

VC AKTUELL

VELOCLUB
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen
www.veloclub-steinhausen.ch

Nummer 2/2015



**BESINNLICHE WEIHNACHTEN
UND EIN FRÖHES NEUES JAHR**





Inhaltsverzeichnis

Chic unterwegs: Neues vom Materialwart	4
Finanzen: Wir haben eine neue Kassierin	
Radrundfahrten: Glückauf	5
Bremgarten – Gnadenthal-MB-Tour	6/7
Sommerplausch: FROH – FROHER – FROLIC	8/9
31. Schülervelotag: Tradition und Moderne	10/11
Ernährungs-ABC	12
In Gedenken	13
Generalversammlung: Der Verein tagte	14/15
Weihnachtsfeier: De Samichlaus chunnt wider	16
Glückwunsch: Runde Geburtstage 2016	17
Post für Mitglieder: E-Mailadressen	
Serie: Was machen unsere Mitglieder	18
Be trendy: Upcycling	19



Editorial

Wenn von isotonischen Getränken aus dem Bidon zu leckerem Glühwein an Weihnachtsmärkten gewechselt wird, dann geht die Radsaison definitiv dem Ende entgegen. Ein spannendes und abwechslungsreiches Vereinsjahr liegt hinter uns.

Gemeinsam stellten wir uns vielen Herausforderungen, u. a. dem Dorffest, dem Steinhauser Velotag usw. und meisterten diese Anlässe alle erfolgreich. Auf dem Rad ging es dieses Jahr wortwörtlich «heiss» zu und her. Petrus war uns wohlgesinnt und schenkte uns schönes Wetter mit hohen Temperaturen. Da kamen unsere Räder fast zum Glühen.

Ende November fand, wie jedes Jahr, unsere GV statt. Die Mitglieder verfolgten die Traktanden interessiert und beteiligten sich aktiv an den Wahlen des Vorstandes und den Abstimmungen. Das gemeinsame Nachtessen schmeckte allen und es wurde rege diskutiert. Am Samstag, 5. Dezember 2015, lud der Vorstand zum traditionellen Weihnachtsessen ins Restaurant Schnitz und Gwunder ein. Die grosse Frage war, kommt der Samichlaus mit dem Ruprecht bei uns vorbei oder nicht? Nein, sie kamen nicht, aber es kam Samiclara mit der Schmutzlinde. Das war eine grosse Überraschung und

alle freuten sich! Die beiden weiblichen Figuren wussten viel Lustiges und Spannendes über einige ausgewählte Mitglieder zu erzählen, Episoden, die wir z. T. schon vergessen hatten. Petra und Christina hatten für einen spannenden und abwechslungsreichen Abend gesorgt, die Unterhaltung war perfekt!

In der Adventszeit soll man sich ruhigere Stunden gönnen und alles etwas langsamer angehen. Der Duft von feinem Weihnachtsgebäck begleitet uns, die Tage sind kurz und am Abend bringen brennende Kerzen Gemütlichkeit in die Stube.

Ich danke allen für das kameradschaftliche, sportliche und spannende Vereinsjahr. Ich freue mich sehr auf den Frühling, wenn es wieder los geht mit unseren Ausfahrten.

Ich wünsche Euch allen, auch im Namen des gesamten Vorstands des Veloclubs Steinhausen, eine ruhige, besinnliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr und für das 2016 beste Gesundheit und Zufriedenheit.

Peter Oehen, Präsident



Chic unterwegs

Neues vom Materialwart

An der GV wurden die neuen Handschuhe, Armlinge und Socken vorgestellt. Diese Artikel werden wir nun bei Velorado bestellen und Euch zur Eröffnung der neuen Radsaison 2016 ab April anbieten. Modell, Farbe und Preise werden auf unserer Homepage ersichtlich sein, sobald die Artikel bestimmt sind und die Preise feststehen.

Auch eine neue Trainerjacke wird dann vorgestellt. Mit dieser Jacke möchten wir wieder ein einheitliches Erscheinungsbild bei Vereinsausflügen und Arbeitseinsätzen erreichen. Details dazu folgen in Kürze auf unserer Homepage.

Die meisten Rennrad- und Bike-Dresses sind bei mir am Lager und können bestellt werden. Die verschiedenen Ausführungen und die Preise dazu sind unter www.veloclub-steinhausen.ch einsehbar.

