Gramm Hokkaido-Kürbis
- 200 Milliliter Kokosmilch
- 25 Gramm geschälte Pistazien
- 25 Gramm Cashewnüsse
- 100 Gramm feine Haferflocken
- 110 Gramm Dinkelvollkornmehl
- 1 Teelöffel Weinstein-Backpulver
- 30 Gramm gepuffter Amarant
- 15 Gramm frischer Ingwer
- 100 Gramm Ahornsirup
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, dann den ungeschälten Kürbis in kleine Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel zusammen mit der Kokosmilch in einen Topf geben und zirka 10 Minuten garen, bis er weich ist. In der Zwischenzeit die Pistazien und Cashewnüsse mit einem

Messer grob hacken und dann mit den Haferflocken, dem Dinkelvollkornmehl, Backpulver und gepufften Amarant in einer Schüssel vermischen. Den Ingwer schälen und grob würfeln und zusammen mit Ahornsirup, dem gemahlenden Zimt und Salz sowie der Kürbis-Kokos-Mischung im Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Abkühlen lassen, dann erst zu einem Teig vermengen und auf dem Backpapier fingerdick verteilen. Das geht am besten mit einem Löffel, der ab und zu in kaltes Wasser getaucht wird. 20 Minuten backen, auskühlen lassen und mit einem Messer in gleich große Riegel schneiden.

Nährwerte

Ein Riegel à zirka 40 Gramm enthält 60 Kilokalorien.

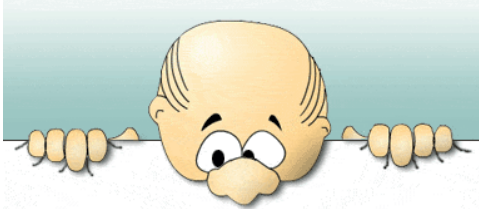
Auszug aus der Zeitschrift "Tour"

EN GUETE !



Zum Staunen und Wundern

erstaunlich,
dass man diesen Text
wirklich mühelos lesen kann...



D45 G3HT J4 W1RKL1CH!:

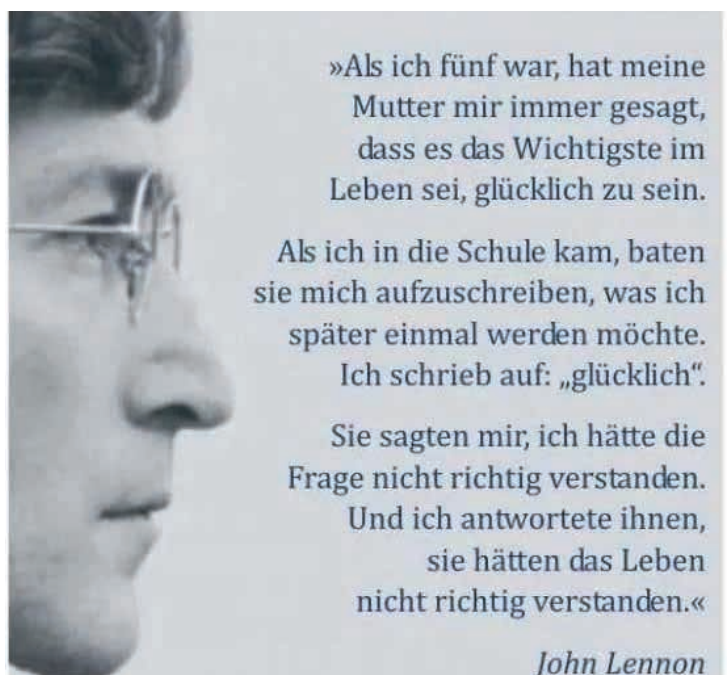
Ehct ksras! Gmäëß eneir Sutide eneir Uvinisterät, ist es nchit witihcg, in wlecehr Rneflogheie die Bstachuebn in eneim Wort snid, das ezniige was wcthiig ist, das der estre und der leztte Bstabchue an der ritihcegn Pstoiin snid. Der Rset knan ein ttoaelr Bsinöldn sein, tedztorm knan man ihn onhe Pemoblre lseen. Das ist so, weil wir nicht jeedn Bstachuebn enzelin leesn, snderon das Wort als gzeans enkreenn. Ehct ksras! Das ghet wicklirh! Und dfüar ghneen wir jrhlæng in die Slhcue!



Und als absolute Steigerung dieses hier:

D1353 M1TT31LUNG Z31GT D1R, ZU W3LCH3N GRO554RT1G3N
L315TUNG3N UN53R G3H1RN F43H1G 15T! 4M 4NF4NG W4R 35
51CH3R NOCH 5CHW3R, D45 ZU L353N, 483R M1TTL3W31L3
K4NN5T DU D45 W4HR5CH31NL1ICH 5CHON G4NZ GUT L353N,
OHN3 D455 35 D1CH W1RKL1CH 4N5TR3NGT. D45 L315T3T D31N
G3H1RN M1T 531N3R 3NORM3N L3RNF43HIGKEIT.
8331NDRUCK3ND, OD3R? DU D4RF5T D45 G3RN3 KOP13R3N,
W3NN DU 4UCH 4ND3R3 D4M1T 83G315T3RN W1LL5T

Man hält es auf den ersten Blick nicht für möglich ,
aber es klappt wirklich...



»Als ich fünf war, hat meine Mutter mir immer gesagt, dass es das Wichtigste im Leben sei, glücklich zu sein.

Als ich in die Schule kam, baten sie mich aufzuschreiben, was ich später einmal werden möchte. Ich schrieb auf: „glücklich“.

Sie sagten mir, ich hätte die Frage nicht richtig verstanden. Und ich antwortete ihnen, sie hätten das Leben nicht richtig verstanden.«

John Lennon

Direkte Spenden an Veloclub Steinhausen:

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



**Die schönsten Touren enden im „Schnitz“
... und die Erholung startet mit dem ersten Schluck...**



Zugerstrasse 1, 6312 Steinhausen

www.schnitz-und-gwunder.ch

041 740 67 00