

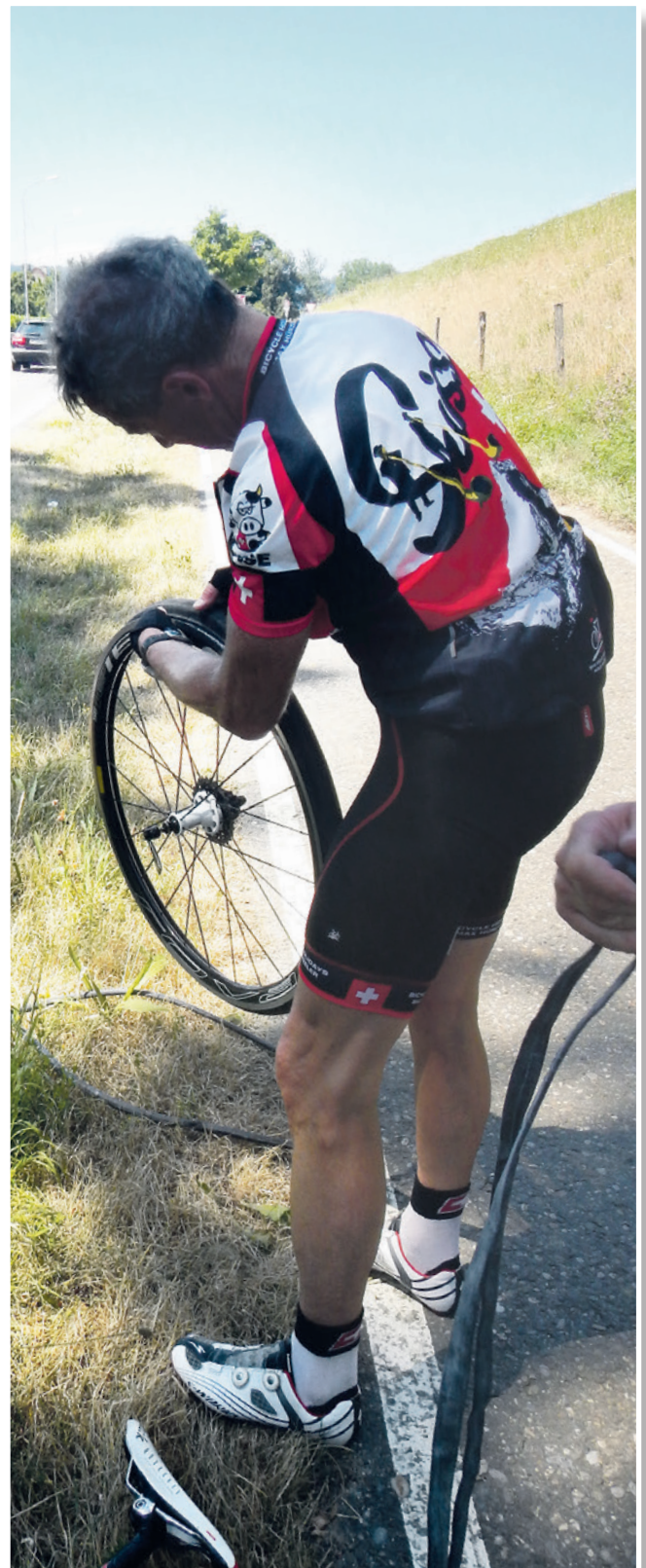
VC AKTUELL

VELOCLUB
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen
www.veloclub-steinhausen.ch

Redaktion Walter Röllin / Nummer 2 / 2013



Editorial



Wie schnell auch die Zeit vergeht! Erst noch hatten wir den Tourenplan für 2013 mit den Tourenleitern besprochen und schon ist die Radsaison 2013 wieder Vergangenheit.

Gerne erinnere ich mich an die Jahreszeit zurück! Wir hatten nach einem eher kühlen und regnerischen Frühling einen super Sommer erlebt. Richtiges Wetter, um Velotouren zu unternehmen.

Ein reichhaltiges Sommerprogramm liegt hinter uns. Dies reichte von der «Jungfrau» bis hin zum «Einsargen». Mehr darüber auf den nächsten Seiten.

Dieses Jahr fiel der Sommerplausch fast ins Wasser! Zum Glück hatten wir ein Schlechtwetter-Programm, sodass es trotzdem ein tolles Erlebnis für alle wurde.

Der Schülervelotag bekam einen neuen Auftritt; dieser soll der Zielgruppe «Kids», wie sie neudeutsch heissen, etwas näher kommen. Wenn nun jemand denkt, dass der Auftritt etwas farbig und modern daher kommt, dann hat Walti seine Grafikaufgabe richtig gemacht. Denn es muss ja den Jungen gefallen! Nächstes Jahr haben wir ein Jubiläumsjahr. Zu «30 Jahre Schülervelotag» werden wir uns etwas Spezielles ausdenken.

Wir waren also auch diesen Sommer sehr erfolgreich in der Umsetzung. Alle geplanten Events gingen gut über die Bühne. Ich danke allen für den Einsatz, nur mit Eurem persönlichen Effort ist es möglich, dass wir im Club weiterkommen.

Auch konnten wir wiederum neue Mitglieder begrüßen! Dies zeigt, dass wir etwas anbieten, was den Steinhausern gefällt. Wir werden in Steinhausen wahrgenommen, da wir uns auch in den Medien gut präsentieren. Das macht unsere PR-Abteilung sehr erfolgreich.

Der Grundstein für ein erfolgreiches Clubleben ist gelegt. Wir haben zum Glück viele Mitglieder, die mit Freude und Engagement mitmachen. Die Verantwortung wird auf viele verteilt, so ist das Ganze auch für den Einzelnen ein Erlebnis. So macht mir das richtig Freude, mit gleichgesinnten ein Ziel zu verfolgen und dies auch zu erreichen.

Und nicht immer geht die Rechnung auf! Unser Schweizer Ausnahmetalent Fäbu hatte dieses Jahr kein WM-Glück! So hatte er noch im Einzel-Zeitfahren eine Bronzemedaille erkämpft, aber das Rennen am Sonntag konnte er «nur» auf dem 10. Rang beenden. Vielleicht lag es daran, dass er vergessen hatte, vor dem Start die Cancellara-Bouillon einzunehmen? Wir wissen es nicht genau.