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

Peter Gantenbein, Materialwart



Finanzen

Wir haben eine neue Kassierin

Schon bevor ich nach Steinhausen zog, war's der VCS, der mich dazu bewog neu anzufangen an einem andern Ort mit Katzen, Möbeln und so fort. Die GV im November war mein erster Kontakt, von da an hat's mich richtig gepackt. Ich nahm meist teil an den Bike-Ausfahrten, auch Spinning liess nicht lange auf sich warten. Im Sommer Rennrad unter motivierter Leitung Tages- und Abendausfahrten mit viel Schwung, über Pässe und entlang von Seen, lassen den Alltag vom Winde verwehen. Dieser Club ist perfekt organisiert, man weiss immer im Voraus, was so passiert. Wie eine grosse Familie fühlt es sich an, ich muss sagen, ich hab' riesig Spass daran. Um nicht nur zu profitieren, möchte ich mich auch engagieren. Deshalb nahm ich gerne das Angebot an, als genaue Kassierin zu wirken fortan. Auch Velobörse, Dorffest, Schülerrennen, alles lerne ich langsam besser kennen. Nebst Langlauf, Schwimmen, Wandern, Krafttraining, gibt's nun auch Trainingslager und Spinning. Vorher war ich lange Mutter und Hausfrau, danach ein kleiner beruflicher Aufbau. Die Arbeit im Büro macht mir viel Mut, ich fühl' mich geschätzt und das tut gut. Mein ganzer Stolz sind meine zwei Söhne, und in der Freizeit spiel' ich Gitarrentöne. Lesen und Musik hören tu ich auch sehr gern, vom genialen Mark Knopfler bin ich Fan. Allgemein bin ich rundum zufrieden, meine Aufgaben find' ich echt gediegen. Teil zu sein von diesem Veloclub ist für mich der absolute Superhit!



Danke
Beatrice Humbel, Kassierin



Radrundfahrten

Glückauf

Der Veloclub «Glückauf» Kaisten organisiert seit 43 Jahren die Schwarzwaldrundfahrt. Wir in Steinhausen haben das Glück, dass wir gar nicht so weit von Kaisten entfernt wohnen. Mit dem Auto schafft man die 72 km in 45 Minuten. Man kann sogar wählen zwischen Samstag oder Sonntag, denn die Schwarzwaldrundfahrt ist das ganze Wochenende ausgeschildert. Es hat auch für jeden die passende Strecke dabei: 100 km Rennvelo mit 750 hm für die Gemütlicheren, 150 km Rennvelo mit 2000 hm für die Ambitionierteren. Bikestrecken gibt's sogar deren drei. 30 km mit 500 hm, 60 km mit 1300 hm und 90 km mit 1900 hm. Nach 50 km Rennvelo, auf der Anhöhe, ist der erste Verpflegungsposten, wo man sich mit Bouillon, Sandwich, Getränken, Guezli und Riegeln stärken kann (Petra mochte am liebsten die Prinzen-Rollen). Danach teilen sich die verschiedenen Strecken. Die 100er fahren mehrheitlich bergab zum Ziel, die 150er haben etwas tiefer in den Schwarzwald hinein noch einige Höhenmeter zu bewältigen.

Dieses Jahr waren wir zu fünft am Start. Petra und Beni sowie Markus und Beatrice reisten je mit einem Auto an. Zu diesem Kleeblatt kam noch Willy dazu, ein Velokollege aus dem Baselbiet. Für uns war natürlich klar die 150er-Runde der Favorit. Markus führte tags zuvor die Willisau-Fritzenfluh-Tour mit dem VCS und kam nicht mit frischen Beinen, was für ihn jedoch kein Problem darstellte. Beatrice hingegen musste am Vortag auf die VCS-Ausfahrt verzichten und einen Ruhetag einschalten.

Alle Teilnehmenden erhalten ein Finisher-Baumwoll-T-Shirt. Je nachdem obs gefällt oder nicht, kann man es in den Ausgang, ins Bett oder nur zum Veloputzen anziehen. Eine nützliche Erinnerung an die abgestrampelten Kilometer.

Schön wäre, wenn man die Schwarzwaldrundfahrt ins VCS-Ausfahrten-Programm aufnehmen könnte. Sie findet 2016 am Wochenende des 2./3. Juli zum 44. Mal statt. Der Club mit den meisten Teilnehmern bekommt jeweils einen extra Preis. Und man müsste nicht mehr zwischen den verschiedenen Terminen jonglieren. Es gibt einige schöne Rundfahrten, die leider mit dem VCS-Programm kollidieren.

Toll ist auch die Brittnauer Iron-Bike-Rundfahrt. Brittnau ist für uns Steinhauser noch schneller und einfacher (60 km, 37 Min.) per Auto zu erreichen. Die Brittnauer organisieren ihre Ausfahrten sogar jedes Jahr neu. Sie wechseln ab zwischen den Kantonen Aargau, Luzern, Solothurn, Baselland und Bern. Das erweitert den Velostrecken-Horizont ungemein. Start und Ziel sind aber immer in Brittnau. Auch diese Rundfahrt bietet verschiedene Rennvelo- oder Bikestrecken an mit je einer 80 km- und 145 km-Rennradstrecke sowie drei Bikestrecken à 42 km, 66 km und 92 km. Sie findet nächstes Jahr am 11./12. Juni statt und führt durch den Kanton Bern.

Beatrice Humbel & Markus Knüsel



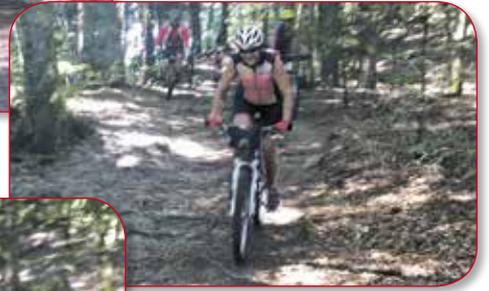
Bremgarten – Gnadenthal-MB-Tour

Eigentlich wäre heute die «Bratwursttour» geplant gewesen, aber die Streetparade in Zürich hat uns einen gehörigen Strich durch die Rechnung gemacht (es fehlen uns die adäquaten Tenüs für diesen Event!). So treffen sich 14 Frühaufsteher um 08.30 Uhr bei der Linde, um die wundervollen Singletrails entlang der Reuss zu erkunden. Die Wettervorhersage ist optimal und verspricht einen weiteren trockenen sonnigen, aber heissen Sommertag. Egal, wir sind gerüstet und freuen uns auf die mehrheitlich flache 75-km-Tour der Reuss entlang.

