

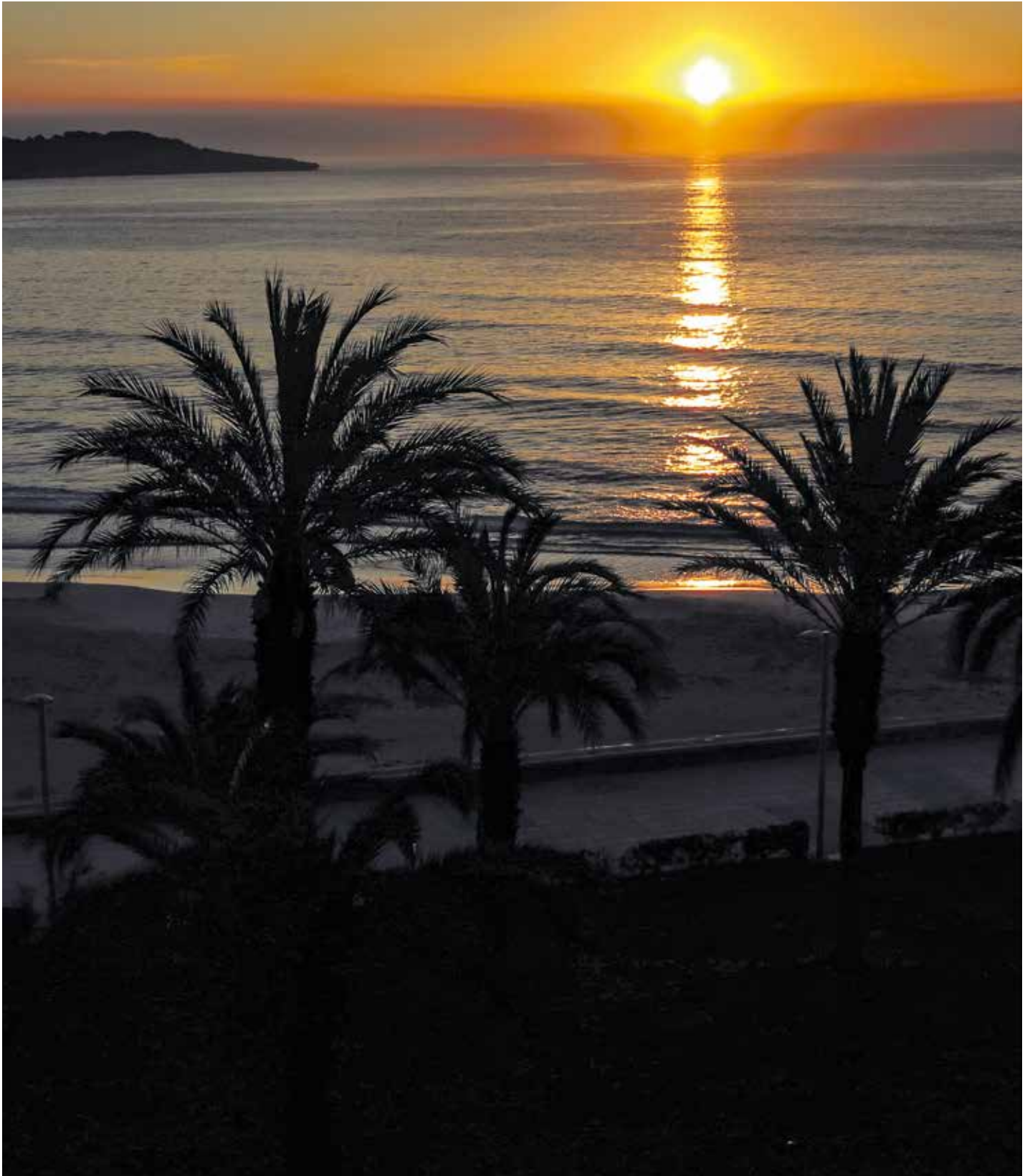
VC AKTUELL

VELOCLUB
STEINHAUSEN



Mitgliederinformation des Veloclubs Steinhausen
www.veloclub-steinhausen.ch

Nummer 1/2016





Inhaltsverzeichnis

Fit in die Saison: Wintertraining 2015/2016	4/5
Jazzbrunch: Little Chevy Quartet	
Velodrome: Wir drehen uns im Kreis	6/7
Der Frühling ruft: Trainingslager Mallorca	8/9
Chic unterwegs: Neues vom Materialwart	10
Tradition: Occasionsmarkt	11
ABC der Stahlrosspflege: eingegangene Mails	12
Fast wie Ferien: Trainingslager Bellaria	13
Gruppenfahren: vorausschauend fahren	14–19
Schülerveloprüfung: Ruth und Werni parat	
Lehrerparty: eingegangene Mails	
Serie: Was machen unsere Mitglieder	20
Be trendy	21
Information Schülervelorennen	22
Information Mitgliederrabatt	
Facebook: Die Dosis macht das Gift	23
Sponsoring Fisch Asset Management AG	