Mit grossen Schritten gehen wir bereits dem Winter entgegen. Das heisst nicht, dass wir in den Winterschlaf verfallen. Ab dem Samstag, 5. Oktober, beginnen die Mountainbike-Touren für alle. Wer Lust hat, mitzukommen, ist herzlich eingeladen. Mehr Infos auf unserer Homepage. Auch das Wintertraining steht bereits wieder vor der Türe. Dieses findet ab dem 25. Oktober statt.

So, genug geschrieben. Ich wünsche Euch einen schönen Spätherbst und weiterhin schöne Ausfahrten auf dem Rad.

*Peter Oehen
Präsident*

Neues vom Materialwart

Dank den neuen VC-Mitgliedern und den vielen Ausfahrten, bei denen die VC-Bekleidung strapaziert wurde, konnte ich den Umsatz steigern. Dies soll aber nicht ein Geschäftsbericht einer Bank sein, sondern eine Anregung, die VC-Trikots und -Hosen zu kontrollieren und, wenn nötig, einen Ersatz in Erwägung zu ziehen. Die meisten VC-Kleider sind sofort lieferbar.

Im Vorstand sind wir an der Evaluation einer neuen Arbeits- / Regen- / und Vereinsjacke, die wir Euch gerne anlässlich der GV 2013 präsentieren möchten.

VC-Bekleidung kann man jetzt bestellen beim Materialwart *Peter Gantenbein* Tel. 041 740 36 37 oder *peter-gantenbein@bluewin.ch*

Besuch bei der Jungfrau

Am Samstag, den 6. Juli, trafen sich Mitglieder des VC Steinhausen um 8.00 Uhr bei der Linde zu der 2-tägigen Tour ins Berner Oberland nach Wilderswil. Bei schönstem Wetter kamen mit mir Caroline Keller,



Esther Sager, Kari Schneider, Jimmy Beeler und Ruedi Heer. Claudia Walter und meine Frau Sigrid transportierten im Auto das Gepäck der Teilnehmer. Sie nahmen auch ihre Bikes mit, um vor Ort einige Biketouren zu unternehmen. Wir fuhren zunächst auf Nebenwegen nach Luzern, durchquerten die schon recht belebte Stadt und machten den ersten Kaffeehalt in Alpnach im Schlüssel. Danach erklommen wir über Sarnen und Giswil den Brünig und fuhren am Ballenberg vorbei nach Brienz. Dort suchten wir ein Restaurant und hatten Glück, dass gerade im Bären auf der wunderschönen Seeterrasse ein Live-Jazzkonzert war. Wir genossen die Musik, den Wein und die ausgezeichneten Fischspeisen. Wir waren nicht die einzigen

Velofahrer im Restaurant. Nach uns kam eine grosse Gruppe von ca. 30 Personen auf die Terrasse. Es handelte sich um den VMC Gansingen aus dem Aargau, die eine 3-tägige Tour machten. Mit unseren sechs Personen waren wir fast neidisch auf diesen Veloclub, der so viele Mitglieder mobilisieren kann. Nach der Stärkung fuhren wir auf der rechten Seite des Brienzersees weiter nach Interlaken und bestaunten zum ersten Mal die schneebedeckte Jungfrau.

Von hier fuhren wir weiter zu unserem eigentlichen Etappenort Wilderswil. Nach 100km und ca. 1000hm beschlossen wir aufgrund der frühen Tageszeit, noch nach Lauterbrunnen zu fahren. Wir nahmen nicht die Hauptstrasse, sondern den Veloweg. Hinter dem kleinen Ort Gsteigwiler war die Strasse nicht mehr asphaltiert. Da der Feldweg noch für ein Rennvelo befahrbar war, entschieden wir, weiter bis nach Zweilütschinen zu fahren. Dort trafen wir wieder auf die Strasse und gelangten schliesslich nach Lauterbrunnen. Im Restaurant Schützen genossen wir unseren verdienten Eiskaffee. Für den Rückweg nach Wilderswil nahmen wir dann die Strasse. Unterwegs trafen wir Markus Knüsel und Markus Walter, die schon um 7.00 Uhr in Steinhausen aufbrachen und den Weg über den Susten nahmen. Gemeinsam fuhren wir zu unserem Hotel Jungfrau.

Zu unserer Verwunderung waren die Bikerinnen Claudia und Sigrid noch nicht im Hotel. Sie unternahmen eine gröbere Tour von Lauterbrunnen über Müren und Stechelberg. Sie kamen erst einige Zeit später im Hotel an, jedoch noch rechtzeitig, um sich für das Abendessen zurecht zu machen.

Nach dem Apéro auf der Hotelterrasse wurde uns das Abendessen serviert. Es bestand aus einem gemischten Salat, einer Oberländer Gemüsecremesuppe, Rindschmorbraten mit Gratin und gedämpften Tomaten sowie einem Zwetschgenmousse als krönenden Abschluss. Dazu wurde ein Rotwein aus der Gegend, ein Spiezer Blauburgunder, serviert. Nach einem kurzen Spaziergang ins Dörfli fielen wir zufrieden ins Bett und träumten von der Jungfrau.

Am nächsten Tag bekamen wir bereits um 7.00 Uhr das reichhaltige Frühstück. Nachdem alle Formalitäten im Hotel, das Gepäck verladen und das obligate Gruppenfoto gemacht waren, brachen wir um 9.00 Uhr zur Rückreise auf. Jimmy fuhr dieses Mal

mit den «Schnellen». So waren wir nur noch fünf Personen in der Gruppe. Wir fuhren zunächst an der örtlich ansässigen Rugenbräu-Brauerei vorbei und gelangten auf der linken Seeseite des Thunersees nach Spiez und Thun. Von Thun nahmen wir ab Steffisburg auf dem Veloweg den Schallenberg in Angriff. Nach 610hm erreichten wir den Gipfel auf 1158m ü. M. Jetzt folgte eine Abfahrt, kurz darauf aber wieder eine ziemlich lange Gegensteigung nach Schangnau. Hinter Schangnau fuhren wir weiter ins Entlebuch und trafen die drei Teilnehmer der «schnellen» Gruppe im Gasthof Rössli in Escholzmatt. Dieser Gasthof ist ziemlich bekannt und wird von Stephan Wiesner geführt. Wir bestellten alle Äntlibuecher Spätzli mit hausgemachtem Apfelmus. So gestärkt fuhren wir das Entlebuch weiter nach Schüpfheim bis nach Wolhusen. Die Stärkung war dringend notwendig, da uns beim ständigen Auf und Ab ein ziemlich starker Gegenwind ins Gesicht blies.