Wir teilen uns, wie gehabt, in zwei Gruppen auf. Markus alias Samichlaus führt Gruppe 1 mit Hans, Markus, Beatrice und Petra. Die zweite, die sogenannte Geniesser-Truppe mit Havanna und ihrer Kollegin, Doris, Kurt, Martin, Chabi, Jolanda und Roberto unter der Führung von Claudia fahren als Nachhut etwas gemächlicher los. Schon bald ist von den schnelleren Cracks nichts mehr zu sehen. Unsere Fahrt führt über Niederwil, Frauenthaler-Wald und Mühlau der Reuss entlang. In Ottenbach machen wir auf der Brücke einen kurzen Halt, um den Pontonier-Wettkampf zu

beobachten. Wir überlegen kurz, ob wir uns per Boot auf der Reuss chauffieren lassen wollen. Das wäre bei diesen Temperaturen wohl fast ein wenig cooler. Wir entscheiden uns dagegen und der Weg führt uns nun zügig weiter bis nach Bremgarten. Hier machen wir im Restaurant Emaus eine erste Kaffeepause und geniessen die selbstgebackenen «Schnecken».

Von hier aus beginnt der spannendere Teil auf schmalen Trails weiterhin entlang der Reuss über Stock und Wurzeln über gut befahrbare Wege. Etwas Mut und Geschicklichkeit ist schon gefragt. Einige Wanderer stehen beispielhaft zur Seite, erstaunt über die grosse Anzahl von Bikern mit den VC Steinhauser-Leibchen. Unsere «VC Vorhut» hat ja dieselben Wanderer schon passiert. Es ist erstaunlich, wie zuvorkommend und verständnisvoll diese Aargauer Wanderer uns Bikern gegenüber sind. Wir wissen dies sehr zu schätzen. Kurz vor Gnadenthal dann ist unsere Gruppe aufs Äusserste gefordert. Es gilt nämlich die steile Treppe zu überwinden. Mit vereinten Kräften schaffen wir sogar das schwere E-Bike von Chabi hinauf zu stossen. Einmal mehr bewährt sich Teamarbeit und gemeinsam



Auch per E-Bike war die Strecke bestens zu meistern...

schaffen wir auch die obersten Stufen, ausser Atem, aber ohne Blessuren. Wir überqueren in Gnadenthal die Brücke und fahren den Weg auf der rechten Uferseite zurück. Abwechslungsreiche Trails führen entlang des Flusses. Kurz darauf verunsichert uns ein «Hündeler» mit der Drohung einer Busse. Wir lassen uns nach kurzem Hin und Her nicht beirren und fahren vorsichtig weiter, und schon bald begegnen uns wieder verständnisvolle und gut gelaunte Wanderer.

Kaum zu glauben, welche wunderbare Wege hier zu befahren sind. Ein kurzer Fotohalt zeugt von der Schönheit und Vielfältigkeit dieser Gegend...



Wir sind immer wieder gefordert. Die VC-Biker haben aber sichtlich Spass!

Kurz darauf treffen wir beim Camping-Restaurant in Sulz auf unsere Cracks, wo wir uns alle verpflegen und vor allem unseren Durst stillen. Die Temperatur steigt weiter und die letzte Etappe wird nun doch langsam zur Tortour.

Schon bald aber erreichen wir wieder Bremgarten und kurz darauf Jona. Hier fahren wir dem hübschen Jonental entlang nach Zwillikon. Auch hier gibt es kleinere «Ups» und «Downs» und langsam gehen unsere Kräfte ob der Hitze zur Neige. Trotzdem erreichen wir unfallfrei (offen bleibt, ob dies unserer Vorhut ebenfalls gelungen ist?) nach 4¾ Fahrstunden den Steinhauser Wald. Es war eine kräfteaubende, aber tolle Biketour, die sicher allen gefallen hat. Das wohlverdiente Bier gönnen wir uns im Schnitz und Gwunder.

Und die Moral von der Geschichte – das war eine echt gute Alternative zur Bratwurst-Tour!

Claudia Walther



Sommerplausch

Motto: FROH – FROHER – FROLIC

Der diesjährige Sommerplausch fand in der herrlichen Gartenwirtschaft des Restaurants Linde statt.

Seit Petrus Mitglied des VC Steinhausen ist und mit Adleraugen und göttlicher Hingabe über uns wacht, haben wir keine Probleme mehr mit schlechtem Wetter. Es war im wörtlichen Sinne himmlisch an diesem Freitagabend. Die Sonne schien den ganzen Tag von einem fast wolkenlosen Himmel und trieb die Temperatur in die Nähe des Siedepunktes, was zur Folge hatte, dass es selbst am Abend noch hochsommerlich warm blieb und zum Verweilen im Freien bis in die späten Nachtstunden einlud.

