

VC AKTUELL

VELOCLUB
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen
www.veloclub-steinhausen.ch

Redaktion: Joachim Klam
Nummer 1/2023



Inhaltsverzeichnis

Rückblick auf 2022	4
Veranstaltungen 2022	5
Trainingslager Porec in Kroatien	6-7
Tagestouren 2022	8-13
Happy Birthday: Runde Geburtstage	10-11
P-Ausfahrt und Hallentraining	14
Ausblick 2023	15
Preise für die neuen Tenues	16
Veranstaltungen 2023	16
Gruppenleiter 2023	16
Grundregeln zum Fahren in der Gruppe	17
Tagestouren 2023	18
Digitale Vernetzung	19
Serie - Was machen unsere Mitglieder	20-21
Im Trend	22
Zum Staunen und Wundern	23



Editorial

Die Tage werden wieder länger und die Temperaturen angenehmer. Somit steigt die Vorfreude auf die ersten gemeinsamen Abend- und Tagesausfahrten!

Wichtige Termine in diesem Frühjahr sind der Occasionsmarkt (Samstag, 1. April 2023), die erste Abendausfahrt vom Mittwoch, 12. April 2023, die Schnupperfahrt vom Samstag, 15. April 2023 sowie das Trainingslager auf Mallorca vom 22. bis 29. April 2023. Es läuft also etwas!

Diese Saison steht unter dem Motto: **Gemeinsam fahren - gemeinsam geniessen.** Wichtig ist uns also das Gemeinsame zu erleben, Velo zu fahren aber eben auch zu geniessen. Geniessen während den Ausfahrten und beim geselligen Zusammensein danach. Dabei kann man sich nochmals über die soeben erlebte Fahrt austauschen; aber auch Anregungen, Wünsche und Komplimente kundtun!

Jetzt hoffen wir auf eine unfallfreie Saison bei trockenem Wetter und angenehmen Temperaturen. Animiert Eure Kollegen, Freunde und Bekannte an den Ausfahrten teilzunehmen und, vielleicht sogar, dem Club beizutreten.

Eine super Saison wünscht Euch

André Dubach, Präsident



Rückblick auf 2022

Dieses Jahr näherten wir uns wieder dem Normalzustand. Das Coronavirus war nicht mehr so präsent wie in den letzten beiden Jahren.

Nach einem Jahr Unterbruch konnte das Winter-Hallen-training wieder durchgeführt werden.

Die Gruppenleitersitzung wurde am 16. Februar virtuell durchgeführt. Als neuen Gruppenleiter konnten wir Guido Odermatt begrüßen. Das Trainingslager in Kroatien, das von Ernst Homberger organisiert wurde, konnte erfreulicherweise dieses Jahr durchgeführt werden.

Die Velosaison 2022 startete am 16. März mit der ersten P-Ausfahrt. Insgesamt konnten 26 P-Ausfahrten durchgeführt werden, 7 Ausfahrten wurden wegen schlechten Wetters abgesagt.

Die erste Abendausfahrt fand wie geplant am 11. April statt. Bis zum 31. August konnten 28 Abendausfahrten durchgeführt werden. 10 Ausfahrten wurden wegen Regen abgesagt. Die Teilnehmerzahl war wieder stark wet-

terabhängig, im Minimum kamen 3 und im Maximum 15 Teilnehmer. Im Schnitt waren es 8,3 Teilnehmer, immerhin 1,5 Teilnehmer mehr als letztes Jahr.

Die erste Tagesstour, die durchgeführt werden konnte, war die Ausfahrt am 23. April um die Rigi. Bei den Tagesstouren konnten von 12 geplanten 7 Ausfahrten durchgeführt werden. Am meisten Zuspruch hatten die Ausfahrten «Wolhusen-Sursee» mit 21 Teilnehmern, sowie die Ausfahrten «Mutschellen-Türlersee» und «Baldegg» mit 16 bzw. 15 Teilnehmern. Im Schnitt kamen zu den 7 durchgeführten Tagesausfahrten 12,2 Velofahrer. Dies liegt unter dem Schnitt vom letzten Jahr, wo wir 15,3 Teilnehmer hatten.



Auszug aus dem Jahresbericht
des technischen Leiters
Joachim Klam

Datum	Abfahrtszeit	Touren	Typ	Anz. Gruppen	KM	HM	Bem.
Sa, 09. April	13:00	Bremgarten-Wohlen	Flach	2 bis 3	60	500	abgesagt
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	Baldegg	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	abgesagt
Sa, 13. August	08:00	Böhler	Hügelig	2 bis 3	110	1300	
Sa, 27. August	08:00	Mönthal	Flach-Hügelig	2 bis 3	120	1300	abgesagt
Sa, 10. Sept	09:00	Willisau	Hügelig	2 bis 3	105	1100	So, 11. Sept
Sa, 24. Sept	09:00	Pfannenstiel	Hügelig	2 bis 3	90	1500	Fr, 23. Sept



Veranstaltungen 2022

92. Generalversammlung, 24.11.2022

59 stimmberechtigte Mitglieder folgten der Einladung zur jährlichen Versammlung.

29 Personen haben sich entschuldigt.

Ein vom Verein offerierter Apéro sorgte für eine lockere Stimmung.

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

Nach der Begrüssung der Vereinsmitglieder, des zukünftigen Gemeindepräsidenten Andreas Hausheer, sowie von Stefan Schleiss Regierungsrat und VCS Mitglied, nahm die Generalversammlung richtig Fahrt auf.

Die einzelnen Traktanden wurden zügig abgehandelt. Highlight der Versammlung war die Wahl des neuen Präsidenten André Dubach. Es wurde auch eine Statutenänderung unter Einbeziehung des Ethik- und Doping Status vorgenommen und durch die Mitglieder bewilligt.

Schluss der GV war bereits um 21:06 Uhr.

Die nächste Versammlung findet am 23. November 2023 statt.

Ernst Homberger

Sommerplausch

Am Freitag, 5. August 2022 trafen sich 40 Mitglieder im Restaurant Freimann, Zug zum Apéro und zu einem gemütlichen Nachtessen.

Weihnachtssessen

Am Samstag, 9. Dezember 2022 trafen sich 47 Mitglieder im Restaurant Neumühle in Baar zum Apéro und zu einem gemütlichen Abend.