Weiter fuhren wir über Ruswil, Hellbühl und Rothenburg nach Eschenbach. In Eschenbach mussten wir uns noch einmal im Café Brioche stärken. Über Gibelflüh, Fenkrieden, Sins und Hagendorn gelangten wir schliesslich zurück nach Steinhausen. Im Restaurant Linde empfingen uns schon geduscht und umgezogen die Teilnehmer der «schnellen» Gruppe. Sie nahmen am Schallenberg die normale Strasse, machten aber im Entlebuch den beschwerlichen Weg über Doppelschwand.

Nach 300km / 4000hm bzw. 260km / 2600hm waren damit für die beiden Rennvelogruppen zwei wunderschöne Tage mit tollem Wetter und vielen Eindrücken zu Ende gegangen.

Die Bikerinnen mit dem Gepäck liessen noch auf sich warten. Sie umrundeten den Brienersee, wobei ein besonderes Highlight die Giessbachfälle waren. Gegen 18.30 Uhr trafen auch diese in Steinhausen ein.

Joachim Klam

P-Ausfahrt vom 16. Juli 2013

Der Start zur Tour ist um 8.00 Uhr bei der Linde. Mein Wecker schaltet um 7 Uhr das Radio ein. Ich frühstücke gemütlich und lese noch die Tageszeitung. Dann mache ich mich bereit zur Abfahrt. Als ich aufs Velo steige, fehlt mir das Getränk. Also nochmals hoch und den Bidon holen. Jetzt wird die Zeit knapp, sollte jedoch noch reichen.

Hinunter nach Inwil mit 50 km/h. Schreck oh Schreck, Ruedi, wo hast du deinen Helm? Rechtsumkehrt, Helm holen in der Garage. Unterdessen zeigt die Uhr 07.30, also René ein Telefon geben, aber ohne Telefon geht das auch nicht. Vielleicht warten sie ja ein, zwei Minuten. Also mit Puls 150 nach Steinhausen. Niemand mehr bei der Linde von der Gruppe Richtung Bibersee. An der Kreuzung bei der Baukorki sagt mir ein Velofahrer, dass er die Gruppe gesehen hat. Ich denke, dass ich den Weg durch die Unterführung nehme. Also kurzer Blick zurück, mit linker Hand Zeichen geben zum Abbiegen. Der Lastwagen ist schneller, als gedacht, hinter mir. Trotz der Vollbremsung erwischt mich der Lastwagen noch und spickt mich etwas nach vorne. Den Sturz kann ich vermeiden, aber das Gezeter und Gefluhe des Lastwagenfahres nicht. Ich kontrolliere mein Hinterrad, alles in Ordnung. Nach meiner Entschuldigung setzen wir dann die Fahrt fort. Dass ich die Gruppe noch zu sehen bekomme, ist nicht mehr möglich. Da ich nach dem Schrecken nur noch das Ziel Schwarzenberg weiss, fahre ich dann nach Villmergen. Ich will den Lindenberg umfahren. Am Baldeggersee entlang, durch Hochdorf und Rothenburg, erreiche ich dann Malters. Jetzt folgt noch der anstrengende Aufstieg nach Schwarzenberg. Rund fünf Minuten nach dem letzten Fahrer der Gruppe bin auch ich am Ziel im Restaurant. Hier werde ich mit grossem Hallo begrüsst. Nach dem guten Mittagessen machen wir uns auf die Heimfahrt. Die rassige Abfahrt nach Kriens geniesse ich sehr. Übers Renggloch, Littau, Emmen Flugplatz und Inwil erreichen wir ohne weitere Zwischenfälle Steinhausen.

Am Abend bringe ich mein DeRosa zu Nadine in die Werkstatt, um Kette und Zahnkränze kontrollieren zu lassen. Am nächsten Morgen muss ich dann erfahren, dass der Carbonrahmen an mehreren Stellen gebrochen ist. Velo futsch, Ruedi heil, Geldsäckel leer. Habe unterdessen ein neues Rennvelo und bin damit sehr zufrieden.

Ruedi, der Furchtlose

Pässefahrt im Freiburger-Saenenland

10 Mitglieder trafen sich am Samstag, den 20. Juli, bereits um 5.45 Uhr, um mit einem Bus und PKW die Fahrt nach Bulle in der Nähe von Freiburg in Angriff zu nehmen. Nach dem Verladen der Velos fuhr man um 6.00 Uhr weg. Nach etwa zwei Stunden traf man in La Tour-de-Trême auf dem grossen Parkplatz der Eventhalle CO2 ein.

Nach dem Ausladen der Velos wurde um ca. 8.30 gestartet und zwei Leistungsgruppen gebildet. Die «stärkere» Gruppe 1 beabsichtigte, über den Mittelberg, Col de Pillon und Col des Mosses, die etwas «schwächere» Gruppe 2 nur über den Mittelberg zu fahren.

Der erste Pass Mittelberg verbindet das Freiburger mit dem Saanenland und zweigt direkt hinter der Ortschaft Jaun in Richtung Abländschen ab. Auf einer schmalen Strasse ist die Steigung mit 4 bis 5% zunächst noch moderat. Bei der Ortschaft Abländschen jedoch ist der Spass vorbei und die Strasse steigt von hier stetig mit 8 bis 12% bis zur Passhöhe auf 1631m ü. M. an.

Glücklich oben eingetroffen, wurde ein Gipfelfoto gemacht.



Danach stürzte sich zuerst die Gruppe 1 die Abfahrt nach Saanen hinunter. Dass ein Teilnehmer das Stürzen zu wörtlich nahm, erfuhren die Teilnehmer der Gruppe 2 erst unten in Saanen. Plötzlich wurde die Gruppe 1 vor der Drogerie Jaggi gesichtet. Beim Nachfragen erfuhr man, dass ein Teilnehmer auf der Abfahrt Bekanntschaft mit dem Asphalt gemacht hatte. Eine Bremse hatte sich in die Brille verirrt und den betroffenen Velofahrer so irritiert, dass er den Lenker nicht mehr gerade halten konnte und auf dem Vorderad wegrutschte. Glücklicherweise zog er sich neben einer Handverletzung nur Schürfwunden zu, die man in der Drogerie verarztete. Danach zog es der Verunfallte vor, mit der Gruppe 2 weiterzufahren.

