

VC AKTUELL

VELOCLUB
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen
www.veloclub-steinhausen.ch

Redaktion Walter Röllin / Nummer 2 / 2014



Wir wünschen Euch
besinnliche Weihnachten
und ein
erfolgreiches 2015

der Vorstand

Joachim
Caroline

Peter

ie's
Ganti

Ka
Fest

RUNDE GEBURTSTAGE

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

70

ERNST HOMBERGER
FRIDOLIN FELDER
RUTH HUNZIKER
PETER GANTENBEIN
RENE RUFFINER
KURT LIENHARD
WERNER HUNZIKER
EMIL MARTI

65

BERNHARD BRÖNNIMANN
MARGRIT MATHIS
KARL SPECK
URS BAUR
DORIS LIENHARD
WILHELM SCHLUMPF
SIGRID HOLZKY KLAM

60

ROBERT ANDERMATT
JOACHIM KLAM
WERNER FRICKER
MARKUS WALTER

55

PETER DÜR
PAUL MOOS
GUIDO ABÄCHERLI
MONIKA WEBER
BRIGITTE WITPRÄCHTIGER

50

MARCEL AMBORD
JÜRGEN BALTHASAR
JEAN JACQUES CATTIN

40

IRIS OBERHOLZER

35

MARTIN STRAUSS
NADIA OBERGRUBER

15

MERVIN JAVIER



Editorial



Wenn es nach Mandarinen und Nüssli riecht, die Nächte länger sind als die Tage, dann ist es so weit! Die Radsaison 2014 neigt sich dem Ende entgegen und die etwas gemütlichere Zeit bricht ins Land herein. Das Fahrrad wird im Keller eingestellt und die freie Zeit ist zum Geniessen da.



2014 war ein turbulentes Jahr! Im Frühling goss es aus Kübeln, zum Glück beruhigte sich das Wetter im Sommer langsam und der Herbst war ein Traum. Also alles in allem eine gute Radsaison für den Veloclub.



Die Mitglieder besuchten fleissig die Abendausfahrten. Das ist das Resultat einer gut geplanten Saison. Ein grosses Dankeschön an alle Gruppenleiter, die ihre Schäfchen immer wieder gesund und vollzählig zurück nach Steinhausen brachten. Auch Anlässe wie Jazzbrunch, Occasionsmarkt und Schülervelorennen liefen ohne Probleme und erfolgreich ab.



Neben «gümmele» und «schaffe» genossen wir auch.

Ein gemütlicher Sommerplausch und ein festliches Weihnachtsessen darf natürlich nicht fehlen. Als Abschluss der Radsaison 2014 fand die GV im Feldheim statt. Wir dürfen stolz auf unseren Club sein, wir haben ein solides finanzielles Fundament, einen Vorstand, der gut harmoniert, und viele Mitglieder, die aktiv am Vereinsleben teilnehmen.



Im 2015 haben wir eine zusätzliche Herausforderung, die es zu bewältigen gibt. Wir dürfen das Dorffest organisieren und durchführen. Im Januar starten wir mit der ersten OK-Sitzung, damit das Fest für die Einwohnerinnen und Einwohner von Steinhausen und den Veloclub zu einem super Event wird. Wir werden Euch auf dem Laufenden halten.

Ich bedanke mich bei allen Clubmitgliedern für das tolle Engagement für den Veloclub. Ohne Euch würde ein Verein nicht funktionieren. Auch ein grosses Dankeschön an alle Vorstandsmitglieder, die alle Anlässe und Ausflüge sehr gut planen und erfolgreich umsetzen! Euch allen merci für die tolle Arbeit, so macht es Freude!

Ich wünsche allen eine schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Bleibt alle gesund.

Sportliche Grüsse
Peter Oehen, Präsident

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



BEREIT FÜR MEHR OCTAVIA?



www.skoda.ch

New ŠKODA Octavia Scout 4x4 ab CHF 37'450.-*

Der neue ŠKODA Octavia Scout überzeugt mit erhöhter Bodenfreiheit, hochwertiger Ausstattung und sportlichen Offroad-Belastungen und ist in der beliebten Kombination 2.0-l-Dieselmotor (184 PS), 4x4-Antrieb und Komfortautomatik erhältlich. Selbstverständlich gibt es diese neue Motorisierung auch für andere Octavia Modelle. Entdecken Sie, wie gut sich der beliebteste Combi der Schweiz als Abenteurer macht, und kommen Sie bei uns vorbei. **ŠKODA. Made for Switzerland.**

* ŠKODA Octavia Combi Scout 1.8 l TSI 4x4, 180 PS, DSG6, 5 Türen, empfohlener Preis CHF 39'450.-, abzüglich Clever-Bonus CHF 2'000.-, Endpreis CHF 37'450.-. Abgebildetes Fahrzeug: ŠKODA Octavia Combi Scout 1.8 l TSI 4x4, 180 PS, DSG6, 5 Türen, mit Optionen Chrompaket, Panoramadach und Metallic-Lackierung, empfohlener Preis CHF 41'820.-, abzüglich Clever-Bonus CHF 2'000.-, Endpreis CHF 39'820.-. Kraftstoffverbrauch gesamt: 6.9 l/100 km, CO₂-Ausstoss: 158 g/km, Energieeffizienz-Kategorie: F. Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 144 g/km. Clever-Bonus gültig für Kaufverträge bis auf Widerruf.

AMAG Zug

Alte Steinhäuserstrasse 15
6330 Cham
Tel. 041 748 67 27
www.zug.amag.ch

amag

Der Club tagte - Generalversammlung 2014

«Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden, wie beim Fahrrad.»
Adam Opel (1837–95), dt. Industrieller

Obwohl die Generalversammlung erst um 18.30 Uhr mit dem Apéro startete, fanden sich bereits zahlreiche Mitglieder vorher ein – ein schönes Bild. 75 Personen, davon 68 stimmberechtigt, stiessen auf die vergangene Saison an und genossen anschliessend das feine Abendessen, serviert von Helfenden des Gartenvereins. Vielen herzlichen Dank!

Auch dieses Jahr führte Präsident Peter Oehen durch die Sitzung, die erneut ein gesundes Vereinswesen zutage brachte.

Ein herzliches Dankeschön allen Clubmitgliedern, dem Ehrenpräsidenten Werner Hunziker, den Ehren- und Freimitgliedern, dem Vorstand sowie den unzähligen Helfenden, die den Veloclub Jahr für Jahr tatkräftig unterstützen.

Iris



Mit vereinten Kräften gelang es doch noch ...



Nach dem Apéro und dem Nachtessen startete die Generalversammlung.



Peter eröffnete offiziell die 84. Generalversammlung 2014.



Die strahlenden Gewinnerinnen und Gewinner: Von Rang 20 bis hin zu Rang 1 der Veloclub-Rangliste. Knüsi (wer kennt ihn nicht) hat die Vereinsmeisterschaft gewonnen. Alle erfolgreichen Athleten erhielten zumindest ein Honigtöpfli.



Fridolin und Jimmy wurden zu Freimitgliedern gewählt, mit auf dem Bild dabei Ehrendame Caroline.



Diesen beiden Mitgliedern (Irene und Markus) dauerte die GV zu lange. Da sie aber vom Velofahren äusserst schnell müde wurden, setzten sie sich nach kurzer Zeit völlig ausser Atem wieder hin und die Versammlung konnte ohne weitere Störungen der zwei «Wilden» weitergehen.



Unsere «Jungspunde», zumindest was den Eintritt in den Verein betrifft: Wir heissen die Neumitglieder Gerhard Christen, Konrad Christen, Heinz Bachmann, Roberto del Greco und Beatrice Humbel herzlich willkommen.