Editorial

Sommer, Sonne, Velozeit. Genau die richtige Zeit, um schöne und ausgedehnte Radtouren zu unternehmen. Natürlich dürfen da genüssliche Grillpartys am Abend mit guten Freunden nicht fehlen. Geniessen wir also die schöne Sommerzeit, die pünktlich mit schönem Wetter zu uns kommt.

Wenn wir im Veloclub zurückblicken, haben wir wieder ein spannendes und abwechslungsreiches Frühjahr hinter uns gebracht. Ganz besonders sind die Trainingslager auf Mallorca und in Bellaria zu erwähnen. Auch die tollen Samstagsausfahrten, die leider teilweise dem schlechten Wetter unterlagen, waren bei einer Durchführung ein Erlebnis. Bei den Abendausfahrten war Petrus uns nicht immer hold, daher sank die Teilnehmerzahl.

Leider blieben wir dieses Jahr von Unfällen nicht verschont. Zum Glück sind die meisten Unfälle glimpflich abgelaufen. Dieses Thema haben wir in dieser Ausgabe aufgenommen, damit das Fahren in der Gruppe jederzeit Freude bereitet. Habt Ihr gewusst, dass wir einen «Ice-man» unter uns haben? Auch dies ein Thema, das wir in dieser Ausgabe auflösen.

Kurzer Ausblick in den Herbst. Der Sommerplausch steht vor der Tür, freuen wir uns auf einen tollen Abend fernab von Höhenmetern und Elektrolyten-Getränken. Markus Walter hat sicher wieder ein spannendes Programm vorbereitet. Eine Einladung folgt in Kürze. Leider mussten wir den Schülervelotag absagen, dies wegen einer Baustelle im Zielbereich. Wir sind nun daran ein neues Konzept zu erstellen. Somit können wir nächstes Jahr mit neuem Elan starten.

Schöne Touren stehen auch im Herbst noch auf dem Programm. Es würde uns sehr freuen, wenn wir eine rege Teilnahme verzeichnen könnten und natürlich auch, wenn Petrus unsere Ausfahrten in seine Schönwetteragenda aufnehmen würde.

Zum Schluss ein grosses Dankeschön an die Redaktion unter der Leitung von Iris Oberholzer, sie haben wiederum ein sensationelles und spannendes Heft zusammengestellt.

Für den Veloclub Steinhausen *Peter Oehen, Präsident*



Werni in der Zeitung
 Auszug Schwingerzeitung SCHLUSSGANG
 vom 24. Mai 2016. Fortsetzung folgt...



Konditions- und Fitnessstraining

Wintertraining 2015/2016: Anwesenheit und Punkte für die Vereinsmeisterschaft

Name Vorname	Anwesend	Pkt./Vereinsmeisterschaft	Jahr	Schnitt
Reding Josef	17	34	2002	17.50
Hunziker Werner	16	32	2003	14.30
Felder Fridolin	16	32	2004	13.84
Wiss Jolanda	16	32	2005	14.40
Opitz Dieter	16	32	2006	15.75
Hefti Hans	15	30	2007	19.30
Koch Beatrice	15	30	2008	16.06
Keller Caroline	15	30	2009	18.94
Knüsel Markus	15	30	2010	18.00
Ruffiner René	14	28	2011	20.45
Lulic Mariza	14	28	2012	20.83
Bühler Peter	14	28	2013	23.20
Graf Alex	14	28	2015	29.94
Riser Marija	14	28		
Hunziker Ruth	13	26		
Limacher Renate	13	26		
Verpoorten Eveline	13	26		
Gantenbein Peter	13	26		
Koch Jost	12	24		
Beeler Jimmy	12	24		
Christen Konrad	12	24		
Von Wyl Urs	12	24		
Bucher Heinz	11	22		
Dahinden Arthur	11	22		
Durrer Brigitte	11	22		
Verpoorten Rudi	11	22		
Bachmann Heinz	10	20		
Horat Tony	10	20		
Birrer Beni	10	22		
Herger Agnes	10	20		
Hausheer Gabriella	09	18		
Schwegler Petra	08	16		
Walter Claudia	08	16		
Tarnowski Harald	08	16		
Abächerli Guido	07	14		
Steiner Thomas	07	14		
Oehen Peter	07	14		
Walter Markus	07	14		
Grüter Josef	06	12		
Heer Ruedi	06	12		
Humbel Beatrice	06	12		
Aregger Marie-Theres	05	10		
Christen Gery	05	10		
Holzky Sigrid	05	10		
Aregger Alois	04	08		
Zoller Harry	04	08		
Hengartner Urs	03	06		
Riser Rocco	02	04		
Horat Annelies	01	02		
Küng Josef	01	02		
Stadelmann Lisbeth	01	02		