Auf jeden Fall bereuten die über 50 Veloclübler/-innen ihre Teilnahme nicht, da solch warme Abende respektive Nächte in der Vergangenheit eher selten waren. Auch kulinarisch wurden wir von der Linden-Crew verwöhnt. Das Essen mundete hervorragend und trieb so manchem Mitglied das Wasser im Munde zusammen.

Ein Neumitglied kündigte seine Anwesenheit an, konnte jedoch infolge plötzlicher Krankheit leider nicht teilnehmen. Sein Name: «Jerry Varela», der Wadenbeisser.

Als Begrüßungsgeschenk gab es eine Schachtel Frolic-Flocken und eine Pro Natura Bio Cervelat. Leider konnte sich Jerry nicht lange darüber freuen. Eine Altersschwäche beendete das Leben frühzeitig. Hinter vorgehaltener Hand wird gemunkelt, dass er an einer Überdosis Frolic-Flocken gestorben ist. Ich bin mir jedoch sicher, dass Petrus ein Auge auf ihn werfen und ihn im Hundehimmel besonders verwöhnen wird.





Das herrliche Wetter sorgte dafür, dass niemand Lust verspürte, sich sportlich zu betätigen und so blieben die Kegelbahnen unbenutzt. Stattdessen wurde im Gartenbeizli halt eine ruhige Kugel geschoben. Ein gelungener Sommerplausch neigte sich gegen Mitternacht dem Ende entgegen und schreit bereits jetzt schon nach einer Fortsetzung.

Markus Walter, Vizepräsident



31. Steinhauser Schülervelotag

Tradition und Moderne vereint

Der Veloclub Steinhausen lud alle Schülerinnen und Schüler von Steinhausen zum alljährlichen Radrennen ins Feldheim ein. Neu traten dieses Jahr nicht nur die Kids, sondern auch die Erwachsenen kräftig in die Pedale. Der Steinhauser Velotag vereinigte am Sonntag, 6. September, für einmal die beliebte und bekannte «Tradition Schülervelorennen» mit der «Moderne Rollensprint».

Über 120 Schüler traten in den verschiedensten Leistungsklassen an und fuhren um Pokal und Medaillen. Das Rundstreckenrennen am Morgen führte die älteren Schülerinnen und Schüler ein Stück durch Steinhausen. Immer die drei Besten pro Kategorie «Radrennen» wurden noch vor dem Mittagessen geehrt. Man sah den Gewinnern an, dass sie stolz waren, wenn sie aufs Podest stiegen. Die beliebte Festwirtschaft verpflegte tagsüber alle mit Steaks, Bratwürsten, Kaffee und Kuchen.

Am Nachmittag galt es für die kleineren Schülerinnen und Schüler den Kids-Garden (Hindernisparcours) so schnell wie möglich und ohne Fehler zu durchfahren. Der Ehrgeiz stand den Kleinen ins Gesicht geschrieben. Alle wollten gewinnen.

Schlusspurt auf der Rolle

Neu dabei am Schülervelorennen war der Quickline Rollensprint – die Fahrräder auf Rollen. Sehr viele Kinder und auch Erwachsene absolvierten die 1200 Meter auf dem Rollentrainer. Er ist mit zwei Monitoren ausgestattet, auf welchen die zu absolvierende Strecke sowie die zurückgelegten Meter angezeigt werden. Ziel des Rollensprints ist die Talentsichtung sowie die Begeisterung für den Velosport zu entzünden. Spannend blieb es bis zum Schluss – gewonnen hat der Erwachsene gegen den Schüler mit 14 Sekunden Vorsprung.

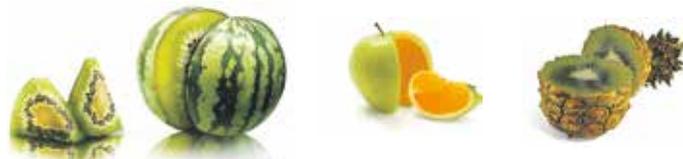
Mit der Pokal- und Medaillen-Übergabe «Kids-Garden» endete ein sportlicher Sonntag in Steinhausen. Das grosse Dankeschön an dieser Stelle gilt den 50 Helfenden vom Veloclub Steinhausen, die wie jedes Jahr mithalfen, diesen gelungenen Sportanlass durchzuführen.

Monika Weber, OK-Präsidentin





Ernährungs-ABC



Aminosäuren sind die Bausteine der Eiweisse, die wir über die Nahrung täglich aufnehmen müssen, damit der Körper optimal funktioniert.

Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Obst und Gemüse) sorgen dafür, dass der mit der Nahrung aufgenommene Zucker langsamer ins Blut abgegeben wird. Das schont Bauchspeicheldrüse, freut Zellen und verhindert Heisshungerattacken.

Calzium: Dieser Mineralstoff wird für verschiedene Prozesse benötigt, z.B. die Blutgerinnung, vor allem aber für den Knochenaufbau. Rübli, Broccoli, Salat, Nüsse und Dörrfrüchte sind Kalziumquellen.

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung. Diabetiker können die zugeführte Nahrung nur dann für körperliche und geistige Leistungen nutzen, wenn die Blutzuckereinstellung stimmt.