Trainingslager Porec vom 22.-29.04.22

Nacht 1:

Jepp! Freitagabend pünktlich um 20 Uhr ist Andi Wicki mit seinem schönen Car bereit zur Abfahrt. Via Baar-Ägeri, wo der VC Ägeri mit seinen 16 Teilnehmern zugestiegen war, ging es los in den Süden. In Erstfeld stiegen noch drei Rennfahrer aus Malters zu und nach einem «Nickerchen» waren wir schon beim ersten Halt zwischen Mailand und Triest. Nachdem fast alle IDs am Zoll von Kroatien kontrolliert waren (jemand reiste sogar ohne ID-Kontrolle ein, weil sie es einfach verschlafen hatte), checkten wir in unsere Zimmer ein und machten uns, um etwa 9 Uhr am reichhaltigen Frühstücks-Buffer zu schaffen.

Tag 1:

Um 11.30 Uhr waren wir im neuen Dress bereit zur ersten Tour. Da leider von Andis Crew ein Guide ausgefallen war, habe ich (Ernst) mich zur Verfügung gestellt, diese Tour zu leiten. Leider war mein Garmin nicht gleicher Meinung, näheres von Esther: Wir, die «Blüemli-gruppe» machten uns mit noch etwas müden Gliedern, aber voll motiviert Neues zu entdecken, auf die erste Ausfahrt. Eine lockere Runde mit 60 km wurde uns versprochen. Ernst, unser Gruppenführer, kämpfte schon an der ersten Kreuzung mit dem Garmin. Schliesslich folgten wir der Hauptstrasse Richtung Norden. Ein Abstecher nach Novigrad mit Kaffeehalt am Hafen versöhnte uns etwas mit der Anfahrt, und so fuhren wir weiter. Immer wieder wählte Ernst die Route in Richtung Triest. Schon hatten wir 40 km hingelegt, und ein Kontrollblick aufs Handy mit Google Maps bestätigte uns die nahe Grenze zu Slowenien! Wir wählten schliesslich die Variante «auf Nummer sicher» und kehrten um, Ernst's Garmin hin oder her. Dunkle Wolken begleiteten uns, aber zum Glück hielten sie dicht. So endete diese erste Tour mit 80 km und 1'000 Höhenmetern. Die Gelati waren mehr als verdient Ernst

wurde tags darauf rehabilitiert: sein Garmin funktionierte erwiesenermassen nicht.

Tag 2:

Mit dem Garmin von René ging es mit der Gruppe Steinhausen 2 zum schönen Aussichtspunkt MOTOVUN. 100 km und 1440 HM. Beatrice musste ein bisschen leiden, da erst dort hoch oben ein Kaffeehalt möglich war, dieser aber hochverdient nach sehr steilem, rutschigem Pavé-Aufstieg (Paris-Roubaix lässt grüssen). Eine wunderschöne Tour. Die Gruppe Steinhausen 1 mit Andi und René, Paul, Koni, Ruedi und Guido hatten das gleiche Ziel jedoch rund 20 km mehr.

Tag 3:

Marcello wollte mal die Tour ins Städtchen Vrsar leiten. Auf schönen Umwegen verkürzte er das Ganze auf 45 km. Der Höhepunkt war das Fisch-Essen am Hafen, exzellent!

Tag 4:

Ruhetag, Sepp Aregger, der umtriebige Chef vom VC Ägeri, hatte für uns eine Olivenöl-Degustation bei einem Bauern in der Nähe organisiert. Dabei bekamen wir fundiertes Wissen, was ein reines Olivenöl ist. Was ist wichtig und wie verläuft die Herstellung. Eine sehr professionelle Information! Heinz hat fast den ganzen Vorrat aufgekauft! Man muss wissen, ganz Istrien ist ein Olivenland wo sich regional 3-4 Bauern mit einer Produktion organisieren, alles in Handarbeit. Anschliessend besichtigten wir die hübsche Altstadt von Porec. Natürlich mit kulinarischen Höhepunkten, denn es warteten ja noch viele Rennkilometer.

Tag 5:

Fahrt nach Pula mit Gruppe Andi 1: 125 km, da ging es

aber zur Sache. Dabei waren auch die drei fiten Kollegen aus Malters. Nach rassistischer Fahrt besichtigten wir die Altstadt von Pula mit vielen römischen Sehenswürdigkeiten, u.a. auch das 2000 Jahre alte Amphitheater. Nach einer kleinen Stärkung ging es zügig weiter der wunderschönen Küste entlang Richtung Porec. Aus den Wolken kamen einige Tropfen und Andi stellte auf Overdrive. Mit 40-45 km/h fühlten wir uns an der TDF. Leider war Koni nicht dabei, es war ihm am 4.Tag etwas übel und René machte mit ihm eine separate Runde.

Tag 6:

Lockere, leicht hügelige Runde mit Steinhäusern 2, geleitet von Marcello: 77,77 km nach Pazin im Hinterland. Die fiten und schnellen mit Paul und Guido machten mit Andi 1 eine Tour auf den höchsten Berg Istriens, den Ucka (1300 m über Meer). Zu dieser Königsetappe startete bei sonnigem Wetter von Porec aus die Gruppe 2 um 9 Uhr mit Andi Wicki als Gruppenleiter, Hansruedi, Manuel aus Malters, Paul und mir (Guido) vom Veloclub Steinhausen. Die Strecke führte über Visnja nach Tinian und über Pazin nach Lupoglavl, wo der 13 km lange Anstieg auf den Ucka begann. Die Wetterbedingungen waren mit ca. 15° bis 20° Celsius optimal. Bevor wir in Lupoglavl ankamen, durchquerten wir noch ein Tal (von Andi Wicki «Tobel» genannt), welches ca. 200 Meter tief war und eine Steigung beim Wiederaufstieg von ca. 10 – 15 Prozent hatte. Diesen Kraftakt spürten wir dann im Anstieg zum Ucka, welcher 1100 Meter über dem Meer liegt. Nach dem langen Anstieg mit 10 – 15% oben angekommen, war es ziemlich windig. Meine Kollegen fuhren mit dem Rad noch ganz nach oben (ca. 300 Höhenmeter) auf den Aussichtspunkt (1394 Meter über Meer). Ich selbst gönnte mir eine Pause und wartete bis die Kollegen wieder zurückkamen. Sie berichteten, dass die Aussicht auf die Stadt Rijeka und das Meer wunderbar war. Somit wurden

unsere Anstrengungen mit einer guten Aussicht belohnt. Nach der Talfahrt vom Ucka-Berg ging es dann nochmals in eine Gegensteigung von ca. 300 Metern hoch Richtung Cerovlje bevor es dann die letzten 30 Km nach Porec bis auf Meereshöhe leicht abfallend war. Nach dem Zurückkehren um ca. 17.30 Uhr waren alle erschöpft aber zufrieden. Anschliessend gönnten wir uns noch ein kroatisches Bier auf unserer Hotelterrasse.