Vielen Dank dem Gartenverein für den tollen und reibungslosen Service.



Ende der offiziellen GV.



Gemütlicher Ausklang ...

Die Weihnachtsfeier in Bildern



Peter findet wie immer dem Anlass entsprechende Worte.



Auftritt des Samichlauses mit dem Schmutzli.



Die Entscheidung, ob jemand brav war oder nicht, obliegt einzig und allein dem Samichlaus.



Die Alternative zum «Samichlaus-Värkli»... herumturnen.



Auch Haudegen kommen nicht «ungestraft» davon.



Jahresprogramm 2015

- **Hallentraining**

Freitag, 24. Oktober 2014, bis Freitag, 27. März 2015, 18.30 bis 19.45 Uhr.

- **Ausfahrten mit dem Bike**

Samstag, 25. Oktober 2014, bis Samstag, 21. März 2015, 12.30 Uhr, Start beim Kreisel Restaurant Rössli.

- **Ausfahrten Rennrad**

Montag, 13. April 2015 bis Mittwoch, 9. September 2015, 18.30 Uhr, Start Parkplatz Rest. Linde,

jeweils am Montag und Mittwoch.

Im September Abfahrt bereits um 18.00 Uhr.

- **Clubrennen**

Ende Februar 2015 erscheint eine separate Liste.

- **Touren**

Tourenplan erscheint Ende Februar 2015.

Januar	So, 18.	Jazzbrunch Chilematt (Service und Küche)
Februar	Mi, 11.	Treffen der Gruppenleiter
März/April	Mi, 25.–Fr, 03.	Trainingslager Mallorca
April	Sa, 11.	Velo-Occasionsmarkt Dorfplatz
Mai	Do, 21.–Fr, 29.	Trainings- und Ferienaufenthalt Bellaria
Juni	Di, 09.	Schülerveloprüfung in Steinhausen, vormittags
	Fr, 12.–So, 14.	Tour de Suisse (Helferdienst)
	Sa, 20.	Dorffest in Steinhausen (Service und Küche)
August	Fr, 07.	Sommerplausch
September	So, 06.	Steinhauser Velotag beim Schulhaus Feldheim
	Sa, 12.–Sa, 19.	Trainingswoche Sardinien (eventuell)
November	Do, 26.	Generalversammlung VCS
	Fr, 27.	GV Gartenverein (Service)
Dezember	Sa, 05.	Weihnachtsfeier

Das Restaurant mit neuzeitlichem Charme

Schweizer Gerichte von damals -

gewürzt und angereichert mit dem Pepp von heute


**Schnitz und
Gwunder**
ässe, trinke und e Prise meh

von Mittwoch bis **Sonntag geöffnet** ab 11.00 Uhr

Emma Lang/Andreas Trüssel

Zugerstrasse 1, 6312 Steinhausen

Tel. 041 740 67 00

www.schnitz-und-gwunder.ch/ info@schnitz-und-gwunder.ch

Mier freued üs uf Sie...

PS. Wir sind auch Catering-Spezialisten für Ihr Fest zu Hause oder sonstwo

«Bradwurscht»-Biketour



Unsere Biketour zur Zürcher City wurde zum Glück wetterbedingt auf Sonntag verschoben. Heute ist uns der Wettergott wohlwollend gesinnt! Fast pünktlich und gut gelaunt starten acht Veloclübler (Markus, Kurt, Doris, José, Christina, Thomas, Markus und die Tourenleiterin) ihre Fahrt Richtung Baar, Deinikon und Sihlbrugg. Nach der «Krone» beginnt nun der mega-steile Aufstieg auf den Hirzel. Mitten im Aufstieg überholen uns gemeinerweise zwei eilige E-Biker, die später jedoch schieben müssen. Ob die Akkus versagt haben? (Schadenfreude ist die schönste Freude.) Mit «vereinten» Kräften schaffen wir das erste Etappenziel auf den Hirzel, wo wir uns auf der Bank unter dem



herrlichen Baum ausruhen können. Vorbeiziehende Biker werden noch für eine Fotoaufnahme missbraucht.

Weiter geht es über den Zimmerberg mit herrlichem Ausblick auf den Zürichsee auf schönen Waldwegen nach Gattikon. Schon bald bestaunen wir die verkehrsarmen Quartiere der Zürcher Agglomeration bis nach Wollishofen. Hier erreichen wir den Zürichsee und fahren auf dem Veloweg über die Seebrücke mitten in die Zürcher City. Markus stellt sich grosszügig als Bikewächter zur Verfügung, während wir übrigen im Vorderen Sternen die legendären Bratwürste (mit oder ohne Senf!), originale St.Galler Bürli und Getränke kaufen. Wir sind nun nämlich hungrig und durstig! Zum Glück können wir diese Mahlzeit direkt am See bei Sonnenschein geniessen.

Die kurze Strecke wiederum über die Seebrücke und an die Sihl meistern wir in flottem Tempo. Nun beginnt eine abwechslungsreiche, meist flache Fahrt der Sihl entlang. Der

kurze Kaffee-Zwetschgen-Apfelwähen-Halt beim Wildpark Zürich stärkt uns für die restliche Tour.

Schon bald sind wir nach kurzen Aufstiegen und auf abwechslungsreichen Wegen (besonders der Letzte ist nochmals so richtig gemein!) zurück in Sihlbrugg und erreichen



Baar und Steinhausen in kurzer Zeit. Hier stillen wir im Schnitz und Gwunder nochmals den grossen Durst. Schön



war es! Die 65 km haben wir ohne nennenswerte Zwischenfälle geschafft. Wer weiss, vielleicht begleiten uns nächstes Jahr weitere gwundrige VC Steinhausen Biker.

Text und Fotos: Claudia Walter

«Die Mentalität hat sich nicht verändert»

Interview: Christof Gertsch, 26. Juli 2014, 8.00 Uhr

Er war einer der wenigen, die in der Blütezeit des EPO-Dopings sauber fuhren. Lance Armstrong feindete ihn vor aller Augen an. Inzwischen haben sich die beiden ausgesprochen. Und Christophe Bassons sagt im Interview: «Ich bin glücklich. Armstrong nicht.»

1999 starteten sie zum ersten und einzigen Mal zur Tour. Es war das Jahr nach dem «Festina-Skandal», der grossflächiges Doping offenbart hatte. Es hiess, der Sport sei erneuert. Doch als sie in einer Zeitungskolumne ihre Abscheu Doping gegenüber kundtaten, sagte ihnen Lance Armstrong, sie sollten abhauen. Das Peloton schloss sich ihm an und ächtete sie. Sie gaben das Rennen auf. Und kehrten nie zurück.

Was sehen Sie, wenn Sie heute den Fernseher einschalten?

Ich sehe die erste Tour seit 15 Jahren, bei der ich ein besseres Gefühl habe. Vielleicht hat das aber nur damit zu tun, dass die Überflieger Chris Froome und Alberto Contador ausgeschieden sind.

Hat sich etwas verändert?

Wenn die Leute in der Szene sagen, es habe eine Erneuerung stattgefunden, sage ich: Es ist eine Erneuerung nicht der Mentalität, aber des Anti-Doping-Kampfs. Ich glaube, dass es dem Sport besser geht als 1999. Allerdings nur, weil die Verfolgung der Doper besser geworden ist. Ich glaube, dass es heute schwieriger ist zu betrügen. Aber die Mentalität hat sich nicht verändert. Wer dopen kann, tut es. Wer etwas nehmen kann, nimmt es. Das ist, was es heisst, Teil des Milieus zu sein: Wer existieren will, muss siegen. Das erreichst du, indem du Grenzen ausreizt. Du nimmst, was erlaubt ist. Und du nimmst, was nicht erlaubt, aber auch nicht auffindbar ist. Du umläufst das Gesetz, wo immer es geht.