Die Gruppe 1 fuhr weiter in Richtung Gstaad und Col du Pillon, wo man den Mittagshalt einlegte. Nach der Stärkung fuhr die Gruppe weiter über den Col des Mosses nach Les Moulins, wo sie wieder auf den Weg der Gruppe 2 stiess.

Die Gruppe 2 fuhr unterdessen von Saanen nach Rougemont, wo man sich im Restaurant du Cerf mit einer feinen Käseschnitte für die weitere Fahrt stärkte. Ent-

lang der Saane führte der Weg weiter über Chateau d'Oex nach Les Moulins. Von dort war es nicht mehr weit nach Gruyères. Ein Besuch des schmucken Städtchens, das besonders für den Käse und Doppelrahm bekannt ist, durfte nicht fehlen und man genoss die warmen Temperaturen bei Frappé und Kaffee. Von hier war es nicht mehr weit bis La Tour-de-Trême zum Parkplatz, wo unsere Fahrzeuge abgestellt waren. Etwa um 15.00 Uhr traf die Gruppe 2 dort ein und musste noch einige Zeit auf die Gruppe 1 warten. Nach dem Eintreffen der Gruppe wurden die Velos wieder verladen und der Heimweg angetreten. Etwa um 18.15 Uhr traf man wieder in Steinhausen ein. Bei einem letzten Drink wurde noch einmal über die wunderbaren Erlebnisse dieser Tour diskutiert. Ausser dem Unfall, der glücklicherweise glimpflich abließ, stimmte alles. Das Wetter war herrlich, die Landschaft wunderschön und die Wege führten mehrheitlich über verkehrsarme Nebenstrassen. Was will ein Velofahrerherz mehr?

Joachim Klam

Bike-Weekend auf der Lenzerheide 2013

Zum zweiten Mal fand vom 23.–25. August ein verlängertes Bike-Wochenende auf der Lenzerheide statt. Bei Sonnenschein trafen sich neun VCS-Biker, Kari, Esther, Chabi, Claudia, Markus, Ruedi, Peter, Doris und Kurt, am Freitagmorgen bereits startklar in der Bikerausrüstung vor dem Hotel Valbella Inn. Zu unserer Freude durften wir die top ausgestatteten und geräumigen Zimmer im Hotelneubau bereits bei unserer Ankunft am Morgen (und nicht wie vorgesehen am Nachmittag) beziehen.

Voll motiviert starteten wir gemeinsam unter kundiger Führung von Kari und Esther zu unserer ersten Bike-Tagestour, die uns via Valbella nach Parpan und weiter auf einem gut fahrbaren Alpenweg hinauf zum Churer-Joch (Jochalp) auf 2020m ü. M. führte.



In der Alpwirtschaft servierte uns ein freundliches Dirndl in sexy Lederhosen Getränke und selbstgebackenen Maronikuchen.

Nach erfolgreicher Stärkung trennten wir uns von Chabi, der eine geeignete Tour für Elektrobikes mit schönen Aussichtspunkten unternahm.

Uns führte der zum Teil steile und zu Beginn etwas unwegsame Singletrail vorbei an weidenden Kühen und frisch gesetzten «Alpentörtchen» (Kuhfladen) hinunter zum schmucken Bergdorf Tschierschen und weiter auf diversen Singletrails und Forststrassen via Praden nach Chur. Die Gondelbahn beförderte uns auf das Hochplateau Brambrüesch 1600m ü. M. In der rustikalen Battagliahütte genossen wir eine grosse, schmackhafte Bündner Fleischplatte.



Ausgeruht und gesättigt schwangen wir uns wieder auf die Bikes und brausten über Forststrassen und Singletrails weiter nach Malix und Churwalden.

Auf der gemütlichen (langsamen) Sesselbahn erreichten wir leicht fröstelnd die Alp Stätz 1821m ü. M. Wärmer angezogen, meisterten wir die anschliessende Abfahrt nach Valbella umso schneller.

Abends genossen wir die hervorragende Küche und einen guten Tropfen einheimischen Wein.

Am Samstag gings mit der Gondelbahn auf den Rothorn Gipfel. Kurz entschlossen wagten sich Markus, Ruedi und Peter bei der Mittelstation Scharmoir auf die Freeride-Strecke, d.h. ein Trail mit Steilwandkurven und Sprüngen, zurück zur Talstation. High-Speed und viel Adrenalin waren garantiert.

Die Zurückgebliebenen bewunderten unterdessen das atemberaubende Panorama auf dem Rothorn. Im Gipfelrestaurant erwarteten wir die begeisterten Freerider bei einem Kaffee.

Die nächste Herausforderung für die Mutigen war angesagt. Peter, Ruedi, Markus und sogar Claudia wollten dieses Jahr unbedingt den Downhill zur Bergstation Heimberg bewältigen. Die teilweise ruppige und steile Strecke fuhren sie mit Bravur.

Nachdem die zweite Gruppe den Aufstieg zum Heimberg geschafft hatte, nahmen wir gemeinsam den Panoramaweg mit anspruchsvollen Abfahrten und Steigungen in Angriff. Eine kleine Unachtsamkeit und Markus fiel vor einem Weidegatter mit einem Salto über eine Böschung direkt zwischen die Beine einer weidenden Kuh, die sich mit einem Seitensprung noch retten konnte. Auch Ruedi unterschätzte eine ruppige Passage und fiel unsanft auf einen Felsvorsprung. Beiden mussten kleine Bobo's verarztet werden. Danach fuhren wir weiter via Parpan nach Sartons.

Wie meistens nach dem Mittagshalt mussten wir nochmals kräftig in die Pedalen treten, bevor uns der Sessellift von Val Sporz nach Tgantieni 1790m ü. M. beförderte. Esther, Doris und Kurt fuhren über schöne Wege Richtung Golfplatz zum Hotel zurück. Kari, Claudia, Markus und Peter bevorzugten einen Ritt vom Piz Scalottas 2323m ü. M. über den «Blüemli-Singletrail», wo Markus beinahe mit einem Murmeli kollidierte. Unerschrocken fuhren sie weiter Richtung Alp Stätz auf schmalen Wegen zurück ins Hotel. Ein unvergesslicher Fahrspass, von dem sie noch beim Abendessen schwärmten. Auch Kari ging an seine Grenzen.

Die Wettervorhersage prophezeite Gewitter in den Bergen. Unsere Wetterfee Esther prognostizierte Sonnenschein und trockenes Wetter bis nach 16.30 Uhr, und sie traf damit voll ins Schwarze.