Total 17 Trainings mit insgesamt 51 Teilnehmenden (Vorjahr 42). Durchschnitt 29.94 Teilnehmende.



Während 17 Abenden büffelten die Steinhauser Veloclubmitglieder Kondition und Fitness in der Dreifachhalle Steinhausen. Insgesamt waren es über 50 Teilnehmende, die von den Trainings profitierten, wobei der durchschnittliche Trainingsbesuch von 24 auf 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer geschraubt werden konnte.

An dieser Stelle recht herzlichen Dank an René, Tony und Sepp für die tatkräftige Unterstützung.

Obwohl pro Woche ca. 4 Stunden mit Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung aufgewendet werden müssen, habe ich dieses Engagement sehr gerne gemacht und freute mich jeweils auf einige positive Rückmeldungen.

Die Dreifachturnhalle eignet sich geradezu für die Durchführung solcher Trainings, ist sie doch mit allen erforderlichen Geräten bestückt. An dieser Stelle ganz



herzlichen Dank an die Gemeinde Steinhausen, die uns jeweils diese Hallen zur Verfügung stellt.

Mein Trainingsaufbau lag auch in diesem Winter auf der Methode des Functional-Trainings mit der Stabilität und Elastizität des Rumpfes. Gerade für die Radsportler eignet sich diese Methode bestens mit der Betätigung aller wichtigen Muskelgruppen.

Der Duden definiert Fitness als «gute körperliche Verfassung» und «Leistungsfähigkeit aufgrund eines planmässigen sportlichen Trainings». Wissenschaftler betonen, dass Fitness auch Kondition und Koordination umfasst.

Für mich persönlich ist Fitness ein zentraler Teil meiner positiven Lebenseinstellung. Nur wenn ich regelmässig etwas für mich tue, fühle ich mich richtig wohl. Auch Sportpsychologen bestätigen, dass regelmässige Körperarbeit nachgewiesenermassen das emotionale Wohlbefinden, das empfundene Energielevel und die Zufriedenheit steigern. Mehr noch: Sport, vor allem auch Krafttraining, ist die wirksamste Methode, den Körper lange attraktiv und gesund zu halten. Studien zeigen, dass trainierte Muskeln Entzündungsprozesse im Körper bremsen, die als Ursprung für Gefässerkrankungen, Diabetes und Osteoporose gelten.

Ein Grundsatz bleibt immer derselbe: Ohne regelmässiges Training geht es nicht. Muskeln, die nicht belastet werden, verkümmern.

So, nun wünsche ich allen Veloclüblern eine angenehme und schöne Sommerzeit und viele unfallfreie Kilometer.

Werner Hunziker

Jazzbrunch

Little Chevy Quartet

Der alljährliche Jazzbrunch, ein Klassiker! Und doch: Der Jazzbrunch ist stets gut für eine musikalische Überraschung.

Am Sonntag, 18. Januar, wurde wieder ab 11.30 Uhr gefrühstückt. Dieses Jahr freute man sich auf heitere Stunden mit dem Little Chevy Quartet. Vielleicht ist es der fühlbare Hauch von Glamour, wenn Little Chevy die Bühne betritt und einen unwillkürlich in den Bann zieht. Vielleicht sind es der funkelnde Blick aus lebendigen grünen Augen und das verschmitzte, charmante Lächeln oder der intensive Augenaufschlag, die einen inne halten lassen. Vielleicht sind es die verspielten Kleider und witzigen Accessoires, die einen schmunzeln lassen. Oder die wahren, erfundenen und vielleicht auch nur geträumten Geschichten, die einen fesseln. Und vielleicht sind es auch all diese Komponenten zusammen, vereint mit dieser unglaublich warmen, sinnlichen, mal rauchigen und dann wieder engelsgleichen Soul-Stimme, die einen einfach nicht mehr loslässt. Man weiss es nicht so genau. Fest steht, wo auch immer Little Chevy auftritt, hinterlässt das Quartett mit ihrer heiteren soulig-bluesigen Reise durchs nah- und fern-gelegene Honky-Soul-Country-Blues-Land einen bleibenden Eindruck.