Man merkt, dass es immer noch Geheimnisse gibt. Es gibt Dinge, über die das Milieu nicht redet, bis heute nicht. Und überall hat's frühere Doper. Das ist nicht normal! Ich bin französischer Bürger, ich zahle TV-Gebühren. Und mit dem Geld stellt das Staatsfernsehen Laurent Jalabert als Experten an, einen überführten Doper. Richard Virenque, auch er ein überführter Doper, darf auf dem Sender Eurosport kommentieren. Bjarne Riis, einer der grössten Doper der Geschichte, darf Chef eines Teams sein. Und Alexander Winokurow ist sogar Chef des Teams des baldigen Toursiegers. Das ist nicht normal. Sie setzen sich seit langem für den Anti-Doping-Kampf ein. Nun geben sie ihren Job als Sportlehrer auf und übernehmen die Verantwortung über den Anti-Doping-Kampf im Westen Frankreichs.

Kann die Mentalität überhaupt verändert werden?

An der Spitze anzusetzen bringt nichts. Wer Profi ist, will sich nicht verändern.

Also unten anfangen?

In Frankreich kommen die Kinder mit 6 in die Schule, und

dann wird ihnen 10 Jahre lang eingebläut zu allem «Ja» zu sagen. Sie werden gelehrt, alles gutzuheissen, was man ihnen sagt. Und wenn sie dann mit 17 oder 18 vor ihrem Idol im Sportklub stehen, sagt ihnen das Idol: «Das musst du nehmen, um zu den Grossen zu kommen.» Und sie haben nie gelernt «Nein» zu sagen, sich Gedanken zu machen, eine Meinung zu haben. Dort müssen wir beginnen. Die Mentalität ändert sich nur, wenn man sie von ausserhalb der Szene verändert. Von innen her kann man nur den Druck verändern, den die Dopingjäger aufsetzen.

Sie waren in der EPO-Blütezeit Teil der Szene – aber sagten Nein. Warum?

Wegen meiner Frau Pascale. Ich hatte das Glück, eine Frau zu finden, die nicht das Bedürfnis hatte, von meinem Geld und Ruhm zu leben. Sie lebte ihr Leben – und hielt mich auf dem Boden. Wenn du die Tour fährst, meinst du, die ganze Welt kenne dich und interessiere sich für dich. Ich merkte, dass ich das nicht brauchte, weil ich Pascale nicht in eine Situation versetzen wollte, in der sie neben mir steht und alle durch sie hindurchschauen, weil alle nur mich sehen.

In Ihrem Buch erzählen Sie von der Tour du Limousin 1997. Die Etappe war hart, Sie waren erschöpft. Und am Abend im Hotel wären Sie fast so weit gewesen, sich zur Regeneration eine Spritze zu setzen. Ihre Frau hielt Sie davon ab. Wie?

Ich war nah dran, meine Grundsätze über Bord zu werfen, mehrmals. Und die versagten mir nicht nur das Doping, sondern jede Art von Medikamenten. Also auch jene Behandlungen, die erlaubt und bis heute üblich sind, in vielen Sportarten. Wenn du dich stundenlang verausgabst und dir der Arzt sagt, dein Hämatokritwert sei auf ein bedenklich tiefes Niveau gefallen, du würdest deine Gesundheit gefährden – dann fängst du zu grübeln an. Ich rief meine Frau an, und sie sagte: «Du bist nicht Sportler geworden, um dir Spritzen zu setzen.»

Warum dopen sich Sportler? Weil es der leichtere Weg ist als der des harten Trainings? Oder wegen des Systemzwangs?

Marathonläufer dopen sich nicht öfter als 100-Meter-Läufer, nur weil ihr Wettkampf sie grösseren Qualen aussetzt. Es dopt sich, wer Doping als Lösung eines Problems versteht.

Welche Art von Problem?

Am Ursprung des Dopens steht ein Bedürfnis. Ein Mangel. Dem einen fehlt Geld, dem anderen Liebe. Wer in der Banlieue aufwächst, sieht im Sport den Ausweg. Wem Zuneigung fehlt, der erfährt im Sport Aufmerksamkeit. Der Bodybuilder im Kraftraum wendet Unmengen Geld für Dopingmittel auf. Und er verdient nicht einmal etwas da-

mit. Er dopt sich, weil er sich im Spiegel sehen und sich sagen will: «Ich gefalle mir.» Warum zeigt sich Virenque immer noch am Fernsehen? Weil er berühmt sein will. Und er wird immer noch umgarnt, obwohl er gedopt hat. Das ist ein richtig dummes Signal. Wir als Gesellschaft sagen unseren Kindern: Du kannst dopen, du kannst überführt werden – und du kannst später trotzdem ein gutes Leben in deiner Szene haben.

Und Sie hatten all das nicht nötig? Nicht das Geld? Nicht die Liebe?

Ich hatte eine gute Ausbildung. Und ich hatte meine Frau. Ich bin nie dem Irrsinn verfallen, alles zu tun für den Erfolg. Ich verstehe ja, wenn es anderen anders geht. Der Sport sagt dir, nur im Erfolg seist du etwas wert. Sportjournalisten schreiben nur über dich, wenn du gewinnst. Gute Sportjournalisten erwecken den Sport zum Leben, aber sie lügen ihre Leser nicht an. Leider sind viele Sportjournalisten blinde Fans.

2013 trafen Sie sich auf seine Bitte hin mit Lance Armstrong. Mit dem Mann, der Sie im Feld zum Geächteten gemacht hatte. Warum liessen Sie zu, dass Journalisten der Aussprache beiwohnten?

Es war Armstrong, der sie nicht dabeihaben wollte. Ich schon.

Warum?

Weil ich wollte, dass sie über die Begegnung schreiben. Ich wollte zeigen, dass ich, der aus der Szene gemobbt wurde, glücklich bin. Und dass Armstrong, der dopte und die Tour gewann, unglücklich ist. Ich bin glücklich, Armstrong nicht.

Es gab Leute, die sagten, indem Sie ihn treffen, würden Sie nur seine scheinheilige Tour der Reue unterstützen.

Ich traf mich mit ihm, weil ich es nicht ertrage, wie mit Dopern umgegangen wird. Die einen kehren in die Szene zurück und werden gefeiert. Die anderen werden vom Milieu zurückgewiesen – und begehen schlimmstenfalls Selbstmord. Von Leuten wie Marco Pantani sagt man, das Doping habe sie getötet. Aber es war mindestens ebenso die Abneigung, die sie erfuhren, nachdem sie überführt worden waren. Und ich will nicht, dass ich eines Tages höre, Armstrong habe sich aufgehängt.

Nahmen Sie seine Entschuldigung an?

Ja. Und ich fragte ihn, ob er mir im Anti-Doping-Kampf helfen wolle. Er sagte: «Nein, Christophe. Du bist der Gute. Ich bin der Böse. Mir hört keiner zu.» Ich antwortete: «Mir hören auch nicht viele zu. Aber wenn wir uns zusammenschließen, hören uns vielleicht viele zu.»