Tag 7:

Marcello führte die Piano Gruppe in die Fahrkunst Gravel-Biking ein, was diese ein wenig unterforderte, wie ich hörte. Die Gravel-Biker fuhren alles der idyllischen Küste entlang, es wollte nicht mehr aufhören. Mit dem Rennvelo wohlverstanden und ohne Platten oder Stürze. Belohnt wurde der Mut mit einer feinen Pizza kurz bevor wir tendenziell bergab Richtung Hotel zurückfuhren. René führte uns, Koni, Ruedi, Ernst nach Rovinj, auch dies eine wunderschöne Perle in Istrien, man sagt die schönste Stadt im Land. Eine herrliche Woche, interessant auch mal mit Leuten vom VC-Ägeri und den drei aus Malters zufahren.

Ernst Hombberger, Guido Odermatt



Tagestour Rigi-Runde

Joachim Klam begrüßte pünktlich um 10:30 Uhr 6 Mitglieder in neuen Tenues auf dem Dorfplatz in Steinhausen zur ersten Ausfahrt der Saison 2022. Auch Richard van Breda lief im neuen Tenue mit den vier X auf. Es war noch frisch am Morgen und einige hatten ihre Jacken angezogen. Markus Bleuler erklärte sich bereit, den Schluss zu machen.

Als Strecke wurde die klassische Route um die Rigi gewählt. Um dem Samstagsverkehr in Cham weitgehend zu entgehen, fuhren wir über Bibersee und den Schluechthof. Da an der Papieri eine grosse Baustelle ist, kamen wir in Cham trotzdem in den starken Verkehr. Prompt gab es eine brenzlige Situation im Kreisel von Cham als ein Autofahrer unvermittelt in den Kreisel einfuhr. Glücklicherweise konnten die betroffenen Velofahrer ausweichen und es ist nichts passiert.

Weiter ging es den Zugersee entlang nach Küsnacht. Eine erste stärkere Steigung stand in Greppen an. Jeder fuhr in seinem Tempo hoch und oben war ein erster Halt eingelegt, um die Jacken auszuziehen. Weiter ging es nach Weggis, wo die obere Umfahrung befahren wurde. Auf dem Rastplatz wurde ein kurzer Fotostop eingelegt. Über Vitznau und Gersau erreichten wir Brunnen. Im Café Belmondo wurde ein Kaffeestop eingelegt. Da es nicht für alle Gipfeli hatte, wurden vom Betreiber speziell für uns Mandel- und Schokogipfeli aufgebacken. Die lange Wartezeit von 30 Minuten überbrückten wir bei Sonne und einem herrlichen Blick auf den Vierwaldstättersee mit interessanten Gesprächen. Als dann nach einer halben Stunde die Gipfeli endlich kamen, waren sie so heiss, dass sich einige daran den Mund regelrecht verbrannten. Geschmacklich waren sie aber sehr gut und haben den leeren Mägen gutgetan.

Nach dieser Stärkung sind wir zur Rückfahrt aufgebrochen. Wir fuhren zunächst nach Seewen und dann rechts vom Lauerzersee nach Goldau und erreichten

bei Arth dann den Zugersee. Ruth Schwander übernahm hier die Führung und gab sie bis zum Casino in Zug nicht mehr ab. Danach führte uns unser Leiter zurück nach Steinhausen. In Zug gab es noch eine heikle Situation zu überstehen, als am Bahnhof ein Autofahrer die Vorfahrt von André Dubach nicht beachtete. André konnte durch ein gekonntes Ausweichmanöver diese Situation aber unbeschadet meistern.

Trotz dem Kampf mit dem Verkehr, war es eine schöne Ausfahrt, die glücklicherweise ohne Unfälle ablief.

Joachim Klam



Tagestour Mutschellen-Türlersee

Insgesamt 15 Mitglieder des Veloclubs trafen sich um 10:30 Uhr auf dem Dorfplatz in Steinhausen.

Die 3 Gruppenleiter Guido Odermatt, Joachim Klam und Rudi Verpoorten führten ihre Gruppen souverän über den Mutschellen mit einem anschliessendem Kaffeehalt in Birmensdorf (Café Bode) und dem darauffolgenden

Aufstieg durch das Reppichtal zum Türlersee. Danach erfolgte die rasante Abfahrt wieder zurück nach Steinhausen.

Joachim Klam

Tagestour Wildegg-Lenzburg

Insgesamt 11 Mitglieder des Veloclubs trafen sich um 10:00 Uhr auf dem Dorfplatz in Steinhausen.

Die 2 Gruppenleiter Guido Odermatt und Joachim Klam führten ihre Gruppen nach Wildegg und Lenzburg. Leider gab es einen Sturz von Edwin Nutz, dem ein Mitfahrer in die Quere kam, aber glücklicherweise ohne nennenswerte Blessuren ablief. In Seengen im Café Studler wurde ein Boxenstopp eingelegt. Die Strecke führte weiter entlang dem Hallwiler und Baldeggersee nach Ballwil und von dort über Giebelfüh und Sins wieder zurück nach Steinhausen.

Im Schnitz&Gwunder wurde das obligate Abschlussbier eingenommen.

Joachim Klam



Tagestour Wolhusen-Sursee

Die Beteiligung mit 21 TeilnehmerInnen war ausserordentlich gut. Nach der Begrüssung durch Joachim, wurden die 3 Gruppen bestimmt, respektive gebildet.

Bei idealem Radfahrer-Wetter wurde die relativ einfache Tour unter die Räder genommen.

Mit zwei Zwischenhalten und unterschiedlichen Tempi, der Gruppe angepasst, erreichten Alle ohne besondere Ereignisse, wieder Steinhausen.

René Ruffiner





Tagestour Baldegg

Bei idealem Velofahrer-Wetter besammelten sich 16 Personen auf dem Dorfplatz zur Tour nach Baldegg. Esther als einzige Frau, hätte sich sicher noch einige Begleiterinnen gewünscht.