Mehr über Little Chevy unter www.littlechevy.ch

Jazzbrunch 2017

Wie immer: Eintritt inklusive Buffet, letzteres aufbereitet vom Veloclub Steinhausen, à discrétion für CHF 35 bzw. für Kinder CHF 1 pro Altersjahr. Reservation folgend bis 24 Stunden vor Beginn online oder über die Gemeindebibliothek 041 741 10 32. Besondere Wünsche (nahe Bühne, Zusammensitzen etc.) bitte angeben.

Caroline Keller, Koordinator/Gesellschaftliches



Velodrome

Wir drehen uns im Kreis

Grenchen, Sonntag, der 13. März 2016

Eine steife Bise blies durch das Zugerland und ging dem verwegenen Trüppchen VCS'lern durch Mark und Bein. Wie eine Gruppe Pinguine standen die Gümmler auf dem Parkplatz und schützten sich gegenseitig gegen die bissige Kälte. In den Augen konnte man jedoch erkennen, dass etwas Aussergewöhnliches anstand. So nach dem Rezept: ein Teelöfel Abenteuerlust, eine Prise Skeptik und Zweifel, gepaart mit einer Messerspitze Hoffnung und Zuversicht.

Bevor es richtig losging, gab es schon den ersten Zwischenfall. Dem Gefährt des roten Männchens ging, ohne auch nur einen einzigen Meter zurückgelegt zu haben, die Luft aus. Die sofort eingeleitete Notoperation durch unsere Vereinssamariter verlief erfolgreich. Zum



Glück gab es bei Velo Rüegg eine Beatmungsmaschine, die dem notleidenden Pneu neues Leben einhauchte. Die Fahrt nach Grenchen verlief anschliessend problemlos.

Bevor wir uns für den Schnupperkurs bereit machten, stärkten wir uns im nahegelegenen Restaurant des Flugplatzes mit einem Kaffee und sprachen uns gegenseitig Mut zu.

Endlich war es so weit und wir betraten den Velodrome und gingen zielstrebig in Richtung Zuschauerreihen und den darunterliegenden Garderoben. Der erste



Blick auf die Bahn liess unser Blut beinahe einfrieren. Mitten in der BMC Steilwandkurve bivakiierte Ueli Steck, der berühmte Extrembergsteiger. Er machte sich gerade bereit, die berüchtigte, beinahe 50 Prozent steile Nordwand des Grenchener Velodromes zu besteigen. Ein Unterfangen, welches uns noch bevorstand und uns ein mulmiges Gefühl bescherte. Wortlos schlichen wir in die Umkleidekabine und machten uns für die Befahrung dieser angsteinflössenden Extremkurven bereit. Die Fahrräder waren schon mit unseren Namen versehen. Nachdem die korrekte Sattelhöhe eingestellt war, begaben wir uns an den Rand des Holzovals und harrten gespannt der Dinge, die da kommen sollten.

Unsere beiden Instruktoeren, Dani und Heinz, nahmen uns in Empfang und beruhigten uns mit dem Hinweis, dass noch alle den Weg nach unten gefunden hätten. Was für schöne Aussichten. Als erstes teilten sie uns in 2 Gruppen ein. Gruppe 1 bildeten die sogenannten Profis, der Six Day erprobte Martin, Hans, der Cool-man, Turi, der Kugelblitz sowie Rudi, das kleine Rentier. Die Anfänger Peter, Markus, Adrian, Urs und Kari, welche mit grossen, angstverzerrten Augen und bereits schon schweissnassen Stirnen dastanden, formierten sich zur Gruppe 2. Als erstes wurden unsere Stahlesel etwas genauer unter die Lupe genommen. Peter suchte krankhaft nach den Bremsen und den Gebirgsritzeln (nicht zu verwechseln mit einem Wiener Schnitzel). Auch den mitgenommenen Bidon konnte er nicht in einen Halter stellen, da schlicht und einfach keiner da war. Scheiss Esel, dieser störrische, primitive Vierbeiner. Dann folgten einige wichtige Verhaltensregeln und ab ging's auf die Bahn.