Eiweiss ist der Grundbaustein jeder Zelle für Muskeln, Haut, Haare, Hormone oder hilft als Transporter für Sauerstoff im Blut. Quellen sind Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte.

Fette sind wichtige Energielieferanten und Bausteine für unterschiedliche Zellen. Mit den Nahrungsfetten nehmen wir gleichzeitig die fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) und Omega-3-Fettsäuren auf.

Glucose (Traubenzucker, Dextrose) gehört zu den Einfachzuckern. Alle zugeführten Kohlenhydrate werden schlussendlich im Körper in Glucose umgebaut.

Hypertrophie ist die Vergrösserung des Muskels. Der Prozess wird durch Krafttraining ausgelöst und durch Zufuhr von Eiweiss und anderen Nährstoffen unterstützt.

Insulin: Eiweissstoff mit zwei Aufgaben – Zellen anregen, um Glucose aufzunehmen sowie den Blutzucker in der Leber zu speichern. Bei hohem Blutzuckerspiegel muss die Bauchspeicheldrüse viel Insulin produzieren.

Jojo-Effekt: Er entsteht, wenn auf stark eingeschränkte Energiezufuhr übergangslos Normalkost folgt. Der Stoffwechsel hat keine Zeit zur Anpassung.

Kohlenhydrate sind die Brennstoffe für alle Lebewesen und in Obst, Gemüse, Reis, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Fleisch, Fisch oder auch Eiern enthalten.

Low Carb: Ziel wäre, einfache Kohlenhydrate zu reduzieren. Gemüse, Salat, Eier, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Nüsse, Soja- und Milchprodukte stehen auf dem Speiseplan.

Mineralstoffe: Kalzium für starke Knochen und Zähne, auch Magnesium, Kalium und Natrium gehören, wie das Kalzium, zu den lebenswichtigen Mineralstoffen.

No processed food: Nicht verarbeitete Lebensmittel sind der Gegentrend der Fertigprodukte. Sie sind nicht nur günstiger im Einkauf, sondern auch ohne künstliche Zusatzstoffe, die die Gesundheit belasten.

Obst hat alles, was der Mensch zum Leben braucht: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser.

Peptide bestehen aus verketteten Aminosäuren. Eine Reihe ist ein Poly-Peptid, auch Protein (Eiweiss) genannt. Sie müssen vom Organismus zur Verfügbarkeit erst in einzelne Aminosäuren zerlegt werden.

Quark: Lassen Sie sich nicht von marktschreierischen Produkten, Diäten, Empfehlungen verschrecken und besinnen Sie sich auf Ihren natürlichen Instinkt.

Rohkost: Damit natürliche Lebensmittel ihre ganze Kraft schenken können, müssen wir sie schonend zubereiten. Viele Gemüsesorten können roh, und zur besseren Verträglichkeit geraspelt, gegessen werden.

Spurenelemente: Dazu gehören Stoffe wie Eisen, Kupfer, Jod, Mangan oder Fluor. Wir benötigen winzige Mengen dieser Stoffe, um gesund zu bleiben. Sie stecken in unseren natürlichen Lebensmitteln.

Trinken: Durst erinnert uns daran, den Wasserhaushalt in unserem Körper auszugleichen. Mineralwasser und ungesüsster Tee sind die besten Durstlöscher.

Ungesunde Ernährung: Was heisst das schon? Auch hier gilt das Motto: Die Dosis macht das Gift.

Vitamine sind eine Vielzahl von Stoffen, die man z.B. für die Herstellung bestimmter Eiweisse benötigt. C und B gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen. E, D, K und A können nur bei Zufuhr von etwas Fett optimal aufgenommen werden.

Whey Protein: Molke kann durch unterschiedliche Filerungsprozesse im Eiweissgehalt konzentriert werden. Das Whey Protein unterstützt und erhält den Aufbau der Muskulatur.

Xylit ist ein natürlich vorkommender Zuckeralkohol, der sowohl in Pflanzen als auch im Menschen innerhalb des Zickerstoffwechsels gebildet werden kann.

Yin-Mangel: Ohne Substanz gibt es auch keine Energie. Der Lebensstil muss sich an den eigenen Ressourcen orientieren. Yin stärkende Nahrung ist allgemein erfrischend bis kühlend.

Zucker ist in Massen genossen in Ordnung. Das gilt auch für den geschmacklichen Gegenspieler Salz. Honig hat ein paar Mineralstoffe mehr, der Wert der Energie ist aber gleich.



In Gedenken an Christina Knüsel (86)

Da meine Mutter diesen Sommer ihre letzte Reise angetreten hat, möchte ich an die für den VCS liebgewonnene, fast zehnjährige Tradition erinnern. Jeden Winter besuchten wir Biker meine Mutter auf dem Gummen und wurden von ihr verköstigt. Sie verwöhnte uns jedesmal mit selbstgebackenem Kuchen und ihren letzten Weihnachtsguezli. Kaffee gabs gleich kannenweise mit verschiedenen Schnäpsen zur Auswahl. Diejenigen, die ein bisschen zu viel von dem Kurvenöl getrunken hatten, wurden auf dem Heimweg lustig und fuhren im Zickzack. Manchmal kämpften wir uns durch tiefen Schnee und wir wählten nicht immer den einfachsten Anfahrtsweg, sondern kletterten oft über den Michel nach Meierskappel.