Omertà – der Ehrencodex

Die Geschichte, die Christophe Bassons bekannt und im Tour-Feld unbeliebt gemacht hat, spielt zu einer Zeit, von der man denkt, sie müsse Ewigkeiten zurückliegen, derart abgründig stellt sie die Welt des Sports dar. Doch sie ist nur gerade fünfzehn Jahre her, und wenn man es sich genau überlegt, ist nicht auszuschliessen, dass Teile davon

noch in der Gegenwart stecken. Die Geschichte, von der die Rede ist, trug sich 1999 zu, anlässlich der «Tour der Erneuerung», wie die Tour de France genannt wurde, die auf die Skandal-Tour von 1998 folgte, als im Team Festina grossflächiges Doping offenbar geworden war. Es war eine Tour, wie es seither einige gegeben hat: Sie begann mit dem Versprechen, dass sich der Radsport gebessert habe. Und: Es war die erste Tour, die Lance Armstrong gewann, die erste von sieben, ehe ihm 2013 nachträglich alle Siege wegen Dopings aberkannt wurden. Es war die Tour, an der seine Herrschaft ihren Anfang nahm. Die Geschichte von Bassons ist auch ein bisschen seine.

Sie erzählt, wie sich eine Gruppe von Menschen gegen einen Einzelnen verschwören kann, wenn der Einzelne seine Stimme erhebt. Sie erzählt von der Omertà, dem Ehrencodex, der Gleichgesinnte zum Schweigen verpflichtet. Sie begann 1998, als Bassons, damals 24-jährig, bei Festina angestellt war, ihm aber das Tour-Aufgebot verwehrt blieb. Er sah aus der Ferne, wie seine Kollegen in Handschellen abgeführt, verhört und gesperrt wurden. Und später erfuhr er durch die Zeitungen, was sie vor Gericht über ihn gesagt hatten: dass er der Einzige sei, der sich immer gegen Doping gewehrt und nie Gebrauch von Dopingmitteln gemacht habe. Die Notiz machte die Runde, und bald hatte Bassons den Ruf desjenigen, der sich ausgerechnet in der Blütezeit des EPO-Dopings dem Betrug widersetzt hat.

1999 fuhr er für La Française des Jeux – und durfte zur Tour. Nachdem monatelang ausgiebig über Doping geredet worden war, war er erstaunt, als er feststellte, dass die Thematik zum Tour-Beginn wie durch Geisterhand aus der öffentlichen Diskussion verschwand. Weder Radfahrer noch Journalisten wollten die «Tour der Erneuerung», die natürlich keine Tour der Erneuerung war, beschmutzen. Er aber erzählte, in einer täglichen Kolumne in «Le Parisien». Er schwärzte niemanden an, aber äusserte Skepsis. Er sagte, er bezweifle, dass der Radsport geläutert sei.

Mit jeder Etappe fühlte er sich im Feld isolierter, und mit jedem Tag spürte er, wie die Ächtung zunahm. Keiner redete mit ihm, keiner grüsste ihn. Aber er vernahm, wie über ihn getuschelt wurde. Die zehnte Etappe war der traurige Tiefpunkt. Das Feld fuhr absichtlich langsam. Alle wussten es, nur er nicht. Er dachte, das sei seine Gelegenheit, auf das Schweigen der anderen zu antworten – indem er angriff. Kaum lag er voraus, organisierten sie hinten die Aufholjagd. Angeführt von Armstrongs Team, unterstützt von den Franzosen. Als Bassons gestellt wurde, fuhr Armstrong zu ihm und legte ihm seine Hand auf die Schulter, die Hand des Herrschers, unter den Augen des Feldes. Er sagte, Bassons solle aufhören, schlecht über den Radsport zu reden. Wenn es ihm nicht passe, solle er abhauen.

Am Tag darauf gab Bassons ein Fernsehinterview, und ein Fahrer, der vorbeilief, rief ihm zu: «Pass auf, was du sagst!» Es war ein Fahrer seines eigenen Teams. Das war der Moment, in dem Bassons zusammenbrach. In jener Nacht entschied er sich, die Tour aufzugeben. Und nie zurückzukehren.

Martin Hüsler

Gut trainiert, ist halb gewonnen

Rückblick des Präsidenten

(Auszug aus dem Jahresbericht, Oktober 2014)

Nebst intensivem Training standen für 2014 einige Anlässe auf dem Programm. Begonnen hatte es Anfang Jahr mit Dixieland und Swing. Auch die Theorie kam nicht zu kurz. An einem Vortrag wurde uns erklärt, wie Sport und Genuss beim Essen zusammengehen. Im Februar wurde es mit der



Radsaison zum ersten Mal ernst: Die Gruppenführer trafen sich zur Touren-Planung der Saison 2014. Wenn die Tage länger werden und die Sonnenstrahlen wärmer, dann wird es Zeit für den traditionellen Occasionsmarkt. Rund 100 Velos wechselten ihren Besitzer und alle Besucher wurden vor Ort mit Getränken und Speisen verköstigt.

Wer sich gute Beine für die Saison holen wollte, reiste in beide Trainingswochen nach Mallorca und Bellaria. Da wurden nicht nur viele Kilometer gefahren, auch ebenso viele Höhenmeter. Der Startschuss zu den Ausfahrten mit dem Rennrad war im April. Petrus war den Velofahrern dieses Jahr nicht gut gesinnt, denn es regnete sehr oft, wenn wir unser «Stahlross» satteln wollten. Zum Glück gibt es gute Bekleidung: Der Veloclub gönnte sich dieses Jahr eine neue Clubjacke, die sogar atmungsaktiv und wasserabweisend ist. Und chic sieht sie auch noch aus! Herzlichen Dank nochmals an die Firma Vanoli, die einen schönen Batzen dazu sponserte.

Im Juni stand für die Jungen die jährliche Veloprüfung auf dem Programm



und im August fand der traditionelle Sommerplausch statt. Wir waren zu Gast bei den Gärtnern. Sehr arbeitsintensiv war das Schülervelorennen im September. Zum 30-jährigen Jubiläum wurde Clown Manu engagiert. Auch dieses Jahr klappte alles reibungslos.

Ein herzliches Dankeschön an Caroline, Iris, Markus, Kari, Joachim, Walti und Peter vom Vorstand! Im Hintergrund wurde für die Clubmitglieder fleissig gearbeitet und vorbereitet, damit alle ein reibungsloses und spannendes Clubjahr geniessen konnten! Der Vorstand hielt acht Sitzungen ab, an denen das Tagesgeschäft besprochen wurde. Unser Verein steht auf gesunden Beinen. Die Kasse ist gut gefüllt und wir schliessen auch dieses Jahr positiv ab. Wo wir den Hebel ansetzen sollten, ist bei den Bikern, dort schlummert ein grosses Potenzial für die Zukunft. Bei den über 40-Jährigen fanden wir wiederum neue Mitglieder. Das ist einmal auf die Mund-zu-Mund-Werbung zurückzuführen und auch auf unsere medialen Auftritte, die in Steinhausen wahrgenommen werden.

Leider haben wir eine Vakanz zu verzeichnen, Walter Röllin verliess den Vorstand. Er wird jedoch weiterhin das VC Aktuell für uns produzieren. Das Amt von Walti wurde deshalb nicht neu besetzt. In diesem Jahr fanden keine Vorstandswahlen statt. An der GV 2015 werden Kari Schneider (Kasse) und Peter Gantenbein (Materialwart) den Vorstand verlassen. Auf diesen Zeitpunkt hin werden wir Kari und Ganti ersetzen. Wer Freude und Interesse an der Vorstandsarbeit hat, darf sich gerne bei mir melden, wir werden die Nachfolger gut in ihr Amt einarbeiten.