Am Sonntagmorgen war es merklich kühler und der erste Hauch Schnee lag auf den Bergspitzen bis hinunter auf 2300m. Unsere Freerider konnten darum die



geplante Tour nicht mehr unternehmen. Ein sportliches und abwechslungsreiches Weekend ging leider viel zu schnell zu Ende. Es bleibt uns jedoch in schönster Erinnerung. Vielen Dank an Kari und Esther für die perfekte Organisation. *Doris und Kurt Lienhard*

Schluchsee retour

Samstag, 27. Juli 2013, 6.15 Uhr – da ist die Welt noch in Ordnung. Die Sonne lachte und strahlte uns bereits an. Temperatur schon 18 Grad. Nach und nach tröpfelte ein Radler nach dem anderen beim Sammelpunkt «Lindenparkplatz» ein. Die Stimmung war ausgezeichnet. Alle freuten sich auf die noch vor uns liegenden rund 205 Kilometer.

6.29 Uhr... klick, klick, klick... . Zu hören ist dieses allseits bekannte Geräusch, wenn die Rennschuhe ins Pedal gedrückt werden. Schaltvorgänge, Kettenrasseln, Zurufe (das übliche «Guet»), dass die Strasse frei ist... das ganz normale Prozedere beim Start.



Knüsi, unsere Lokomotive über den ganzen Tag, legte – ich glaube zur Überraschung aller – ein doch recht flottes Tempo vor. «Oha», dachte ich still bei mir, «dies wird wohl ein anstrengender Tag. Jä nu, da muss ich jetzt durch und mir einfach nichts anmerken lassen und so tun, als wäre dies ein lockeres Einrollen für mich.»

Kilometer um Kilometer radelten wir in Richtung Deutschland. Knonau, Oberlunkhofen, Bremgarten, New York, Leibstadt usw.

Erster Zwischenhalt: Knüsi hatte es so vorbereitet, dass ein Restaurant extra für uns Unentwegte aus Steinhäusern früher geöffnet hatte. Kafi, Nussgipfel und Wasser waren die Favoriten. Auf Fondue hatte niemand Lust. Ich erfuhr erst bei diesem Kafihalt, dass Knüsi nach einem Zeitplan, einer geheimen Marschtabelle fuhr. Deshalb das forsche Anfangstempo. Zwischenzeitlich hatte ich mich jedoch an das Tempo gewöhnt, war gar nicht so schlimm, wie ich anfangs dachte. Meine Taktik: Einfach klitzeklein machen, sich im Windschatten verstecken und die Nase nicht in den Wind halten ;-)

Die Temperatur war immer noch angenehm, aber doch stetig steigend; langsam aber unaufhörlich Richtung 30 Grad.

Die Route hatte Knüsi tipptopp vorbereitet. So oft es möglich war, fuhren wir Nebenstrassen und konnten so dem Autoverkehr sehr elegant ausweichen. Die Reisegeschwindigkeit auf der Ebene war so 32 km/h plus. Wenn man nicht vorne fährt, ist dies ein sehr angenehmes Tempo. Übers ganze gesehen, erreichten wir einen Schnitt von rund 28 km/h und strampelten knapp 2000 Höhenmeter ab. Die maximale Geschwindigkeit auf meinem Tacho zeigte 72,1 km/h an. Die Niedrigste bei 0.

Irgendwann waren wir in Deutschland. Ein Zwischenhalt war in St. Blasien geplant. Der Weg dorthin führte über (leider) schattige Nebenstrassen. Jetzt weiss ich, warum die Gegend Schwarzwald heisst. Ich hatte mich so auf die Sonne gefreut und nun pedalteten wir in dunklem Schatten. «So sch...ade», dachte ich bei mir. «Fehlt bloss noch Bodenfrost.» Im Ernst. Die Strecke war sehr schön zu fahren. Kaum Verkehr, man konnte die Gegend geniessen, miteinander plaudern und sich einfach des Lebens erfreuen. Temperatur nun über 25 Grad.



Roarrrrr...!! Roarrrrr...!! Roarrrrr...!! Dieses Geräusch riss wohl alle aus ihren Tagträumen. Halbwahnsinnige Töfffahrer mit Aargauer Nummernschildern bretterten in gefühltem Zentimeterabstand an uns vorbei.

St. Blasien

Ein beschauliches Dörfchen. Mit Kuchen und anderen Schleckereien füllten wir unsere Glykogenspeicher wieder auf, sodass wir die weiteren Kilometer wieder mit aufgefrischten Kräften in Angriff nehmen konnten. Natürlich musste noch die eine oder andere Foto geschossen werden, sei es von der Gruppe der wetter-

festen Radler oder von der Kapelle, der Kirche, dem Dom oder was das da in diesem Dorf auch immer ist. Weiter gings nun dem eigentlichen Ziel unserer kleinen Reise entgegen, dem Schluchsee. Von St. Blasien aus führt die stetig ansteigende (Pass)Strasse zum Etappenort hinauf. Für mich war dies der landschaftliche Höhepunkt unseres Ausflugs. Wir waren nun nicht mehr im Wald drin, sondern genossen einen wunderbaren Weitblick über die ganze Gegend. Und dies darf nicht unerwähnt bleiben, endlich führte der Weg nicht mehr dem Schatten entlang, sondern in der prallen Sonne. Das Thema Bodenfrost war somit endgültig vom Tisch. Juhuuu. Temperatur über 30 Grad. Cool!



Schluchsee

Reiseziel erreicht. Voller Ausflügler und Touristen. So wie wir auch. Nach kurzem Suchen fanden wir ein geeignetes Restaurant für das Mittagessen. Nichts Aussergewöhnliches, aber: Wenn man wirklich Hunger hat, ist dieses Lokal dringend aufzusuchen. Ich habe noch in keinem Restaurant so grosse Portionen erhalten. Unglaublich. Ahnungslos bestellte ich Suppe und Spaghetti Napoli. Nach der Suppe hatte ich bereits genug. Es bestand nie eine Chance, den Teller mit den Teigwaren auch nur annähernd aufessen zu können. Ich habs nicht so genau beobachtet, aber ich glaube, keiner von uns schaffte es.

So, fertig geschlemmt, der Bauch ist voll. Auf gehts Richtung Steinhausen. Direkt um den Schluchsee war der Autoverkehr doch unangenehm hoch. Aber wir sind unerschrockene Gummeler und brauchen hin und wieder einen Adrenalinschub. So Aussenspiegel an Ellbogen usw.