Während unsere Profis schon eifrig, wie Hurrilibutze, um das Oval fegten, schlichen die Anfänger im Flachen Auslauf daher. Nach der Eingewöhnungsphase wagte sich auch die 2. Gruppe auf die Bahn und die Fortschritte, die sie erzielten, waren frappant. Immer schneller kreisten sie daher. Mal unten auf der Bahn, dann wieder oben, um sogleich wie angriffslustige Wespen nach unten zu stechen. Man konnte den Spass und die aufkommende Freude an den strahlenden Gesichtern ablesen. Einfach ein geiles Gefühl, wenn man von oben in die Tiefe stürzt und so richtig in einen Geschwindigkeitsrausch kommt. Auch die mitgereiste Zuschauerin Jolanda fand Gefallen am Gebotenen und bewegte sich schon fast cheerleadermässig am Pistenrand. Die Instruktoeren waren voll des Lobes

über unsere Künste und beschlossen ein 10 Runden Verfolgungsrennen zu machen. Wir von der Gruppe 2 einigten uns, die Gruppe 1 siegen zu lassen, um die Kirche im Dorf zu lassen. Bekanntlich erhalten Geschenke die Freundschaft. Ganz am Schluss hatten wir noch 10 Minuten Zeit uns auf der Bahn frei zu bewegen. Es wurde Tempo gebolzt, was die Kolben so hergaben. Es machte so viel Spass, dass man uns fast von der Bahn reissen musste. Abgerundet wurde dieser tolle Anlass mit einem Erinnerungsfoto am Fusse der BMC Steilwand.

Jeder war mit sich und der Welt zufrieden und es wurde in der Garderobe und unter der Dusche noch eifrig Erfahrungen und Erlebtes ausgetauscht. 3 Personen hatten es eilig, um nach Hause zu kommen. Der Rest liess sich vom Präsi, welcher partout nicht nach Hause wollte, zu einem kleinen Imbiss überreden. Insider behaupteten, dass ihm zuhause nämlich die Höchststrafe in Form eines Besuches der Schlagerparade in Luzern drohte. Wir hatten echt Mitleid mit ihm und zeigten uns solidarisch. Lieber ein Schnitzel auf dem Teller als den Hansi Hinterseer in den Ohren.

Dieser Bahnschnupperkurs ist der Hammer und schreit förmlich nach einer Wiederholung. Die Gefahren sind nicht grösser als auf der Strasse, was auch noch den letzten Zögerer zur Teilnahme bewegen sollte.