Ausblick

Im nächsten Jahr finden zusätzlich zwei weitere Anlässe statt, bei denen sich der Veloclub engagiert. Einerseits das alljährliche Dorffest, das wir zusammen mit dem Samariterverein organisieren. Für eine optimale Organisation und Durchführung sind wir auf Eure Hilfe angewiesen! Ein weiterer Höhepunkt ist die Tour de Suisse. Diese findet nächstes Jahr in unserer Region statt. Wir wurden bereits angefragt, ob wir Helfende zur Verfügung stellen. Sobald wir mehr wissen, informieren wir Euch. Es gäbe noch viel zu erzählen, wir werden Euch im VC Aktuell und auf der Webseite laufend informieren.

Ich habe ein schönes und interessantes Vereinsjahr erlebt, durfte viel gestalten und umsetzen. Es waren immer tolle Menschen um mich herum, die eine gute Einstellung zum Clubleben haben und auch mithelfen, wenn es Arbeit gab. Ich bedanke mich bei Euch allen herzlich!

Peter Oehen, Präsident

Rückblick des Technischen Leiters

(Auszug aus dem Jahresbericht, Oktober 2014)

Das Motto dieser Saison lautete «Gut trainiert, ist halb gewonnen». Wir trainierten gezielt, um dem Körper Anreize zu geben und achteten auf eine richtige Erholung. Von Oktober bis Mitte April wurde abermals der wöchentliche Winter-Biketreff durchgeführt. Parallel hierzu fand das bereits traditionelle Winter-Hallentraining statt. Das Wetter blieb von April bis Ende Juni mehrheitlich gut. Die Sommermonate Juli und August fielen hingegen überwiegend ins Wasser. Insgesamt konnten nur 29 Abendausfahrten durchgeführt werden.

Bis Mitte der Saison führte Turi Dahinden unsere Bikegruppe. Die frühere Abfahrtszeit um 18.35 Uhr hatte den Vorteil, dass die BikerInnen wieder mehr integriert waren. Allerdings muss für die nächste Saison eine neue Lösung gefunden werden. Die erste Tagestour führte ins Luzerner Seeland. Erstes Highlight war dann am 19. Juli die Pässefahrt von Andermatt aus über Oberalp-Lukmanier und Gotthard. Die mittlerweile schon traditionelle Bike-Ausfahrt zum 1. August führte zur Greenhill Ranch bei Winzwilen und wurde wieder mit einem feinen Brunch belohnt. Und die letzte Tour der Velosaison führte Ende August ins Zürcher Oberland über den Sternenberg und die Hulftegg. Insgesamt waren 9 Tagestouren mit dem Rennvelo und 5 Mountainbiketouren geplant. Die Rennvelotour zum Klausenpass sowie die Mountainbiketour zum Horben fielen dem schlechten Wetter zum Opfer. Alle anderen Touren konnten durchgeführt werden. Zu den Tagestouren kamen im Schnitt 15 Teilnehmende, eine Person mehr als im Vorjahr.

Für die Anmeldung zu den Tagestouren wurde unser Homepage Tool «Clubdesk» eingesetzt. Nach anfänglichem Widerstand hat es sich gut etabliert und wird von den Mitgliedern nun akzeptiert. Bei den Clubrennen hatten wir dieses Jahr einen kleinen Aufschwung. Thomas Steiner gewann in der Kategorie H50– die Clubmeisterschaften mit 500 Punkten, in der Kategorie H50+ hat Markus Knüsel mit 380 Punkten gewonnen. Bei den Damen unter 50 (D50–) nahm leider niemand teil, während bei den Damen über 50 (D50+) Caroline Keller mit 400 Punkten gewann. Allen herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für die Teilnahme.

Auch unsere Jugendarbeit trägt weiter Früchte. Mit Irene Beringa Imhof fanden wir eine weitere J+S-Leiterin. Der Kurs wurde dieses Jahr zum ersten Mal am Dienstag anstatt donnerstags durchgeführt. An insgesamt 17 Kurstagen haben Irene Berniga, Markus Walter und ich die Kinder auf meist spielerische Art in das Biken eingeführt. Meistens führten wir in der ersten Stunde des Kurses auf dem Schulhausareal einige Lektionen zum Beherrschen der Bikes wie Bremsen, Steuern, Gleichgewicht, etc. durch. Anschliessend ging's mit viel Elan in den Steinhauser Wald, um das Gelernte im Gelände anzuwenden. Irene Berniga und Markus Walter danke ich für ihren Einsatz bei der Durchführung des Kurses. Die positive Rückmeldung der teilnehmenden Kinder und Eltern bestätigt mir, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Nächstes Jahr möchte ich diesen Weg weitergehen.



Von Kaspar Zwicky ist ein herausragendes Ergebnis zu vermelden. Er belegte an der Senioren-Weltmeisterschaft in St. Johann im Bergrennen unter den Weltbesten in seiner Kategorie den dritten Platz. Für diese tolle Leistung herzlichen Glückwunsch. Unser Clubmitglied Desirée Ehrler, die für den RMV Cham-Hagendorn fährt, hat sich weiter in der Frauenelite etabliert. Als Profi im Bigla Cycling Team hat sie einige gute

Ergebnisse erzielt. Sie holte den ersten Podiumsplatz (Platz 3) bei einem UCI Rennen im August in Belgien. Bei dem Rennen «Erondegemse Pijl» holte sie einen ausgezeichneten 3. Platz. Zu dieser hervorragenden Leistung herzlichen Glückwunsch.

Zum Abschluss der Velosaison war ich im September auf Sardinien. In Baja Sardinia an der Costa Smeralda verbrachte ich eine schöne Woche mit interessanten Velotouren. Das Gebiet ist sehr hügelig und eher für den Herbst geeignet, wenn man schon genügend Kilometer in den Beinen hat. Das wäre vielleicht etwas für ein zusätzliches Abschluss-Trainingslager im nächsten Jahr.

Aus meiner Sicht war es insgesamt ein gelungenes Vereinsjahr. Wir konnten wieder mehr Neumitglieder begrüßen. Das stimmt mich zuversichtlich, die nächsten Jahre erfolgreich bestreiten zu können. Zum Schluss danke ich allen, die zum Gelingen des Vereinsjahres beigetragen haben. Dazu zählen die Gruppenleiter, Rennfahrer, Teilnehmende an den Abend- und Tagestouren sowie alle Organisatoren und Helfer. Danke auch meinen Kollegen vom Vorstand für die gute Zusammenarbeit.

Ich hoffe, dass die Vereinsmitglieder mit meiner Arbeit zufrieden sind und freue mich auf die nächste Saison 2014/15.

Joachim Klam, Technischer Leiter

Vegi-ABC

Amaranth: Amaranth hilft Gluten-Allergikern, die Getreidesorten wie Roggen, Weizen oder Hafer schlecht vertragen und enthält mehr und hochwertigeres Eiweiss als unsere Getreidesorten, auch der Gehalt an mehrfach gesättigten Fettsäuren, Faserstoffen sowie an Mineralstoffen ist höher.

B12: Das Einzige, was vegane Ernährung nicht liefert, ist Vitamin B12, das von Mikroorganismen gebildet wird. Angebliche Mangelerscheinungen und fehlende Vitamine bei einer Ernährung ohne Tierprodukte sorgen immer wieder für Diskussionen.

Cashewmus: Für viele Veganer ist dieses Nussmus ein beliebter Brotaufstrich oder Zusatz bei Gemüsegerichten und Sossen.

Dicksaft: Agavendicksaft gilt als Alternative zum Zucker. Allerdings enthalte er fast nur Fruchtzucker, der schneller als weisser Zucker ins Blut gehe. Wer Kalorien sparen will, sollte eher auf Stevia umsteigen.