Mit zum Teil rasanten Abfahrten sausten wir heimwärts. Jetzt waren wir dran mit Roarrrrr...!! Jawohl. Am Zollübergang Deutschland/Schweiz bekam unser Vizepräsident von einem Zöllner noch die Leviten ge-

lesen. Markus Walter wollte ohne die ausdrückliche Erlaubnis des Zollbeamten einfach in die Schweiz einreisen. Aber oha Lätz, nix da, schön brav warten, bis von offizieller Seite das OK kommt. Auch Vizepräsidenten müssen sich ans Gesetz halten ;-)

Zwischenstand Temperatur in Koblenz: Jenseits der 35 Grad. Wir hatten uns den heissesten Tag des ganzen Jahres für diese Tour ausgesucht. Mit diesem Statement lasse ich jetzt aber das Thema Temperatur in diesem Bericht bleiben.

Nur noch diesen Einschub: Wir konnten unsere Wasserflaschen an den Brunnen auf dem Weg mit kühlem Wasser nachfüllen, so oft wir wollten. 20 Minuten später hatten alle bloss noch eine lauwarme Ursuppe in den Bidons.



Nach einem kurzen Zwischenhalt in einer kleinen Brauerei am Strassenrand (nebst Getränken bestellten wir doch tatsächlich Salz, um unseren Salzverlust etwas ausgleichen zu können) schwangen wir uns wieder auf die Drahtesel.

Pffft... Zisch... . Dieses Geräusch bedeutet anhalten und Reifen flicken. Wessen Reifen war wohl geplatzt? Richtig, der des Vizepräsidenten. Dies war wohl die Strafe, dass er dem Zöllner nicht gehorchen wollte. Wir wollen da mal nicht voreilige Schlüsse ziehen, aber ich glaube, dass Markus Walter für sich einen ganz eigenen Triathlon erfunden hat. Nämlich: Velofahren, Schlauch auswechseln, pumpen. (Er hatte uns bereits bei einigen Abendausfahrten vor der Schluchsee-Tour diese neue Sportart vordemonstriert.)

Nach diesem einzigen ungeplanten Halt erreichten wir nicht mehr ganz taufrisch, durstig und immer noch gut gelaunt Steinhausen.

Kurzes Resümee:

Immer wieder. War ein wirklich toller Tag mit tollen Radlerkumpels und -kumpelinnen. Danke an alle.

Walti

Nacht der rollenden Kugeln

Sommerplausch 2013

Petrus war uns Veloclüblern am Freitag, den 9. August 2013, nicht wohlgesinnt. Er hielt die Schleusen den ganzen Tag offen und die kühle Temperatur erinnerte eher an einen Herbsttag. Ich werde mein Veto einlegen, sollte er um Mitgliedschaft im Veloclub anfragen. An ein gemütliches Sommerfest im Biergarten war nicht zu denken.

Trotzdem fanden sich 42 erwartungshungrige Pedaleure/-innen in der Linde ein. Grosse, leuchtende Augen



erinnerten mich an Weihnachten, als ich als Dreikäsehoch ungeduldig aufs Christkind wartete. Dieser erste kulinarische und gesellige Saisonhöhepunkt trieb manchem Veloclübler das Wasser aus den Mundwinkeln.

Bei einem guten Tropfen Weisswein wurde angeregt über Petrus und das Regenwetter, über Fleischesser und Körnlipicker oder über solche mit oder ohne krumme Nase geredet. Die ganze Zeit über erfüllten himmlische Klänge den Saal und nicht wenige wahn-



ten sich im 7. Himmel. Dieter und Freundin waren «On the Stage».

Bald schon ertönte der Befehl: «Frauen und Männer an die Bestecke!» Innert Sekunden war der Saal leer gefegt und sämtliche Plätze im Restaurant besetzt. Bewaffnet mit spitzen Gabeln und scharfen Messern harrete Mann/Frau auf die köstlichen Dinge, die da aufgetischt werden sollten – eben wie hungrige Raubtiere auf Beute lauernd. Es wurde zuerst ein Salat serviert, gefolgt von einem geschnetzelten Rindfleisch Stroganoff mit Gemüsekartoffelgratin. Abgerundet wurde das Ganze mit Rotweinzwetschgen an einer

Vanilleglace. Das Essen mundete hervorragend. Auch unsere Frutarierinnen und Frutarier wurden hervorragend bekocht. Die bei Vollmond rechtsdrehend angepflanzten Früchte und Gemüse wurden, garniert mit einem Bio-Körnlmix, zu einem köstlichen Gericht verarbeitet.

Ein herzliches Dankeschön an Victor und seine Küchencrew.

Zur Verdauung begab sich die Mehrheit in den Untergrund, um noch eine ruhige Kugel zu schieben, während der kleinere Teil sich entweder im «Scharfe Egge» zu einem Jässchen zusammensetzte oder bei einem Gläschen Wein über den Sinn oder Unsinn eines Zweiphasentrainings im anaeroben Bereich à la Dr. Ferrari / Fuentes diskutierten. Es geht das Gerücht um, dass seither dunkle Gestalten mitten in der Nacht durchs Dorf liefen auf der Suche nach dem ultimativen Velofahrer-High.

Zurück zu unseren Kegelfreunden. Es war ein Hochgenuss, diesen vor Energie strotzenden Athleten zuzuschauen. Da sich die Mehrheit in der vorgerückten Jugend ihres irdischen Daseins befanden, wurde – nicht überraschend – das Einsargen als Spiel ausgesucht. Es gab nicht Wenige, die einen solchen Eifer an den Tag legten, der ihnen manchmal beim Velofahren zu fehlen scheint, nur um einen Konkurrenten möglichst schnell in die Holzkiste zu verfrachten und in die ewigen Jagdgründe zu befördern. Es gab auch welche, die beinahe vergassen, die Kugel loszulassen und man befürchten musste, dass sie letztendlich vom Kegel erschlagen würden. Andere hingegen waren der festen Überzeugung, dass die Kugel mit möglichst wenig Bodenberührungen ans Ziel gelangen müsste. Zu guter Letzt schwamm ein Neumitglied oben aus. Ein cooler



Typ, dieser Iceman, der vor seiner Pensionierung als Eismeister in Rapperswil tätig war. Sein Name: Hans Hefti, die rollende Gefahr.