Borki, der Kreiselflitzer





Der Frühling ruft

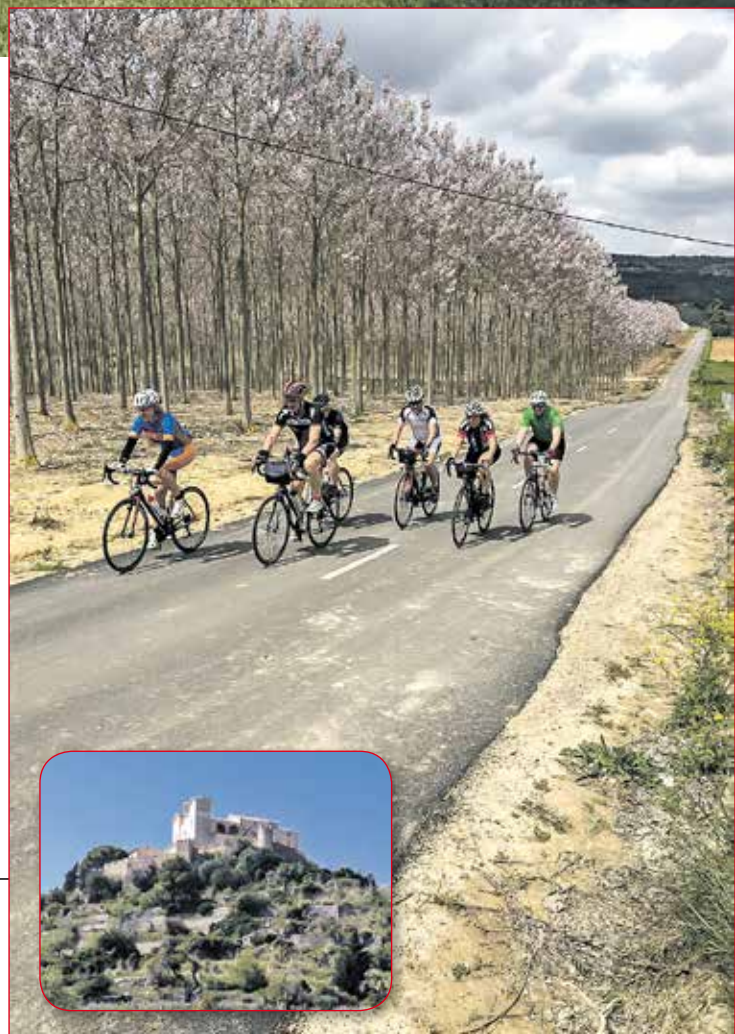
Trainingslager Mallorca

31. März Der Startschuss ist gefallen...

Leider gab es vorher in der Schweiz noch einen unerwarteten Zwischenfall. Joachim, unser Technischer Leiter und Organisator des Trainingslagers, erkrankte schwer und musste hospitalisiert werden. Noch eine weitere Person musste absagen, sodass jetzt auf Mallorca 22 Teilnehmende sind. Die erste Tour fand gestern statt. Die Gruppe von Joachim führt neu Kari, unterstützt von Kurt. Sie haben gestern den Prolog gefahren.

1. April Ruhetag...

Heute regnet es auf Mallorca und es musste vorzeitig ein Ruhetag eingelegt werden. Für morgen sieht das Wetter wieder besser aus.





2. April Erkundung des Nordostens...

Nach dem grossen Regen wurde heute wieder in die Pedale getreten. Gruppe Markus fuhr zur Ermita Betlem. Die Gruppe Kari/Kurt hat den Nordosten der Insel erkundet. Im einzelnen wurden das Cap de Pinar, die Cuevas de Arta, der Leuchtturm von Cala Rajada, und das kleine Städtchen Arta mit der Burg «Sant Salvador» besucht. Insgesamt wurden 85 km abgestrampelt. Leider war das Wetter immer noch relativ kühl und teilweise kamen sogar einige Tropfen. Das hat den Teilnehmenden aber nicht den Spass an der Tour verdorben.

3. April Auf die Aussichtsberge...

Heute sind bei schönem Wetter die 3 Gruppen auf die bekannten Aussichtsberge gefahren. Die Gruppen Markus und Ruedi auf den Randa (130 km) und die Gruppe Kari/Kurt (80 km) auf den San Salvador.

4. April Zum Treff der Velofahrer...

Die Gruppen Markus und Kari/Kurt führen heute nach Petra zum Treff der Velofahrer. Dabei wurden auch der San Salvador und die Ermita Bonany erklommen. Die Gruppe Ruedi fuhr ebenfalls nach Westen nach Santa Margalida und Muro.

5. April Regentag auf Mallorca...

Heute war leider wieder ein Regentag, sodass viele

den Markt von Arta besucht haben. Andere waren in Alcudia, um einige Veloshops zu besuchen. Einzig die Gruppe Ruedi war auf dem Velo und fuhr zum Leuchtturm nach Cala Rajada. Am Abend trifft man sich in der Hotelbar.

6. April Veloclub auf Abwegen...

Heute war der Wind so stark, dass es einige Veloclubler vorzogen, das Velo zuhause zu lassen und lieber auf Schusters Rappen unterwegs sind. Sie erkundeten die Halbinsel Punta de n'Amer. 8 Veloclubler nahmen die Herausforderung trotzdem an und sind mit dem Velo Richtung Arta und Cala Rajada gefahren. Dabei haben sie 70 km und 1100 hm zurückgelegt.

7. April Krönender Abschluss...

Heute hat die Gruppe Kari/Kurt die super Tour nach Portocolom und Cala d'Or unternommen. Als krönender Abschluss kehrte man in Manacor in der Mamma Rosa zum Pizzaessen ein. Insgesamt wurden 101 km und 1200 hm gefahren.

8. April Zurück in der Schweiz...

Heute morgen ist der Veloclub Steinhausen wieder wohlbehalten in Zürich gelandet. Damit ist ein schönes Trainingslager zu Ende gegangen. Leider war es nicht wie in den Jahren zuvor vom Wetter verwöhnt.

Joachim Klam, Technischer Leiter



Chic unterwegs

Neues vom Materialwart

Neue Kleider mit dem Aufdruck des Veloclubs haben Einzug gefunden. Die meisten Rennrad- und Bikedresses sind bei mir am Lager und können bezogen werden. Die verschiedenen Ausführungen und Preise dazu sind auch unter www.veloclub-steinhausen.ch einsehbar.

VC Bekleidung kann jedes VC Mitglied beim Materialwart Peter Gantenbein, Telefon 041 740 36 37, oder per E-Mail unter peter-gantenbein@bluewin.ch bestellen.