Edamame: Die Sojabohnenkerne Edamame sind dicken Bohnen ähnlich, schmecken jedoch etwas nussiger und sind knackiger. Reich an Eiweiss, Omega-3-Fettsäuren oder auch Vitamin A werden sie gern kalt oder warm mit Tofu, gerösteten Erdnüssen oder Nudeln kombiniert.

Flugmango: Flugmangos werden vollreif geerntet und per Flugzeug aus Ländern wie Brasilien, Mexiko, China, Pakistan, Thailand oder Indonesien zum Verbraucher in Europa gebracht. Die Ökobilanz ist entsprechend schlecht.

Gojibeeren: Geheimwaffe: Getrocknete Gojibeeren werden gerne als Anti-Aging-Sensation gepriesen. Die nach Feigen oder Dörripflaumen schmeckenden roten Früchte spenden viel Energie, sind gut fürs Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und helfen gegen Bluthochdruck oder Schlafprobleme.

Hafermilch: Getreide-Drinks als Milchersatz (aus Soja, Hafer oder Reis) werden beliebter, etwa mit Müsli oder im Kaffee. Oft enthalten sie inzwischen aber ziemlich viel Zucker.

Ipomoea batatas: Begriff für die Süsskartoffel. Sie ist in (sub)tropischen Regionen weit verbreitet. In jüngerer Zeit taucht sie, etwa als Süsskartoffel-Pommes oder auch Püree, auf immer mehr Speisekarten auf.

Joghurt: Gepopptes Amaranth mit Sojajoghurt und frischen Früchten wie Himbeeren – womöglich mit gerösteten Kokosflocken – gilt als Powerfrühstück unter Veganern.

Kale: Aus Nordamerika als cooles Gemüse rückimportierter Grünkohl, der heute nicht mehr zerkoht mit Wurst serviert, sondern in Öl gebraten, zu Chips gebacken oder mariniert mit Spinat kombiniert wird.

Limettensaft: Nicht nur für Cocktails, auch sonst in verschiedenen Getränken ein beliebter saurer Kick.

Matcha: Wenige Dutzend Gramm Grünteepulver aus Japan kosten rasch 30 Franken. Zwei Löffelchen in der Schale werden mit etwa 80 Grad warmem Wasser übergossen und mit einem Bambusbesen verquirlt. Es eignet sich auch als eine Art Kakao-Ersatz für Matcha Latte oder Shake: mit (Soja-)Milch verrührtes Pulver.

Natürlich: Was ist natürlich? Sind Menschen Omnivoren (aus dem Lateinischen für Allesfresser) oder sollten sie vegetarisch, gar vegan leben? Eine verbindliche Antwort darauf gibt es offensichtlich nicht.

Orthorexie: Ein neomodischer Begriff für die Störung bei Menschen, die besessen sind von der Furcht, etwas Ungesundes zu essen. Die Gefahr ist, vor lauter Tabus womöglich mangelernährt zu werden oder nicht mehr ausser Haus essen zu können.

Plattpfirsich: Die In-Frucht Plattpfirsich, auch Bergpfirsich oder Weinbergpfirsich genannt, sei intensiver im Geschmack als ein runder Pfirsich. «Wir erleben die Rückkehr des alten Adels und des Antikobstes. Der Trend geht zur Fruchtfolklore.»

Quinoa: Wie Amaranth war das Getreide Quinoa in den südamerikanischen Anden ein Grundnahrungsmittel. Weil sie glutenfrei ist (laut Duden wirklich «die Quinoa»), wird sie hierzulande immer öfter als Beilage wie Reis oder Grütze gegart. Das Korn eignet sich auch für Aufläufe.

Raw Food: ist ein Lifestyle-Trend: Anhänger der Rohkost-Bewegung ernähren sich vegan und verzichten zudem auch komplett aufs Kochen. Gegessen werden Obst, Gemüse und Wildpflanzen. Fad muss das nicht sein – eine Rohkostpizza besteht etwa aus Süsslupinenmehl und Sauerkraut, belegt mit Humus, Gurke, Oliven und Champignons.

Seitan: Aus Weizenweiss – also Gluten – hergestelltes Nahrungsmittel, das je nach Zubereitung in Geschmack und Konsistenz ziemlich fleischähnlich sein kann. Eine Döner-Kopie vom Spieß besteht zum Beispiel aus Seitan, Sojaschrot und Gewürzen.

Tofu: Weicher Tofu eignet sich gut, um Tierisches zu imitieren oder gar zu übertreffen: etwa Tofu-Hack

(Tofubrösel mit ordentlich Olivenöl, Tomatenmark und Rotwein braten) oder aber Tofu-Rührei (gebratener zerbröselter Tofu in Kurkuma).

Uni-Mensa: Mensen gelten als Inbegriff schlechten Massen-Essens mit dem Klassiker Currywurst. Aber nein: Es gibt in Uni-Mensen vegetarisches sowie veganes Essen zu sensationellen Preisen.

Veganismus: ist eine aus dem Vegetarismus hervorgegangene Einstellung sowie Lebens- und Ernährungsweise. Er lehnt nicht nur den Verzehr von Tierkörpern, sondern überhaupt jede Nutzung von Tieren und tierischen Produkten ab.

Weisses Mandelmus: Angerührt mit Wasser und Gewürzen, eignet es sich gut zum Überbacken. Weisses Mandelmus ist optisch der beste Käseersatz, etwa bei vega-

ner Lasagne. Es sollte nur leicht gebräunt werden und nicht zerbröckeln.

Xylit: Ein Zuckeraustauschstoff, dem kariesfeindliche Wirkung nachgesagt wird. Wird auch Birkenzucker genannt.

Yotam Ottolenghi: Der Star der Vegetarier- und Veganer-Szene. Ottolenghi schrieb das Kochbuch «Genussvoll vegetarisch» (Originaltitel: «Plenty») und besitzt in London ein Restaurant und mehrere Imbisse.

Zatar: Der auch Zaatat, Za'atar, Zatar oder Zahtar geschriebene orientalische Gewürzmix aus Sumach, Sesam, Thymian und Salz (manchmal auch Oregano) ist im Nahen Osten allgegenwärtig und erobert nun auch mitteleuropäische Küchen. *Iris*

Mehr Maximalkraft durch High-Intensity-Intervalle

Muskeln brauchen einen Widerstand, um kräftiger zu werden und zu wachsen. Üblicherweise nutzen Sportler Gewichte, um ihre Muskulatur zu stärken. Offensichtlich gibt es aber auch spezifischere Möglichkeiten, die Maximalkraft zu steigern.

Es gibt Trainer, die stehen auf dem Standpunkt, Kraft liesse sich nur mit schweren Eisen entwickeln und Cardiotraining wirke nur auf den Stoffwechsel. Tatsächlich lässt sich aber auch mit hochintensiven Intervall-Einheiten ein Trainingseffekt im Sinne eines Krafttrainings erzielen. Schauen wir uns einmal an, was beim Krafttraining erzielt werden soll: Durch ein Widerstandstraining mit progressiver Belastungssteigerung soll ein Trainingsreiz gesetzt werden, an den sich die Muskulatur anpasst. Durch Training gegen Widerstände ermüden unsere Muskeln.

Kraft- oder Ausdauertraining

Anschliessend braucht der Körper ausreichend Zeit zur Erholung. Während dieser Regenerationsphase passt sich die Muskulatur an. Wir werden stärker. Eine Steigerung der Maximalkraft kann durch verschiedene Anpassungsvorgänge erfolgen. Beim klassischen Krafttrain-

ning wächst der Muskelquerschnitt. Damit verbunden steigt auch die Maximalkraft.