Die Gruppeneinteilung erfolgte nach den Anmeldungen auf dem ClubDesk. Gruppe 1: Leiter Guido, Gruppe 2: Leiter Joachim, Gruppe 3: Leiter René.

Für einige war diese Tour unbekannt und sie wussten nicht, was sie erwartet.

Die Anfahrt bis Ottenbach wurde durch den Technischen Leiter den Strassenbedingungen angepasst und dementsprechend geändert.

Auf der Baldegg trafen wir zu unterschiedlichen Zeiten ein, aber für das Gruppenfoto reichte es allemal!

Gruppe 1 machte sich schon auf den Weg zur Heimfahrt, während Gruppe 3 sich dem feinen Apfelkuchen widmete.

Der Abschlusstrunk im Schnitz und Gwunder vereinte

wieder "Alle" mit einem guten Gefühl, es geschafft zu haben.

René Ruffner



Tagestour Böhler

Samschtig am 8i 10 strammi Manne, wänd de Böhler haue i'd Pfanne;

Es churzes Högerli isch de Böhler, de Joachim G2 fräset ufe als wärs im wöhler;

de arm René mues d'Löcher wieder schlüsse, mir vo de G1 chönds vo hine gnüsse,

um churz vor de Höchi vorbi z'schüsse; vor em Start hät de Joachim chli pokeret, er hegi ä schweri Tour i de Bei und sig nüme so lockeret;

gführt hät er sini Gruppe wie am a Ränne, hine tüend bi de einte d'Bei nu na bränne;

guet isch Nottu bald in Sicht, so mues er stoppe de schnälli Wicht; im Karibik Beizli tüemer eus stärke, den es gaht witer mit wärke;

ich bi zwar de meinig gsi jetzt nu na rolle, aber dänkste träte i die volle;

eusi Champs Guido und Paul das sind Maschine, de Harald und ich händ müese lide hine;

de Koni hät das alles nöd gstört, de Oldi fährt eifach unerhört;

zäme simer G1 im Schnitz z'Steihusse acho, alli na munter aber froh;

au G2 hät bald de Wäg in Schnitz gfunde, so simer wieder ali vebunde;

s'verdiente Bier händ de Jmmy und alli gnosse, nöd nu bim astosse;

allne viele Dank, das mer gschafft händ jede Rank!»

Ernst Homberger

Herzlichen Glückwunsch

Runde Geburtstage 2023

50 Martin Hüsler
Renate Limacher
Cristina Varela

40 André Iten

55 Peter Oehen

45 Stefan Felder

60 Doris Schwarz

75 Heinz Bachmann
Heinz Bucher
Brigitte Durrer
Alfred Obergruber
Lisbeth Obergruber

70 Johnny Gauch
Martin Gisin
Edwin Nutz

80 Sepp Reding





Tagestour Willisau

Es hat sich gelohnt, alternativ anstelle des schlechten Wetters vom Samstag die Tour Willisau am Sonntag anzubieten.

Erst kein grosses Echo, nur René und ich, im Laufe des Samstags häuften sich die Meldungen komme auch.

So starteten 9 fröhliche und relaxte Velöler um 10 Uhr in Steinhausen bei wunderschönem Wetter, beste Bedingungen für einen tollen Tag!

Welch ein Wunder, unser Knüsi Büsi erschien auch, er teilte sich mit René in der Führung. Recht zügig ging's los Richtung Gisikon und ich musste René bitten, ein bisschen vom Gas zu gehen, da hinten Löcher entstanden. Ein längerer Aufstieg Richtung Etzenerle siebte dann die Spreu vom Weizen, aber oben warteten die Kraks auf die Bummler.

Eine starke Leistung zeigte unser Sporttalent Pascal Peritaz bei seiner ersten VCS Ausfahrt im 2022. Seine Kondition holt er sich schon im Winter bei der Patrouille de Glacier oder mit Ski von der Dufourspitze, um nur 2 von unzähligen Abenteuern bzw. Höchstleistungen zu erwähnen.

Gemeinsam erreichen wir nach gut 2 Stunden Willisau,

wo wir uns im Café Amrein für den weiteren Weg stärken.

Keith Lawless machte heute seine ersten Km mit nur 3 kurzen Trainings in diesem Jahr, ein sehr zäher Sportler. Zusammen mit Markus Bleuler führten wir Keith auf "flachem" Gelände nach Steinhausen, wo unsere Kollegen bereits beim zweiten Schluck Bier waren.

Allen vielen Dank, war ein sehr schönes Erlebnis.

Ernst Homberger



Tagestour Pfannenstiel

Da Samstag großer Regen angesagt war, haben 4 wackere Jungs, Koni, Edi, Jimmy und ich die wunderschöne Tour am Freitag unter die Räder genommen.

Um 10 Uhr ging es auf der Originalstrecke via Schindellegi – Pfäffikon-Rapperswil zum ersten Halt beim Rosenstädter.

Als Pfannenstiel-Bueb bin ich dann die mittelschwere Strecke gefahren, via Esslingen-Vollikon-hinauf zur Fischerstrasse, wo wir in die Pfannenstiel-Straße einbogen (Originalstrecke der Züri-Metzgete, wo Jan Ullrich einmal gewann).

Wir nahmen es uns etwas gemütlicher, mussten aber aufpassen, dass uns Jimmy nicht entwischte. In Toggwil im Alpenblick (die Beiz an dieser Strecke) aßen wir das beste Schinkenbrot ever!

Dann ging es steil direkt runter nach Meilen und mit der Fähre über den See, via kleinen Klausen-Hirzel nach Sihlbrugg, wo Edi seine Abfahrer Qualitäten ausspielte.

Glücklich und locker gabs noch ein Bier im Schnitz und die Form war immer noch da.

Ernst Homberger



Nostalgie am Pfannenstiel

Hochwachtschanze (Pfannenstielschanze):

K-Punkt:	40 m
Weitere Schanzen:	K20
Matten:	nein
Baujahr:	1953
Genutzt bis:	ca. 1975 / 2010
Status:	abgerissen
Verein:	SC Egg

Die 1947 gegründete Skiriege des TV Egg besprang im Februar 1953 erstmals ihre Schanze auf der Hochwacht unterhalb des 852 Meter hohen Pfannenstiel. Die 40-Meter-Naturschanze wurde alljährlich im Winter auf- und im Frühjahr wieder abgebaut, um die Bewirtschaftung der Wiesen nicht zu beeinträchtigen. Auch die beiden berühmten schweizer Springer Andreas Däscher und Walter Steiner nahmen an den bis Mitte der 1970er Jahre veranstalteten Pfannenstielspringen teil. Andreas Däscher trainierte dort sogar häufiger, da er in der Nähe wohnte. Trotz einer Hohenlage von knapp 800 Metern war die Hochwachtschanze nicht schneesicher genug und wurde vermutlich um 2010 zuletzt aufgebaut.