Bei Kälte drängten wir uns in der warmen Stube alle gleichzeitig aufs Ofenbänkli. Wir wärmten uns auf und trockneten die nassen Kleider. Letzten Winter jedoch wars am 10. Januar 2015 so frühlingshaft warm, dass einige mit dem Rennvelo zum Kaffeehalt fahren wollten. Sie kamen dort aber nie an, denn die ganze Truppe fuhr in einen Scherbenhaufen und sie fingen sich mehrere Platten ein. Nach der Reparatur ging die Luft gleich nochmals raus. Die Ersatzschläuche gingen aus und die Frustrierten mussten ohne feinen Zvieri heimkehren.

Lustig war der Pensionierte, der Probleme mit dem Wochentag hatte. Er tauchte bereits am Freitag bei meiner Mutter auf und sagte, Markus komme gleich. Meine Mutter erwiderte, der Kuchen sei noch im Ofen und Markus komme erst am Samstag. Der Verwirrte verpflegte sich dann zwei Tage hintereinander in Mutters Stube.

Ich bemühe mich, für diesen Event einen Ersatz zu suchen.
Markus Knüsel





Generalversammlung

Der Verein tagte

Am Donnerstag, 26. November, eröffnete der Veloclub Steinhausen pünktlich um 18.30 Uhr in der Aula Feldheim die 85. Generalversammlung mit einem kleinen Apéro – serviert vom Familiengartenverein unter der Leitung von Andreas Gadmer. Da gibt es nichts zu rütteln... der Gartenverein hat das voll im Griff. Herzlichen Dank an dieser Stelle, besonders auch für den Kaffee, der jedem VC Mitglied offeriert wurde.

Wieder einmal wurden die Mitglieder mit einem feinen Essen verwöhnt – der Zuckerspiegel soll ja oben und die Stimmung zufrieden sein, wenn die GV startet. Auch dies geschah fast pünktlich, um 20 Uhr. Einmal mehr und galant wie immer eröffnete Peter Oehen die Sitzung. Laut Appellliste waren 80 Personen anwesend, 74 davon stimmberechtigt. Das letztjährige Protokoll, die Jahresberichte des Präsidenten sowie des Technischen Leiters (Auszüge siehe Seite 15) sowie die Jahresrechnung wurden zügig besprochen und genehmigt. Auch in diesem Jahr durfte der VC viele neue Mitglieder begrüßen. Somit wurden, Stand GV, 134 Aktive, 13 Jugendliche, 21 Passive und 27 Gönner gezählt, 195 Mitglieder.

Rücktritt aus dem Vorstand

Leider musste sich der Vorstand vom Finanzminister Karl Schneider verabschieden. Nach langjähriger Arbeit trat er zurück und überlässt das Ruder seiner Nachfolgerin Beatrice Humbel. Der VC ist stolz, die Frauenquote im Vorstand des Veloclubs stimmt. Willkommen Beatrice und vielen Dank für das Engagement.



Mit Siegerehrungen der Club- und Vereinsrennen, dem Jahresprogramm und Ehrungen fand ein weiterer Höhepunkt des Abends statt. Die Ehrendame hatte alle Hände voll zu tun... Neu in den Statuten aufgenommen wurde – das elektronische Zeitalter lässt grüssen – ein Zusatz zu Art. 21, dass die Einladungen für die GV nun auch per E-Mail zugestellt werden dürfen. Vier Projekte, darunter der Steinhauser Velotag, das ZugerbergTrail Crowdfunding, der Veloreparatur-/pflegkurs sowie der Schnupperkurs Bahntraining in Grenchen leiteten nahtlos über zur Präsentation der neuen Kleider (siehe Bericht Seite 5). Und mit Kafi und Cremeschnitte verabschiedete sich die Versammlung aus dem Feldheim. Bis zum nächsten Jahr!



Kari, wir danken dir für deine stets treuen Dienste, die immer mit sehr viel Arbeit verbunden waren. Nicht nur die Kasse hat zugelegt, auch im Bereich der Sponsorenfindung warst du ein absoluter Könnler! Wir werden dich im Vorstand vermissen, freuen uns aber gleichzeitig, dass du mit dem VCS weiterhin auf Tour bleibst.



Auszug aus dem Jahresbericht des Präsidenten

Bereits hat uns der Herbst mit farbigen Bäumen voll im Griff. Die Radsaison 2014/15 ist Vergangenheit. Die Agenda vom Veloclub war in diesem Jahr prall gefüllt. Der Auftakt begann gemütlich mit einem feinen Festschmaus im Restaurant Schnitz & Gwunder. Der Samichlaus und sein Rupprecht kamen mit dem Tandem. Sie wussten einiges über Mitglieder zu erzählen. Im Januar starteten wir mit dem jährlichen Jazzbrunch. Der Februar stand unter dem Zeichen «Organisation und Planung». Die Teilnehmerzahlen an den Ausfahrten entwickeln sich Jahr für Jahr positiv. Die Gruppenleiter trafen sich und besprachen zusammen, welche Trainings- und Tagesausfahrten unternommen werden können. Unser Jahresmotto hiess «Gemeinsam auf Tour». Was auch eine tolle Sache ist, sind die Pensioniertenausfahrten. Die Jugendarbeit, ein Steckenpferd für die Zukunft, entwickelt sich sehr gut. Die steigende Teilnehmerzahl an unseren Ausfahrten zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete! Zwei Trainingslager boten sich dafür an. Der Veloclub ging Ende März nach Mallorca und im Mai nach Bellaria. Die Lager wurden gut besucht. Im April führten wir den Velo-Occasionsmarkt auf dem Dorfplatz durch. Über 100 Velos wechselten an diesem Tag den Besitzer. Im Juni standen neben der Schülerveloprüfung zwei neue Anlässe auf dem Programm. Die Tour de Suisse und das Dorffest im Juni. Nach den Sommerferien ging es weiter mit Geniessen. Der Club lud zum jährlichen Sommerplausch ein.