Mehr Kraft kann aber auch durch neuromuskuläre Anpassung erfolgen. Arbeiten die beteiligten Muskelfasern und Muskelgruppen effizienter

zusammen, steigt ebenfalls die Maximalkraft. Man spricht auch von intra- und intermuskulärer Koordination.

Werden mehr Muskelfasern gleichzeitig angesteuert, kann der Muskel ebenfalls mehr Kraft entfalten. Das nennt man Rekrutierung. Auch eine schnellere Ansteuerung der einzelnen Muskelfasern (Frequenzierung) kann zu mehr Kraft führen. Die muskuläre Anpassung an einen Trainingsreiz ist also komplex.

Mehr Maximalkraft durch HIIT

Laut einer US-Studie lassen sich die Maximalkraft und die Rekrutierung auch durch hochintensive Intervalle (HIIT) verbessern. Wissenschaftler liessen zehn trainierte Radfahrer vier Wochen lang ein zusätzliches HIIT-Programm absolvieren. Die Probanden sollten zehn Maximalsprints machen. Zwischen den Sprints lagen jeweils vier Minuten aktive Pause. Gegenüber der Kontrollgruppe verbesserte sich die Leistung der Probanden erheblich. Die Erklärung dafür fanden die Forscher in einer gesteigerten Maximalkraft und einer verbesserten Rekrutierung von Muskelfasern. *walti/netzathleten.de*

Was ist Maximalkraft?

Die Maximalkraft ist die Grundlage für die anderen Kräfteigenschaften (Kraftausdauer, Schnelldauer, Reaktivkraft). Sie kann in zwei verschiedene Kategorien unterteilt werden.

1. Die **statische** (isometrische) Maximalkraft (z.B. Haltekraft, wie Kunstturner es häufig brauchen) ist die grösstmögliche Kraft, die ein Nerv-Muskel-System gegenüber einem unüberwindbaren Widerstand ausüben kann.

2. Die **dynamische** Maximalkraft (z.B. Stosskraft) tritt innerhalb einer Bewegung auf. Mit anderen Worten: Man wählt das Gewicht so hoch, dass es genau **einmal** in korrekter Ausführung bewältigt (z.B. Beinpresse) werden kann.



Bei den Gartenzwergeren

Sommerfest

Der diesjährige Sommerplausch fand im Gartenstübli des Familiengarten-Vereins Steinhausen statt. Petrus meinte es gut mit den Veloclüblern und bescherte uns einen sonnigen und warmen Grillabend, was für den Sommer 2014 nicht selbstver-



ständlich war. Mehr als 40 Personen fanden den Weg ins Paradies der Gartenzwerger, wo bei einem kühlen Bier oder einem süffigen Weisswein der Abend eingeläutet wurde. Präsi und Vi-

zepräsi hiessen die erwartungshungrigen Hobbygärtner im Namen des Vorstandes herzlich willkommen und wünschten ihnen ein paar kurzweilige Stunden.

Erstes Stirnrünzeln verursachte die Ankündigung, dass einzelne der über 70 Parzellen in selbstgewählten Teams von Unkraut, Schnecken oder verwelkten Blumen zu befreien seien. Bewaffnet mit einer Hacke, Kessel und Gartenhandschuhen, würden sie in die Schlacht entsandt. Eine Jury würde die verschönerten Parzellen bewerten und das siegreiche Team erküren, welches mit der goldenen

Schnecke belohnt würde. Einzelne nahmen es recht cool, ahnend, dass es sich bei dieser Aufgabe um einen Gag handeln musste, während andere sich partout weigerten, die Hände schmutzig zu machen und sogar mit dem vorzeitigen Nachhausegehen drohten. Es sind halt nicht alle mit dem nötigen Humor gesegnet.



Langsam, aber sicher begannen die Mägen zu knurren, sodass sich sogar die Schnecken in ihre Häuser verkrochen. Die Zeit unseres Grill Uelis war gekommen. Fachmännisch legte er die selber marinierten Schweinesteaks auf den Grill. Ein herrlicher Duft legte sich über das Clubhaus des Gartenvereins und liess das Wasser eines jeden Veloclüblers im Munde zusammenlaufen. An dieser Stelle gebührt unserem Präsi ein grosses Dankeschön. Nicht nur versteht er das Velofahren von Jahr zu Jahr besser, nein, auch beim Grillieren zeigt er seinen Meister (jetzt weiss ich einmal mehr, woher seine Essensgelüste während des Velofahrens herrühren). Neben den herrlich mundenden Steaks lud ein reichhaltiges Salatbuffet zum Schlemmen ein.

Während des ganzen Abends wurden wir von Dieter und seiner in der Zwischenzeit wohlbekanntem Freundin musikalisch verwöhnt. Dieter, Du machst das hervor-



gend. Vielen herzlichen Dank für Dein Engagement.

Unter dem Motto «Lotti, de Otti ond de Mocke» sorgte ein Lottomatch nach dem Hauptgang für etwas Auflockerung. Tolle Preise, wie zum Beispiel riesige, bunte Badetücher, schöne, farbige Sändeligarnituren und eine exklusive



Kaffeemaschine gab es zu gewinnen. Die Badetücher hatte der Organisator einem Senegalesen mit Namen Omar abgekauft. Dieser betätigt sich mit grossem Erfolg seit über 25 Jahren an der Toskanischen Küste während den Sommermonaten als Strandverkäufer und verdient auf diese Weise den Lebensunterhalt für seine vier Frauen und seine unzähligen Kinder. Obwohl einige Veloclübler eher einen Zahlensalat zubereiteten – lag es etwa am Alkohol? – als die aufgerufenen Zahlen auf ihren Karten abzudecken, verlief das Lotto locker vom Hocker.

Den Hauptpreis, eine Kaffeemaschine, gewann unser Coolman Hans, ein absoluter Spezialist für Eintagesprüfungen. Er muss ja auch hartes Brot essen während der Wintermonate, wenn seine Lakers am Schluss der Eishockeyrangliste rumturnen und für depressive Gefühle sorgen. Jetzt kann er das Brot wenigstens im Kaffee tünkeln und etwas aufweichen.



Nach dieser spannenden Showeinlage meldeten sich bereits wieder süsse Gelüste, welche umgehend von einem leckeren Desserbuffet beseitigt wurden. Bei einem Kaffee oder einem letzten kühlen Hopfengebräu liess man den Abend bei angeregten Diskussionen ausklingen. Alt Bundesrat Dölf Ogi pflegte zu sagen: «(Vor-)Freude herrscht» auf den nächstjährigen Sommerplausch.

Sukram, der Gartenzwerger und Fotos von Dieter

Gesellschaftliches Gruppetto

1. August

Nicht schweisstreibendes Rennradeln und Biken. Keine Berge hinaufhecheln, nicht den Lenker vor lauter «Ziehen» und «Drücken» erwürgen, und für einmal muss die Zunge nicht aus den Speichen herausgewickelt werden. Kein Verbiegen der Beine, um den Kontakt zum Peleton halten zu können... Die Gümmeler und Cruiser des Veloclubs schliessen sich hin und wieder zu einem Gruppetto zusammen und geniessen das gemütliche Beisammensein, ohne im Tem-

porausch zu erblühen oder zu erglühen; je nachdem... Das Getränk kommt nicht aus dem Bidon und man muss das Essen nicht mühsam und unfallträchtig aus der Rückentasche des Trikots herausklauben. Nur das Sitzen bleibt. Jedoch nicht auf dem harten Sattel, sondern auf der (harten) Holzbank.
Walti



Serie: Was machen unsere Mitglieder

Oft fährt man stundenlang zusammen Velo, doch kaum einer weiss genau, was die Klubkameradin, der Klubkamerad ausserhalb des Vereinslebens macht. Mit der neuen Serie «Was machen unsere Mitglieder» wollen wir dies ändern.