Auch unser Vize Ernst sprang als junger Hüpfher (17-jährig) von dieser Schanze. Er erreichte dabei eine Weite von 24 m. Sieger war damals Andreas Däscher mit 36 m.



Beim Absprung



Nach 1 Sek. Flug



P-Ausfahrt nach Ottenbach

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

René Ruffiner

Hallentraining

Am 8. April 2022 ist ein erfolgreiches Wintertraining zu Ende gegangen. Die Trainings, wie immer hervorragend vorbereitet und geleitet von Werner Hunziker, beinhalteten Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer, was eine optimale Vorbereitung auf die kommende Radsaison war. Nach der Arbeit, sprich Training, wurde "Teamwork" mit einem Restaurantbesuch gepflegt. Ein herzliches Dankeschön von allen Teilnehmenden an Werner Hunziker für den grossen Einsatz für das Wintertraining.

René Ruffiner



Ausblick 2023

Veloclub mit neuem Vorstand

Der Vorstand mit dem neuen Präsidenten André Dubach hat am 23. Januar 2023 seine Arbeit aufgenommen.

Es wurden im wesentlichen folgende Traktanden besprochen:

Aktualisierung der Homepage

Privatinfos zu unseren Funktionsträgern sollen entfernt werden. Es sollen keine Adressen, sondern nur Funktionen-Email und evt. Tel.Nr. angegeben werden. Anpassungen sind nötig hauptsächlich betreffend die Eliminierung der Texte betreffend Mountain Bike Angebot, Nachwuchsförderung, Clubrennen und dergleichen. René passt die Webpage entsprechend der Besprechung an.

Swiss Cycling

André hat zusammen mit Joachim am 18.01.2023 an der Delegiertenversammlung von Swiss Cycling, Sektion Zug, teilgenommen; André wurde als Kassier gewählt!
– Einladung für Delegiertenversammlung von Swiss Cycling Schweiz: André meldet VCS ab – Teilnahme ist für Hobby-/Seniorenverein wie VCS nicht von Bedeutung.
– Einladung für Ehrenmitgliederanlass, Teilnahme entweder durch André oder Ernst.

Geleistete Helferdienste

Seitens Gemeinde kamen innerhalb kurzer Zeit 2 Anfragen nach Helfer für Anlässe: 2 Grilleure für anlässlich der Verabschiedung des Gemeindepräsidenten, sowie 4 Helfer für den Neujahrsapéro im Gemeindesaal. Die Entschädigungen betragen CHF 200 bzw. CHF 300, total CHF 500.

Velosaison 2023

Die Planung ist im Gang. Den Tourenplan hat Joachim bereits erstellt und wird ihn mit den 5 Gruppenleitern noch diskutieren. Neue Gruppenleiter sind gefragt.

- Gruppenleitertreffen am 15. Februar
- P- Ausfahrten starten am 14. März.
- Abendausfahrten starten am 12. April.
- Start der Tagestouren ist am 15. April.

Neue Kleider

Kleider im Wert von CHF 2'800 sind noch an Lager. Neue Gilets und Handschuhe sind eingetroffen.

Occasionsmarkt

Thomas Steiner stellt sich wieder als Organisator zur Verfügung. Er war zu diesem Traktandum anwesend. Die Aufgaben wurden zugeteilt.

Helferdienste für Clubanlässe

- Wir suchen Helfende für:
- Occasionsmarkt am 1. April
 - Schülerveloprüfung am 6. Juni
 - GV Gartenverein am 10. November

Auszug aus Sitzungsprotokoll von Esther Sager

Neue Preise für die aktuellen Tenues



- 80.- Fr. für Kurzarm-Tenue
- 90.- Fr. für Langarm-Tenue
- 100.- Fr. für Trägerhose
- 70.- Fr. für Gilet
- 25.- Fr. für Handschuhe

Veranstaltungen 2023

Datum	Veranstaltung	Bemerkung
01. April	Occasionsmarkt	
22.-29. April	Trainingslager Mallorca	
27.-28. Mai	Zuger Musikfestival	
06. Juni	Schülerveloprüfung	
23. November	Generalversammlung	
09. Dezember	Weihnachtsessen	

Gruppenleiter 2023

Neuer Gruppenleiter:



NEUE LEITER
DRINGEND
GESUCHT !

BITTE MELDE
DICH BEIM TECHN.
LEITER !

Liste der Gruppenleiter

- Ruedi Heer
- Joachim Klam
- 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.

Führungswechsel

1. Einerreihe

Der führende Fahrer signalisiert kurz vor dem Führungswechsel durch zweimaliges Heben des linken Ellenbogens, dass er jetzt nach aussen zur Strassenmitte ausschert. Der Führende lässt sich möglichst schnell ans Ende der Gruppe zurückfallen und reiht sich dort wieder ein.

2. Doppelreihe



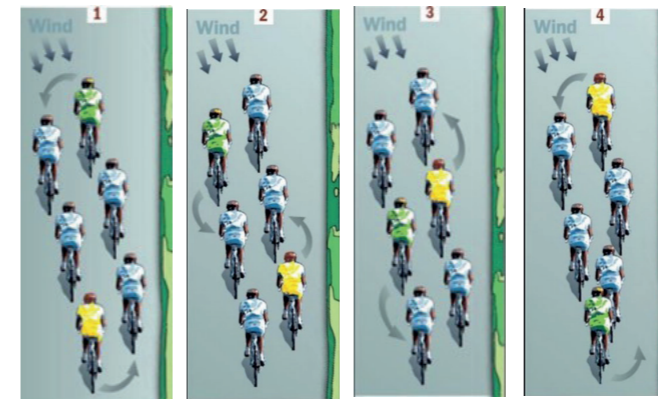
Bei dieser Formation kurbeln 2 Einzelreihen parallel nebeneinander, und die Führenden lassen sich nach getaner Arbeit gleichzeitig nach links und rechts zurückfallen. Am Ende der Reihe schließen sie sich wieder an. Es wird i.d.R. gleichzeitig abgelöst. Es kann auch einzeln gewechselt werden.