Ein wichtiger Punkt sind die Finanzen. Wir arbeiten sehr erfolgreich und konnten auch in diesem Jahr wiederum etwas Polster anlegen. Die technische Abteilung ist das Herzstück im Club. Eine tadellose Vorbereitung aller Touren war das Erfolgsrezept!

Ich bedanke mich beim Vorstand für die tolle Zusammenarbeit, allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für die vorzüglichen Vorbereitungen der Ausfahrten und bei Euch allen für die angenehmen und schönen Stunden, die wir zusammen auf und neben dem Rad verbringen durften.

Peter Oehen, Präsident

Auszug aus dem Jahresbericht des Technischen Leiters

Dieses Jahr hatte ich bereits meine siebte Saison als Technischer Leiter. Es macht immer noch Freude, dem Club als Technischer Leiter zur Verfügung zu stehen. Wieder passierten einige Unfälle, die aber Gott sei Dank glimpflich verliefen. Der Nachwuchs-Bikekurs wurde mit viel Freude besucht und wir konnten wieder vier neue Jugendmitglieder begrüßen. Das Gruppenerlebnis stand im Vordergrund. Dies haben wir auf unseren Touren am Abend, am Wochenende sowie in den Trainingslagern auf eindrückliche Art erlebt. Von Oktober bis Mitte April wurde der wöchentliche Winter-Biketreff durchgeführt, parallel hierzu fand das bereits traditionelle Winter-Hallentraining statt. Im Februar ging es an die Vorbereitung der neuen Sommersaison. Zum vierten Mal wurde die vorsaisonale Trainingswoche auf Mallorca als offizieller Clubanlass durchgeführt. Insgesamt konnten wir 36 Abendausfahrten durchführen. Auch haben wir bei der Teilnehmerzahl stark zugelegt. Über die Pfingsttage fand das 29. Ferien- und Trainingslager in Bellaria statt. Insgesamt waren 8 Tagestouren mit dem Rennvelo und 4 Mountainbiketouren geplant. 2 fielen dem schlechten Wetter zum Opfer, alle anderen konnten durchgeführt werden. Für die Anmeldung zu den Tagestouren wurde wieder unser Homepage Tool «Clubdesk» eingesetzt. Es hat sich gut etabliert und wird von den Mitgliedern akzeptiert. Sieger Clubrennen: D/H50- Andrea Arnold und Thomas Steiner, D/H50+ Caroline Keller und Markus Knüsel. Zum Schluss des Vereinsjahres fand der Steinhäuser Velotag zum 31. Mal statt und war abermals ein voller Erfolg. Zum ersten Mal wurde der Rollensprint ausgetragen.

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 freue mich auf die nächste Saison 2015/16.

Joachim Klam, Technischer Leiter



Weihnachtsfeier



De Samichlaus chunnt wider

Mängisch, da bliibt eifach ned alles bim Alte
Und am Samichlaus-Abig erschiined plötzlich ganz
anderi Gstalte

De Samichlaus chunnt zwar verbii und isch uf de Tour
Doch er – nei sie überrascht üs in Frauemontur

Öb alt, öb jung, öb Frau oder Maa
Fascht jede us em VCS chunnt draa

E chli Schimpfis da und det gits zwar scho
Bim einte oder andere muess d'Schmutzlinda sogar mit
de Ruete cho

Für die allermeiste gits aber vo de Samiclara viel Lob
und güetigi Wort
und alli gnüssed de Abig und das feine Ässe a dem
gmüetliche Ort

ned zvergässe sind üsi zahlriche und zwäge Jubilare
wo trotz em hürige 7i am Ruggge no immer wie die
Junge möged fahre

Üs het de Abig i de VCS-Rundi sehr guet gfallte und verbii
gsi isch er bald
churz drufabe sind d'Schmutzlinda und d'Samiclara
wieder verschwunde im tüüfe Wald

Samiclara & Schmutzlinda



Herzlichen Glückwunsch

Runde Geburtstage 2016

10

Trübl Jakob

40

Arnold Andrea
Berini Philip
Anita Schnyder
Verpoorten-Voets Rudi

50

Ambord Karin
Beutler Beat
Langenegger Peter
del Greco Roberto
Wiss Jolanda

60

Odermatt Elisabeth

65

Bieri Alexander
Hinder Beda
Merenda Edi

70

Grüter Josef
Künzli Edwin
Marti Theres
Schneider Karl
Zwicky Kaspar

80

Engelbrecht Herbert



Post für Mitglieder

E-Mailadressen

Offenbar sind in unserer Adresskartei nicht alle E-Mailadressen korrekt...