So neigte sich der verregnete Sommerabend seinem Ende entgegen und manch einer rieb sich verwundert die Augen, als sich am nächsten Tag in der Früh mehr

als zehn Unentwegte zu einer inoffiziellen Ausfahrt trafen. Dies entgegen sämtlicher ungeschriebenen Gesetze, welche einen Ruhetag nach dem Sommerplausch vorschreiben. Wunder geschehen halt.

Der mit den Kegeln tanzt

Rote Backen und ein kranker Knüsi

Fast keiner zu klein, ein Radrennfahrer zu sein! Bereits zum 29. Mal fand am Sonntag, 8. September, das allseits beliebte Schülervelorennen statt. Der Veloclub scheute keine Mühe, den Kindern vom Kindergartenalter bis zum 6.-Klässler einen unvergesslichen Tag zu bieten.

115 Kinder trafen beim Schulhaus Feldheim ein, um Rennluft zu schnuppern oder gar Pokal, Medaille und Geld für die Klassenkasse zu gewinnen. Überreicht wurden die Preise neben Monika Weber, unserer OK-Präsidentin, und Peter Oehen auch von Stephan Schleiss, Regierungsrat und Bildungsdirektor des Kantons Zug. Weiter durften Barbara Hofstetter sowie Carina Brünger-Ebinger an diesem tollen Anlass begrüsst werden. An dieser Stelle ein herzliches Dan-



keschön der Gemeinde Steinhausen und allen Sponsoren, Patronatsgebern und 50 Freiwilligen für ihre grossartige Unterstützung.

Schon morgens lieferten sich die älteren Kinder auf dem rund einen Kilometer langen Rundkurs ein heisses Rennen, dampfend und keuchend hinter unserem agilen Markus Knüsel herjagend, der die Situation voll im Griff hatte und den Überblick über die Kinderschar nur ein einziges Mal verlor. Ein Mädchen nahm die Worte unseres Präsidenten sehr ernst: «Wer es schafft und unseren Rennleiter überholt, bekommt das Mittagessen gratis!» Zack tauchte sie neben Knüsi auf und fand auch noch den Mut, dies anzusprechen. En Guete!

Gefahren wurden zwischen drei bis fünf Runden. Nachmittags bewiesen die Jüngeren ihre Geschick-

lichkeit im traditionellen Kids-Garden Parcours. Hier müssen wir noch einmal über die Bücher... es schien einige Verunsicherungen gegeben zu haben bei der Strafpunkt-Verteilung.

Wir empfehlen Knüsi, das nächste Mal zwischen den Rennen eine wärmere Jacke überzuziehen. Der Wettergott meinte es nur halb gut und schickte zuweilen einige Nieselschauer zu Boden, was Markus die folgenden Tage doch zu schaffen machte. Somit ein doppeltes Danke für Deine sensationelle Rennleitung!



Zum ersten Mal wurde die Software von Race Result verwendet. Sie vereinfachte die Anmeldung, Zeiterfassung sowie den Ergebnisdienst. Vom Jurywagen aus wurden direkt elektronisch die Zeiten zum Rennbüro übermittelt und dort die Ranglisten erstellt. Die Ergebnisse konnten somit sehr schnell an der Veranstaltung selbst wie auch im Internet veröffentlicht werden. Ein grosses Dankeschön an unseren Technischen Leiter Joachim Klam, der allen Ängsten und der Skepsis trotzte und eine tolle Leistung ablieferte.

Selbstverständlich kam auch der Magen nicht zu kurz. Caroline Keller, Koordinatorin für Gesellschaftliches, hatte Gäste, HelferInnen und ein herrliches Buffet voll im Griff und lud die Gäste mit Getränken, Steaks, Pommes Frites, Bratwürsten, Savelats, Chäs-Chüechli und diversen selbstgebackenen Kuchen zum Verweilen ein. Danke Caroline – sogar die Kaffeemaschine



konnte ohne Theater zurückgegeben werden!

Ein weiterer Dank geht an die steischränzer guggemüsig steihuuse, die ihre Probe in der Turnhalle kurz unterbrachen und zum fröhlichen Ständchen aufspielten.

Monika Weber darf nach unzähligen Arbeitsstunden auf einen erfolgreichen und vor allem unfallfreien Tag (einige Wespenstiche wurden verarztet) zurückblicken. Herzlichen Dank Monika für Deinen tollen Einsatz! Wir engagieren Dich gerne wieder.

Vorschau zum Jubiläum

Nächstes Jahr findet der Velotag zum 30. Mal statt. Und bereits während der Verdankung mit gemütlichem Ausklang im Schnitz und Gwunder Steinhäusen flossen erste Ideen ein, wie dieser spezielle Anlass gestaltet werden könnte. Wir freuen uns schon jetzt darauf und bitten alle Mitglieder des Veloclubs, speziell Ganti, sich diesen Termin freizuhalten (die Kleiderpuppe muss anscheinend genauestens im Auge behalten werden...!)

Iris

Doping-ABC

Anabolika: Anabole Wirkstoffe fördern substanzaufbauende Prozesse und bringen eine Bronchienerweiterung. Akne, Herz-Kreislaufprobleme, Leberschäden, Muskelzittern/-krämpfe und Kopfschmerzen sind die Folge.

Boosting: Sportler fügen sich absichtlich Schmerzen zu, um durch den Adrenalinschub mehr zu leisten. Zehenbrechen, einklemmen der Hoden, abbinden der Harnblase, Elektroschocks und ähnliches können tödlich enden oder zu Gehirnblutung und Verwirrheitszuständen führen.

Cera: Die Nieren werden zu verstärkter Produktion des Hormons EPO angeregt. Die Gefahr von Blutgerinnseln entsteht.

Diuretika: erhöhen die Ausscheidung der Harnmenge. Der Körper verliert an Gewicht, auch verdünnen sie Dopingsubstanzen im Urin, damit diese nicht mehr nachgewiesen werden können. Nebenwirkungen sind Störungen des Elektrolyt-Haushaltes bis hin zu Herzrhythmusstörungen.

EPO: Erythropoietin ist ein Hormon im menschlichen Körper, das die Bildung roter Blutkörperchen aktiviert und für einen besseren Sauerstofftransport im Blut verantwortlich ist. Es führt zu erhöhtem Blutdruck und kann Thrombosen und Schlaganfälle auslösen.

Fuentes, Eufemiano: Der Gynäkologe und Sportmediziner soll hunderte professionelle Sportler – darun-

ter Jan Ullrich, Tyler Hamilton und Alberto Contador – mit Eigenblut gedopt haben.