Die Führenden lassen sich auch hier möglichst schnell ans Ende zurückfallen.

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

3. Belgischer Kreisel

Damit der Kreisel rund läuft, muss die Gruppe mindestens aus fünf Personen bestehen. Diese bilden zwei Einzelreihen, die mit unterschiedlicher Geschwindigkeit nebeneinanderfahren. Durch das Wechseln der Positionen „kreiselt“ die Formation um einen gedachten Mittelpunkt. Der Belgische Kreisel in 4 Schritten (aus roadbike.de):



Schritt 1: Bei Wind schräg links von vorne kreiselt die Gruppe gegen den Uhrzeigersinn. Die gelben und grünen Fahrer verdeutlichen die Positionswechsel. Kommt der Wind von schräg vorne oder von der Seite, staffeln sich die Fahrer beider Reihen vom Wind weg, und die dem Wind abgewandte Reihe überholt im Windschatten der langsameren Reihe.

Schritt 2: Der jeweils Führende fährt am langsameren Nebenmann vorbei, ist für kurze Zeit im Wind und lässt sich dann auf der dem Wind zugewandten Seite zurückfallen. Dabei kann er wiederum ...

Schritt 3: den Windschatten des nach ihm gewechselten Fahrers ausnutzen, aber gibt gleichzeitig der schnellen Reihe Schutz.

Schritt 4: Hat er schließlich das Ende der Reihe erreicht, wechselt er wieder in die schnelle Reihe.

Wichtig: Der die Führung übernehmende Fahrer muss im gleichen Tempo weiterfahren, damit die Gruppe gleichmäßig weiterrollt. Also nicht ruckartig das Tempo anziehen oder nachlassen.

Auszug aus "Regeln für Teilnehmer und Gruppenleiter bei Ausfahrten 2023" auf der Homepage vom Velo Club Steinhausen unter <https://veloclub-steinhausen.ch/download>

Techn. Leiter Joachim Klam

Tagestouren 2023*

Datum	Abfahrtszeit	Touren	Typ	Gruppen	Km	HM
Sa, 15. April	13:00	Bremgarten-Wohlen	Flach	2 bis 3	60	500
Sa, 13. Mai	10:30	Arth-Luzern-Eschenbach	Flach-Hügelig	2 bis 3	75	600
Sa, 27. Mai	10:30	Mellingen-Mutschellen	Hügelig	2 bis 3	70	700
Sa, 10. Juni	10:00	Heitersberg	Hügelig	2 bis 3	80	900
Sa, 24. Juni	09:00	Ruswil-Hildisrieden	Hügelig	2 bis 3	95	950
Sa, 08. Juli	09:00	Sarmenstorf-Rain	Hügelig	2 bis 3	90	900
Sa, 22. Juli	08:00	Menzingen-Rothenthurm	Bergig	2 bis 3	95	1200
Sa, 12. August	08:00	Glaubenberg	Bergig	2 bis 3	125	1700
Sa, 26. August	08:00	Zofingen	Hügelig	2 bis 3	125	1400
Sa, 09. Sept	08:00	Mönthal	Flach-Hügelig	2 bis 3	120	1300
Sa, 23. Sept	09:00	Willisau-Schötz	Hügelig	2 bis 3	130	1600
Sa, 07. Okt	09:00	ZH Oberland	Hügelig	2 bis 3	110	1500

Touren werden nur bei trockener Witterung durchgeführt

* Stand vom 15.02.23, der aktuelle Tourenplan ist auf der Webseite www.veloclub-steinhausen.ch

BEREIT FÜR DEN SOMMER?

ALLES FÜR IHR VELO-ABENTEUER GIBT ES BEI VELOPLUS!