Wer keine E-Mails des Veloclubs erhält, meldet sich bitte bei René Ruffiner:
ruffiner@quickline.ch



Serie

Was machen unsere Mitglieder

Ich stelle mich vor

Kurz und knackig

- ✓ Mein Name ist Markus Walter
- ✓ Geboren am 25. Dezember 1955 in Luzern
- ✓ Aufgewachsen in Hochdorf mit einem älteren Bruder, verheiratet mit Claudia und stolzer Vater eines volljährigen Sohnes, Tobias

Meine Arbeit

Ich arbeite seit über 35 Jahren bei der UBS Switzerland AG als Sachbearbeiter im Export-/Import-Geschäft. Ich wickle Kredite ab, welche zur Zahlungsabsicherung erstellt wurden. Die Arbeit ist interessant und abwechslungsreich und erlaubt mir, meine erworbenen Sprachkenntnisse anzuwenden.

Veloclub

Velofahren ist meine Leidenschaft. Noch mit Windeln ausgerüstet, machte ich die Gegend mit dem Dreirad unsicher. Rasch erzielte ich Fortschritte und aus dem Dreirad wurde ein Zweirad. Dies brachte meine Eltern zum Schwitzen, wenn sie meine Verfolgung aufnehmen mussten, um mich nicht aus den Augen zu verlieren.

Als junges, vielversprechendes Talent trat ich dem RMV Hochdorf bei und absolvierte auch einige Strassenrennen. Aus Angst vor Spritzen habe ich dann jedoch die Rennkarriere frühzeitig beendet. Nach dem Umzug in den Kanton Zug gründete ich zusammen mit vier Kollegen das Tri Team Zugerland in Baar. Der Höhepunkt meiner Triathlontätigkeit war sicher die Teilnahme am Ironman auf Hawaii im Jahre 1987. In den folgenden Jahren fokussierte ich mich vorwiegend aufs Velofahren und fuhr mehr oder weniger als Einsiedler durch die Gegend. Ein Inserat des Veloclubs Steinhausen brachte mich schlussendlich auf die Idee, mein Hobby doch mit Gleichgesinnten auszuüben, was ja auch viel kurzweiliger ist. Diesen Entscheid habe ich bis jetzt nicht bereut.



Andere Tätigkeiten

Neben dem Traktieren meiner Stahlrösser bin ich natürlich auch sonst meistens sportlich unterwegs, sei es aktiv als Langläufer, Schneeschuhstamper oder Yoga-/Pilates-Guru – oder passiv als treuer Fan unserer Zuger Eissputniks.

Daneben teile ich die Begeisterung meines Gehilfen Ruprecht fürs Kochen. Diese Leidenschaft plane ich in den nächsten Jahren stark zu forcieren, da eine schöne, neue Küche und genügend freie Zeit in nicht allzu ferner Zukunft dieses Vorhaben verwirklichen helfen. Essen gehört ja bekanntlich zu den schönen Seiten des Lebens und die Aussicht, ein mit viel Liebe und Kreativität zubereitetes Gericht mit einem guten Tropfen Wein zu geniessen, schon recht verlockend erscheint.

Da ich das Glück habe in einem Haus zu wohnen, wird mir die damit verbundene Arbeit auch nicht ausgehen. Vielleicht wird aus mir ja noch ein ganz passabler Handwerker. Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt.

Meine Abneigungen

- ✓ Shoppen
- ✓ Ruprecht suchen
- ✓ Steuern zahlen
- ✓ Stahlross zügeln, um Ruprecht aufschliessen zu lassen

Meine Vorlieben

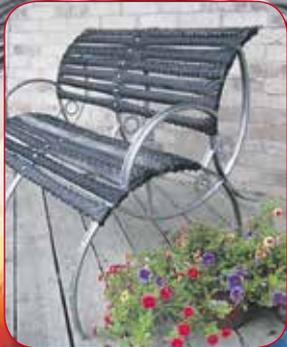
- ✓ Fahrschule mit Ruprecht
- ✓ Gut essen (inklusive Schoggi und Espresso trinken)
- ✓ Die Natur auf zwei Rädern oder auf Schuster's Rappen durchforsten

Als nächstes Mitglied schlage ich Hans Hefti vor.



Be trendy

Upcycling



www.deavita.com

Der Weg zu Ihrer Traumküche ...

«Zum 20 Jahre Jubiläum
schenken wir Ihnen ein
Wellness-Weekend beim
Kauf einer Küche»

Küchenumbau Info-Abend

Sie erhalten in kurzer Zeit und unverbindlich, interessante und wertvolle Tipps über Ablauf, Gestaltung und Kosten eines Küchenumbaus.

Mittwoch, 20. Januar oder 23. März 2016

von 18:30–21:00 Uhr inkl. Schlussapéro

in der Ausstellung von Kilian Küchen.

Anmeldung bitte telefonisch oder online.

Wir freuen uns auf Sie.

Hinterbergstr. 9, Cham

Tel. 041 747 40 50

www.kiliankuechen.ch



20 Jahre
Kilian Küchen
sympathisch & zuverlässig

★ Weihnachten–Neujahr ist unsere Ausstellung für Sie geöffnet ★