Gendoping: ist die Manipulation von Genmaterial, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Auch wenn Gendoping bislang nicht nachgewiesen wurde, wurde das Verfahren vorsorglich verboten.

Höhentraining: Der Körper versucht, den Sauerstoffmangel durch erhöhte Produktion roter Blutkörperchen anzugleichen. Als Konsequenz wird der Sauerstofftransport und damit die Ausdauerfähigkeit verbessert.

In-Competition Testing: sind die Dopingtests während der Wettkampfphase, die sowohl bei nationalen als auch internationalen Wettkämpfen von Fachverbänden und Wettkampfveranstaltern vorgenommen werden.

Jugend-Doping: Kinder in der DDR wurden ohne ihr Wissen systematisch gedopt. Häufig wurde Mestanolon verabreicht, ein anaboles Steroid, um das Körperwachstum zu hemmen.

Koffein: ist ein weißes kristallines Pulver, das unter anderem in Kaffee, Tee oder Energy-Drinks enthalten ist. Es stimuliert das zentrale Nervensystem, ferner erhöht es die Herzaktivität und den Pulsschlag. Koffein steht nicht auf der Verbotsliste.

Labore: Will ein Labor Dopingkontrollen analysieren, muss es sehr kostspielig instrumentalanalytisch ausgestattet sein. Weltweit sind es rund 40 Labors. Eingangskontrolle, Analyse der A-Probe, Berichterstattung und die Zweitanalyse der B-Probe sind die Schritte.

Meldepflichten: Ein Athlet muss bekannt geben, wann er sich wo aufhält (Whereabouts). Je hochkarätiger der Sportler, desto mehr Details werden verlangt. Top-Sportler müssen zum Quartalsende Auskunft über ihre Whereabouts für die nächsten drei Monate geben.

Nebenwirkungen: Die meisten auf der Dopingliste stehenden Mittel dürfen vom Arzt nur an Kranke verschrieben werden, sie sind nicht zur Leistungssteigerung für Sportler entwickelt worden. Nebenwirkungen? Welche es theoretisch sein können, steht auf den Beipackzetteln.

Oral Turinabol: Sein Wirkstoff ist ein künstliches männliches Sexualhormon mit einer anabolen Wirkung. Es führte zu einem schnellen Muskelwachstum und steigerte so vor allem die Leistung junger Sportlerinnen. Allerdings führte es auch zur Vermännlichung, zu Akne und Körperbehaarung. Es wurde noch bis 1995 produziert.

Peptidhormone: Sie regeln wichtige Wachstumspro-

zesse im Körper. Die bekanntesten verbotenen Peptidhormone sind EPO, HGH (Human Growth Hormon) und Cera.

Quinbolon: Es gehört zur Gruppe der Anabolika. Es beruht nicht auf körpereigenen Stereoiden, sondern ist ein synthetisch hergestellter Wirkstoff. Wie alle Anabolika führt es vor allem zu Muskelwachstum.

Repoxygen: ist der Name für eine Art von Gentherapie, um Blutarmut zu behandeln. Sie soll eine kontrollierte Produktion von EPO bewirken. Sportler benutzen diese Therapie, um die Zahl der roten Blutkörperchen zu steigern.

Simpson, Tom: Der britische Radrennfahrer starb am 13. Juli 1967 bei der Tour de France. Ein tödlicher Mix aus Amphetaminen und Alkohol wurde ihm zum Verhängnis. Mit Schaum vor dem Mund fiel er vom Rad, rappelte sich zunächst wieder auf, bis er dann dehydriert und mit Herzstillstand endgültig zusammenbrach.

TUE: ist die Abkürzung für «Standard for Therapeutic Use Exemptions», eine medizinische Ausnahmegenehmigung, die es den Sportlern erlaubt, ansonsten verbotene Wirkstoffe zur Behandlung von Krankheiten einzusetzen.

Unterstützende Mittel: ist ein Euphemismus (beschönigendes Wort) für Dopingmittel, der im DDR-Staatsdoping von Trainern und Funktionären konsequent verwendet wurde. Die dopingrelevante Forschung war in der DDR sogar von oberster Stelle koordiniert.

VO₂max: steht als Abkürzung für maximales Lungenvolumen. Greg LeMond verwendete diesen Begriff, um Alberto Contador öffentlich anzugreifen. Kein Sportler habe jemals zuvor einen VO₂max-Wert von 99 erreicht – ein Wert, der sich aus der von Contador gefahrenen Durchschnittsgeschwindigkeit beim Erklimmen des Mont Ventoux (22 km/h) hochrechnen lasse.

Wachstumshormone: fördern das Muskelwachstum und spenden mehr Kraft. Sie fördern aber auch Arthritis, Gewebsschwellungen oder eine Vergrößerung der Leber und Niere.

XTC: Ecstasy ist vermutlich der Wirkstoff, mit dem die spanische Hockeynationalmannschaft vergiftet wurde. Die Spielerinnen kämpften mit Halluzinationen, die Beine brachen ihnen weg. Verblüffend: Auch Funktionäre, Trainer und Betreuer wurden positiv getestet.

Zielkontrolle: Man solle nicht weiter Geld und Kapazitäten mit flächendeckenden Dopingkontrollen verschwenden, sondern gezielt auffällige Sportler in gefährdeten Sportarten kontrollieren. Vor allem ging es den Befürwortern darum, selektiv in besonders

attraktiven Zeiträumen zu testen, in denen Doping wahrscheinlich ist.

Iris

Radsport vor nicht allzu langer Zeit **Zeitdokumente aus dem Buch «Sport Schweiz, Suisse, Svizzera 1945/1952». Teil 1.**



Zum ersten Mal Tour de Romandie

1947 wurde der Kalender der Strassenrundfahrten um einen Wettbewerb erweitert, der sich rasch wachsender Beliebtheit erfreute. In der Spitzengruppe in der ersten Etappenrundfahrt erkennt man die Schweizer Tarchini (links) und Diggelmann (rechts). Als erster Sieger wurde der Belgier Désiré Keteleer gefeiert.



Asse auf der Bahn

Nicht nur auf der Strasse zeigten die beiden grossen K ihr Können. In Kriterien auf den Winterbahnen wurden sie immer wieder ihrer Klasse gerecht. Hier der harte Kämpfer Kübler.

Kari

(Fortsetzung im nächsten VC Aktuell)