Liebe Vereinsmitglieder

Mir wurde das Privileg zuteil, diese Serie zu eröffnen, was mich natürlich sehr freut.

Grafik

Einige wissen bereits, dass ich als selbstständiger Grafiker (*grafik7.ch*) meine Brötchen verdiene. Unter anderem bin ich bei der Schwingerzeitung «Schlussgang» für das Layout und die gesamte Druckvorstufe zuständig. Das Grafikangebot umfasst im Weiteren auch die Gestaltung von Visitenkarten, Flyern, Prospekten, die Erarbeitung von kompletten Corporate Designs oder Redesigns. Sobald irgendwas gestaltet werden soll... ich bin motiviert und engagiert.

Fotografie

Als zweites Standbein sowie als Ergänzung und Erweiterung meines Grafikangebotes baue ich zurzeit die Fotoabteilung aus und auf (*zenfoto.ch*). Die Spezialität ist die Peoplefotografie.

- Porträt im Beautybereich (mit Coiffeur-/Visagistin)
- Aufnahmen für Bewerbungsfotos
- Paarshooting
- Familienshooting
- Vereins- und Firmenanlässe
- Hochzeiten
- Sach- und Produktaufnahmen
- usw.

Fotokurse:

Grundkurs Fotografie

Das Hauptthema während den 3 Stunden ist das Zusammenspiel von Belichtungszeit, Blendenöffnung und ISO-Zahl.

Diese 3 Variablen sind die Grundlagen der Fotografie. Sobald Sie die Zusammenhänge dieses «Dreiecks» intus haben, können SIE bestimmen, wie Ihre Bilder aussehen werden.

Ein weiterer Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Bildgestaltung. Wie zum Beispiel der «Goldene Schnitt» oder die «Drittelsregel»... und noch vieles mehr.

iris.oberholzer@datazug.ch
041 740 20 18, 076 456 60 27

walter.roellin@zenfoto.ch
041 740 20 70, 079 353 39 58

Alle Arbeiten werden ausschliesslich auf Basis von Lehrabschlüssen, Diplomierung und langjähriger praktischer Erfahrung im Beruf ausgeführt. Die sorgfältige Behandlung des Produkts garantiert Qualität. Wochenende-/Abendreichbarkeit.

Grafik/Layout
Periodika
Magazin, Zeitung, Katalog, Vereinsheft
CI Logo, Broschüre, Flyer, Poster, Visitenkarte, Briefschaft, Jubiläum, Geburtstag, Hochzeit, Trauer, Rätsel (Schwede, Schüttelschwede (mit/ohne Bildinsel), Quiz, Bildunterschied, Buchstabensalat, Wortrad)
Lösungswort kann bestimmt werden.

Redaktion
Periodika
Organisation Erscheinung (Beratung, Planung, Lektorat, Inhaltssammlung Text/Bild, Qualitätssicherung, Druckabwicklung)
Verkauf Inserate auf Anfrage.

Fotografie
Produkt, Porträt (inkl. Beautyretusche), Reportage, Firmenporträt, Innenraum

Text
Korrektorat
erweitert a copywriter, Ghostwriting
Übersetzung Englisch, Französisch, Italienisch

Kunst
Fotografie
Objekt, Illustration, Malerei, Zeichnung auf Anfrage.

Kursziel

Sie verstehen die Zusammenhänge zwischen Blende, Verschlusszeit und ISO • Grundlagen der Bildgestaltung

Einführung in die Blitzfotografie

Keine Angst vor dem Blitzen. Aufsteckblitz, Studioblitz, TTL, Entfesselt, Diffusor usw. Nach dem Kurs sind diese und weitere Begriffe keine Rätsel mehr für Sie. Langzeit-synchronisation, erster Vorhang, Tipps für Porträts usw. Wann ist welche Blitzeinstellung sinnvoll...

Kursinhalt und Ziel

• Unterschied Kamerablitz, Aufsteckblitz und Studioblitz kennenlernen • Unterschied zwischen Blitzen und Aufhellblitzen • Einfluss der Belichtungszeit auf das Umgebungslicht • Sie können direkt im Studio die Unterschiede zwischen Softboxen, Durchlichtschirmen und Reflexschirmen testen • Lichtführung ... und vieles mehr.

Es würde mich natürlich sehr freuen, wenn Ihr bei Bedarf an mich denken würdet.

Als nächstes Mitglied schlage ich Markus Knüsel vor.

Walti

Neues vom Materialwart

Wie angekündigt, ist das neue Langarm-Trikot eingetroffen und an der GV vorgestellt worden. Der sagenhafte Preis von CHF 60 pro Jacke konnte dank dem Entgegenkommen von FEBRU Radsport erreicht werden. Diese Langarm-Jacke ist ideal für die kühle Jahreszeit. Die Jacke mit den eng anliegenden Ärmeln wird auch von den Veloprofis gerne getragen. Natürlich alles in den VC-Farben. Die Preise unserer VC-Kleider haben sich geändert. Es ist nicht so, dass alles teurer wurde, nein, dank grosszügigem Einkauf konnten die Preise bei einigen Artikeln sogar gesenkt werden. Einzig bei den beliebten kurzen Rennhosen wurden die Preise nach oben angepasst. Bitte beachtet dazu

die neuen Preise auf unserer Homepage unter «Verein, VC Kleider».

VC-Bekleidung kann jedes VC-Mitglied beim Materialwart Peter Gantenbein, Tel. 041 740 36 37 oder unter peter-gantenbein@bluewin.ch bestellen. *Ganti*



Be trendy! Das unklaubare Fahrrad



das traditionelle, schicke Design eines städtischen Fahrrads. Die Gründer von YERKA sind drei Maschinenbau-Studenten, welche selbst schon Opfer von Fahrraddieben wurden und so auf die Idee kamen. Informationen zu diesem Projekt unter <http://nadiemelaroba.clellen>. *Iris*

Fahrradschloss war gestern. Dieses Fahrrad ist selbst das Schloss.

Jede Sekunde wird ein Fahrrad gestohlen. Das YERKA Bicycle ist laut Entwickler das erste unklaubare Fahrrad.

Der Rahmen wird in der Mitte auseinander geklappt und die Sattelstange durch das mittlere Stück als Bolzen zwischen dem Fahrrad und z.B. einem Geländer eingesetzt.

Das Verschliessen soll weniger als 20 Sekunden dauern. Aber das YERKA Bicycle ist nicht nur praktisch, es hat



«Usegspüre» was zu Ihnen passt



Kilian Huwyler

Küchenumbau Info-Abend
21. Januar 2015
18.00–20:30 Uhr, inkl. Apéro
Anmeldung tel. oder online

Die meisten Kunden kommen zu uns, weil sie wissen, dass wir ihnen zuhören und auf ihre Wünsche eingehen. Nennen Sie uns Ihre Vorstellungen von Ihrer Traumküche – gemeinsam finden wir die optimale Lösung, die zu Ihnen passt.

**Herzlich willkommen in unserer vielfältigen Küchen-Ausstellung!
Oder rufen Sie uns an für eine unverbindliche Heimberatung.**

www.kiliankuechen.ch
Tel. 041 747 40 50
Hinterbergstrasse 9, Cham

Kilian Küchen
sympathisch & zuverlässig

Weihnachten – Neujahr
Ausstellung
geöffnet!