Peter Gantenbein, Materialwart



Socken (weiss)
39-40/41-43/43-46
CHF 12 pro Paar

Armlinge
S/M/L
CHF 30



Handschuhe
S/M/L/XL
CHF 30



Regenjacke
CHF 120

Winterjacke
CHF 120



Kurzarm-Trikot
CHF 70



Rennhose kurz
CHF 80
Rennhose 3/4
CHF 100



Trainerjacke
CHF 25



Arbeitsjacke
CHF 40



Langarm-Trikot
CHF 60

Tradition

Occasionsmarkt





ABC der Stahlrosspflege

Eingegangene Mails...

«Hallo Miteinander, gestern Abend war der erste Kurs von Turi Dahinden mit dem Thema Stahlrosspflege. Turi hat dies mit Bravour gemeistert. Man hat gemerkt, dass er ein erfahrener Fachmann ist und jeden Trick kennt, um ein Velo, Rennrad oder Bike in Sekunden wieder auf Vordermann zu bringen. Auch ich habe jetzt gelernt schnell einen Schlauch zu wechseln oder wie man ein Kettenglied erneuert und das Kettenschloss richtig einsetzt. Auch wie man eine Kette richtig ölt hat dazu gehört. Das habe ich vorher nicht gewusst, ich hab's immer falsch gemacht. So waren auch die Bremsen, ein Achti im Rad korrigieren und vieles mehr ein Thema an diesem Abend. Turi gehört ein dickes Lob für seine humorvolle Unterrichtung.»

«Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einem interessanten und lehrreichen Veloreparaturkurs bei Turi! Die Erklärungen und Details der Ausführung zu einem richtigen Schlauch- und Pneuwechsel, richtige Anwendung der Gaspatronen, wie eine Kette aufgebaut ist und wie man im Notfall etwas basteln könnte? Auch das Reinigen und Wasserstrahlen für die Lager usw., alles wurde erklärt und bei Fragen von Turi beantwortet.»



Turi, wir danken dir ganz herzlich für deine wertvollen Tips. Die Abende waren sehr lehrreich und werden uns in Zukunft sicher helfen, etwas beruhigter an die Ausfahrten zu gehen.

Ein notleidender Esel»



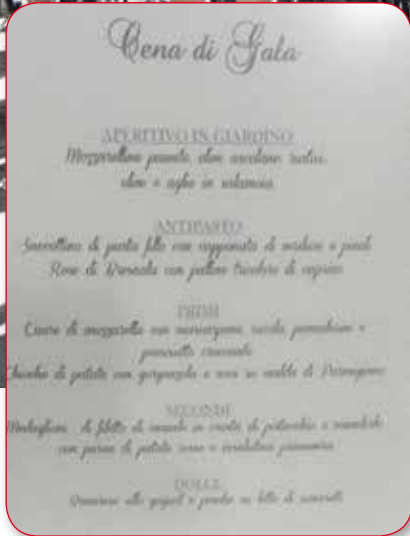
Fast wie Ferien

Trainingslager Bellaria

Bereits zum 30. Mal organisierten Ruth und Werni Hunziker vom 18.–28.5.2016 ein Velotraininglager in Bellaria/IT für den Veloclub Steinhausen. 22 begeisterte Velofahrer/innen verstauten gegen 21.30 Uhr das Gepäck im Car und dem mitgeführten Veloanhänger und schon ein paar Minuten später ging die Reise los in Richtung Italien.

Zwei aufgestellte und sehr hilfsbereite Chauffeure des Carunternehmens Strickler-Reisen, Neuheim, brachten uns sicher durch die Nacht an unser Ziel, das Hotel Sampaoli in Bellaria. Morgens um 6 Uhr wurden wir bereits von der Familie Hager und ihrem Personal erwartet. Sehr schnell wurde das Gepäck und die Velos ausgeladen. Danach Zimmerbezug und um 8 Uhr Frühstück.

Einige Zeit später teilten sich die Teilnehmer in vier Stärkegruppen auf, und schon ging die erste Ausfahrt los. Meistens gingen die Ausfahrten an Gemüse und Fruchtfeldern, Oliven- und Obstbäumen vorbei. Oft nahmen wir den Duft von Rosen und anderen Blumen



← (für Peter Oehen)

wahr. Die Mittagessen genossen wir oft in einem kleinem Restaurant im Hinterland der Emilia Romagna. Am Abend nach dem feinen und sehr reichhaltigen Nachtessen, gaben die einzelnen Fahrer noch ihre Erlebnisse des Tages bekannt, oder sie planten bereits die Fahrt für den nächsten Tag.