VELOPLUS
AUSRÜSTUNG FÜR ABENTEUER

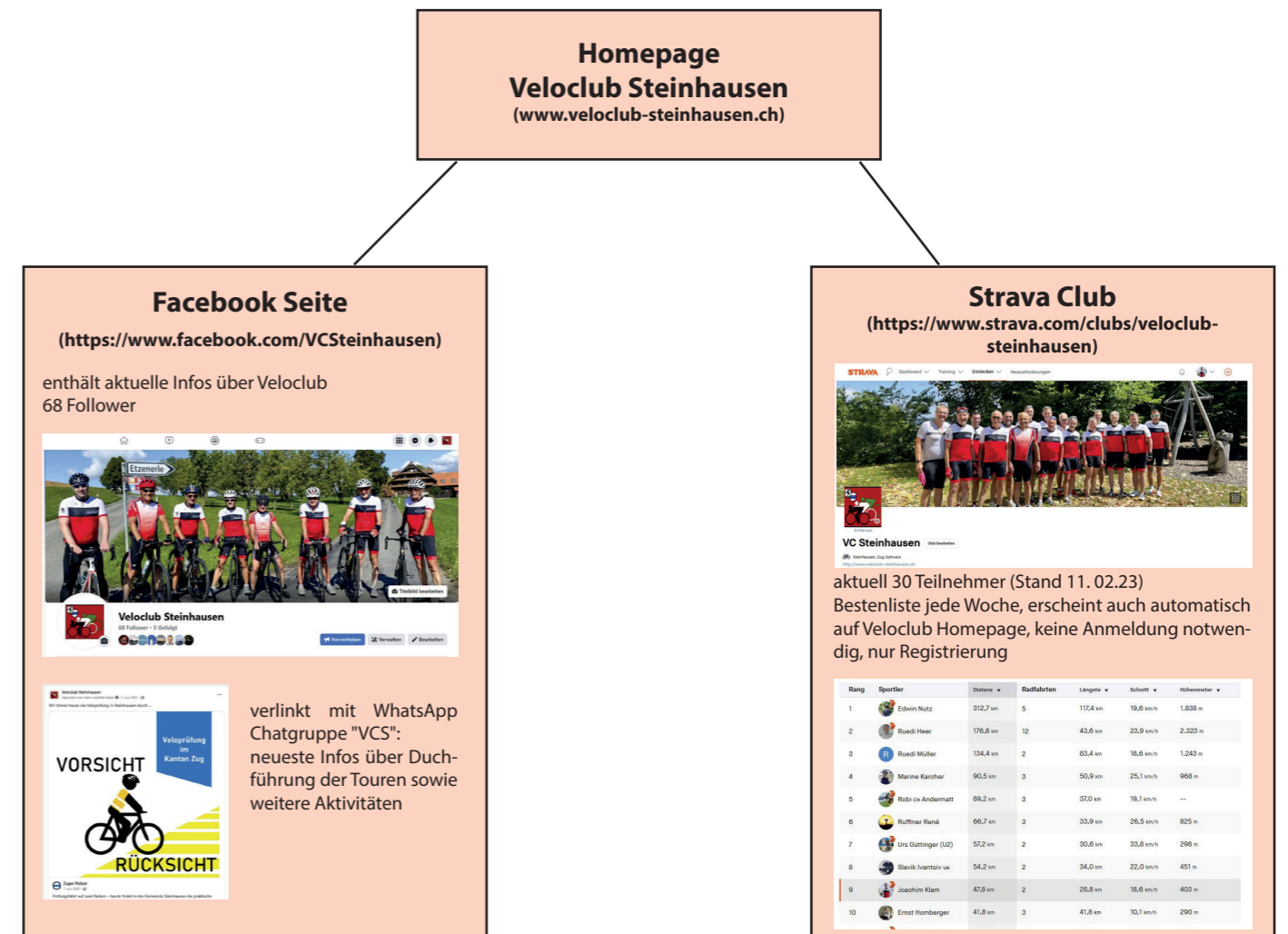
VELOPLUS.CH

In Ihrer Nähe: **Veloplus Steinhausen-Zug, Bahnhofstrasse 38**
Sowie an 10 weiteren Standorten in der Schweiz: www.veloplus.ch/laeden

Digitale Vernetzung

Der Veloclub Steinhausen ist hervorragend digital vernetzt.

Hier die Übersicht über die Verlinkung zwischen den diversen sozialen Netzwerken:



BESUCHT REGELMÄSSIG DIE INTERNET-SEITEN UND IHR SEID TOP INFORMIERT !

DID YOU KNOW?



Serie - Was machen unsere Mitglieder

Name: Urs Hengartner
Geboren: 6. März 1954

Heinz Bachmann hat mich für die Serie „Was machen unsere Mitglieder“ vorgeschlagen. Wie Heinz komme auch ich aus der Ostschweiz, jedoch vom Thurgau.

Berufliche Laufbahn

Mein Name ist Urs Hengartner, geboren am 6. März 1954. Ich bin ledig, habe einen Sohn und wohne in Steinhausen. 1985 bin ich aus beruflichen Gründen nach Steinhausen gezogen und habe zusammen mit Rolf Jans ein Gartenbaugeschäft (Hengartner + Jans AG) gegründet.

Sport

Mit dem Velofahren begann ich erst 1984. Davor war ich viel mit dem Surfbrett unterwegs und spielte Handball. Hochtouren (zu Fuss) waren meine grosse Leidenschaft, so konnte ich fünfzehn 4000er besteigen.

Laufbahn beim VCS

Irgendwann hatte ich genug vom Surfen und kaufte mein erstes Rennvelo für Fr. 800.- Zu Beginn fuhr ich aber nur gelegentlich. Als ich 1985 in die Innerschweiz kam, trat ich gleich dem VCS bei. Bereits ein Jahr später wurde ich in den Vorstand gewählt und unterstützte den Vorstand über zehn Jahre. Zuerst als Materialwart, danach als technischer Leiter und für die Schülervelorennen als Bauchef. Zu meiner aktiven Zeit war der VCS im Radrennsport sehr rege. Martin Hüsler schaffte sogar die Elite, Stephan Felder und René Koch Amateur-Status, Thomas Hüsler, Andreas Hüsler, Martial Heer Kategorie Junioren und Schüler, mit Andrea Küng hatten wir sogar eine Frau im Team. Mit Jost und Beatrice Koch betreuten wir abwechselungsweise im Sommer an Samstagen oder Sonntagen die Fahrer an den Rennen. Am Dienstag waren in Affoltern noch die Amabachen-Rennen und Martial Heer und

Martin Hüsler fuhren die Bahnrennen in Oerlikon. Für die Junioren-Rennfahrer organisierte ich auch eine je vier tägige Tour (Schwarzwald und Jura). Freude bereiteten mir auch die Abendausfahrten, bei denen ich ab und zu Gruppenleiter war. Legendär waren auch die zehn Veloclub-Rennen, wie das Zugerberg-Rennen und Baar-Albis.

Langdistanzrennen

Zu dieser Zeit fuhr ich selbst auch Langdistanzrennen. Zweimal das Vierundzwanzigstunden Rennen von Schötz, einmal alleine 750 km, einmal mit der Mannschaft (Urs Güttinger und Caspar Zwicky) 1002.54 km. Beim Rennen Mailand – San Remo über 295km erreichte ich den 139 Rang von 2200 Teilnehmern mit einem Durchschnitt von 34.9 km/h. Trondheim-Oslo mit 560 km war eines meiner härtesten Rennen. Unser Ziel war es in 19 Stunden die Strecke zu schaffen. Aber das Wetter kehrte nach zehn Stunden und bei Dauerregen herrschten nur noch 4°C. Nach 24 Stunden waren wir endlich in Oslo am Ziel.

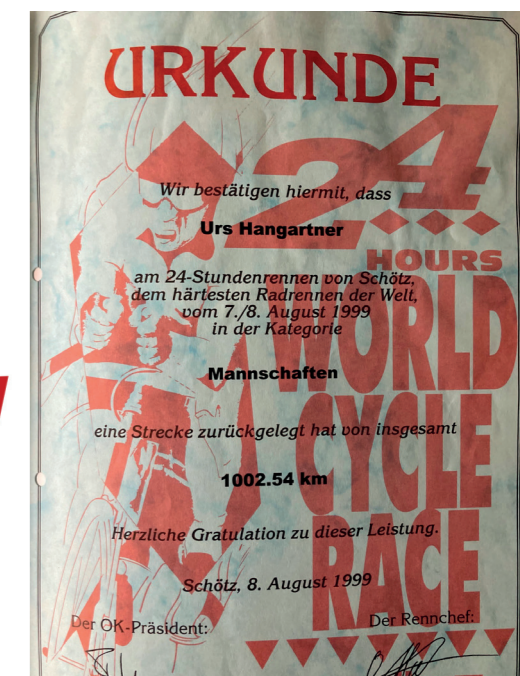
Weitere Hobbies

In der Zwischenzeit haben sich meine Hobbies etwas verlagert und ich entdeckte das Weitwandern wie zum Beispiel Steinhausen – Zermatt, San Bernardino – Brand (AT), Vaduz – Stilfser Joch, Altdorf – Gstaad, Steinhausen – Appenzell, um nur einige dieser Wanderungen aufzuzählen.

Dem Verein wünsche ich, dass er weiterhin aktiv und kreativ bleibt und dem neugewählten Präsidenten André Dubach und dem Vorstand viel Freude und gutes Gelingen.

Als nächstes Mitglied schlage ich **René Ruffiner** vor.

Urs Hengartner





Im Trend

Tubeless-Reifen



Conti Grand Prix 5000 S TR
(aus Tour Magazin: Robert Kühnen 23.02.2022)

Das System aus Faltreifen und Schlauch hat sich über Jahrzehnte bewährt, wurde immer weiter perfektioniert, ist leicht zu montieren und – im Falle eines Defekts – auch unterwegs schnell zu reparieren. Kein Grund also zu wechseln, oder? Doch der Herausforderer Tubeless führt eine ganzen Reihe an Vorzügen ins Feld, die Rennradfahrer aufhorchen lassen: geringerer Rollwiderstand, niedrigerer Luftdruck und damit mehr Komfort und Grip – ohne die Gefahr von Durchschlägen – sowie die Fähigkeit, kleinere Defekte während der Fahrt durch die eingefüllte Dichtmilch einfach zu versiegeln. Klingt verlockend!

Doch Tubeless hat auch Nachteile. Zum einen ist das System teurer, das Setup aufwendiger – für die Montage sind tubelessfähige Laufräder und spezielle Reifen nötig, die oft erst durch den Einsatz einer Tubeless-Pumpe oder eines Kompressors abdichten. Hinzu kommt: Manche Felgen-Reifen-Kombinationen sind trotz vermeintlicher Tubeless-Kompatibilität und allen Bemühungen nicht dicht zu bekommen – im schlimmsten Fall also ein teures Glücksspiel. Extrem ärgerlich, wenn's letztlich nicht klappt. Auch das Einfüllen der Milch schreckt viele Rennradler ab, schnell geht was daneben. Deshalb: besser nicht auf dem Wohnzimmerteppich probieren... Hinzu kommt die Frage: Was, wenn ein Defekt unterwegs nicht versiegelt wird? Dann bleibt nur: einen Ersatzschlauch einziehen, was aufgrund der Milchrückstände im Reifen schnell in eine Sauerei ausartet.

Tubeless ist schneller

Wiegen die Vorteile von Tubeless den höheren Montageaufwand und die Ungewissheit auf? ROADBIKE hat 25-mm-Topreifen mit Schlauch von sechs Herstellern und deren Tubeless-Pendant im Labor gegeneinander antreten lassen, um für Klarheit zu sorgen. Tubeless ist schneller als dasselbe Modell mit Schlauch und zwar bis zu 5,6 Watt bei 7 Bar Luftdruck. Gleiches

gilt, wenn Sie Tubeless mit nur 6 Bar fahren – immerhin bis zu 3,4 Watt sind dann noch drin. Das liegt daran, dass Schlauch und Reifen beim Abrollen aneinander reiben – was Energie kostet, die bei Tubeless direkt in den Vortrieb fließt.

Montage

Hier zeigte sich durch die Bank: Tubeless-Reifen sind schwerer zu montieren als Modelle mit Schlauch. Denn: Nur ein stramm in der Felge sitzender Reifen hält dicht – und springt nicht gleich von der Felge, sollte dem System unterwegs doch einmal die Luft ausgehen.

Fahrverhalten

Beim Fahrverhalten zeigt sich im direkten Vergleich zum Schlauch, dass Tubeless eine hervorragende Wahl ist. Gute Tubeless-Reifen begeisterten durch dynamisches Abrollen, sportlich-agiles Handling, guten Grip und ordentliche Dämpfung – was die Tester mit der Bestnote honorierten.

Preis

Beim Preis müssen Sparfüchse schlucken: Rund 70 Euro sind modellübergreifend für einen Tubeless-Reifen fällig. Die meisten Faltreifen sind deutlich günstiger zu haben – den Schlauch mitgerechnet.

Fazit

Klappt die Montage problemlos, überzeugen die Vorteile: Tubeless rollt besser als Tube Type, punktet im Fahreindruck, bietet ähnliche Pannenresistenz und zusätzlichen Schutz durch die Dichtmilch.

Auszug aus der Zeitschrift "Roadbike"
TUBELESS-REIFEN-TEST 2021 (25 MM)

Zum Staunen und Wundern

TOP 10 **RENNRAD-SPRÜCHE & WAS SIE WIRKLICH BEDEUTEN**

1. *Oben wird gewartet = Sobald die letzte lahme Schnecke da ist, fahren wir sofort weiter.*
2. *Ich bin dieses Jahr noch gar nicht wirklich zum Trainieren gekommen = Ich bin fit wie ein Turnschuh, hier geht's gleich richtig rund.*
3. *Heute fahren wir kurz und flach = Die Strecke wird lang und bergig, und natürlich wird mit richtig Druck auf der Kette gefahren.*
4. *Ich kenne da eine gute Abkürzung = Stell dich schon mal auf zwei Stunden zusätzliche Fahrzeit ein.*
5. *Heute fahren wir gemütlich = Du wirst es vielleicht als gemütlich empfinden, wenn du Peter Sagan heißt.*
6. *Gleich sind wir oben = Der Anstieg ist noch mindestens zwei Kilometer lang und gleich wird's noch mal steil.*
7. *Ich fühle mich heute nicht so gut = S Siehe Punkt 2.*
8. *Wir machen gleich eine Pause = Wir halten kurz und füllen die Flaschen am Brunnen, danach geht es sofort weiter. ODER (die boshafte Steigerung): Vorne ist die Ampel rot.*
9. *Ist das hier nicht der Ort / der Berg / der Fluss XY? = Ich habe seit zwei Stunden keine Ahnung mehr, wo wir eigentlich sind.*
10. *Bergab fahren wir nicht zu wild = Wer als Letzter unten ist, zahlt im Ziel Kaffee und Kuchen bzw. die Hefeweizen für alle.*

WORTERBUCH
Rennradsprech
Deutsch
↔
Deutsch
Rennradsprech

Auszug aus der Zeitschrift "Roadbike" 04/22



GEGENWIND
FORMT DEN
Charakter





Beratungstermine
von 07:00-19:00 Uhr

Herzlich willkommen

in unserer neu umgebauten Beratungsbank.

**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