Am Mittwoch, 25.5., war Markttag in Bellaria. Ein paar wenige Teilnehmerinnen, respektive Teilnehmer machten an diesem Tag einen Ruhetag, um den vielfältigen Markt zu besuchen.

Am Donnerstag wurden wir von der Küchenmannschaft mit einem Galadiner verwöhnt. Wir träumen heute noch von diesen vielen Köstlichkeiten.

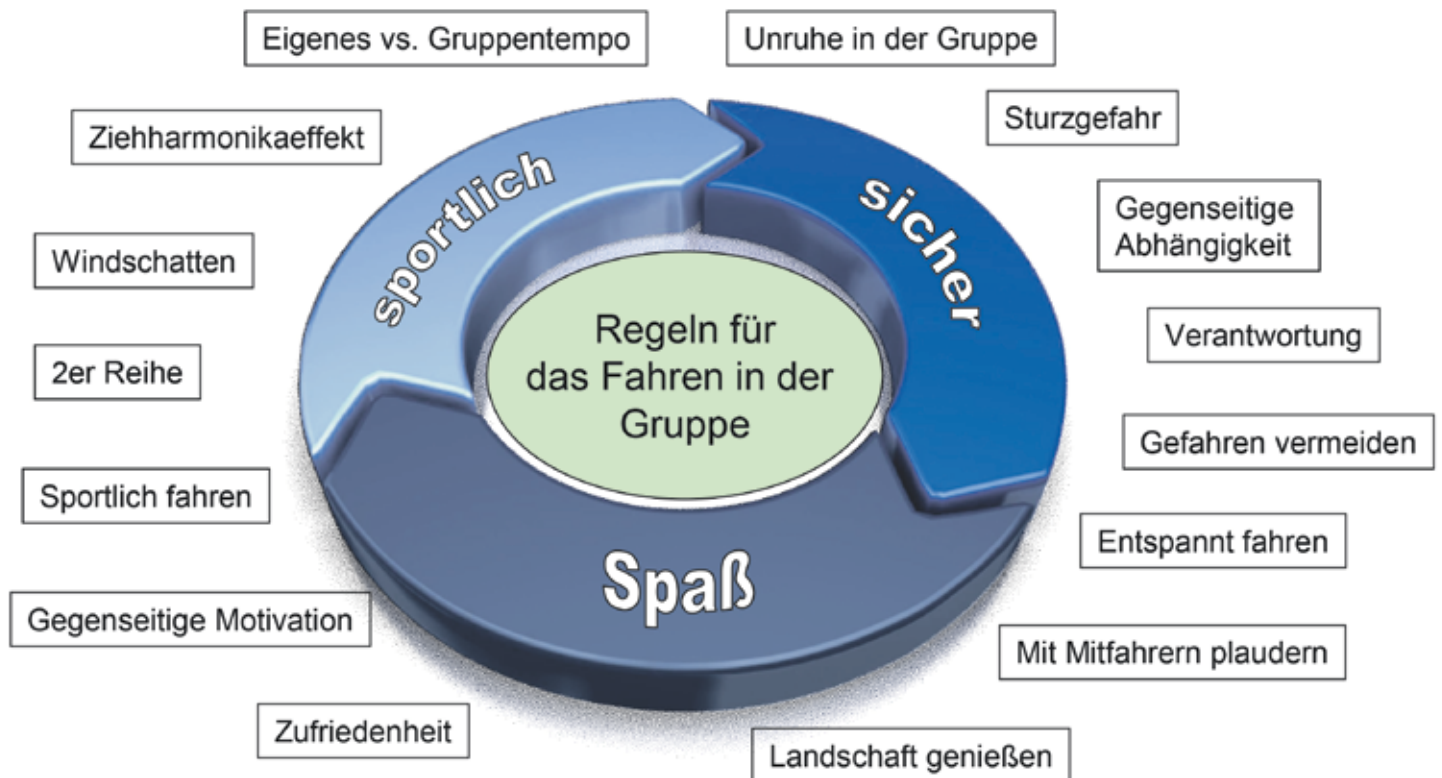
Zu schnell waren die 10 Ferientage vorbei und es ging wieder nach Hause. Am Morgen, 28.5., holte uns der Car wieder ab und brachte uns sicher nach Steinhausen zurück.

An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an Ruth und Werni Hunziker.
Elisabeth Stadelmann



Gruppenfahren – vorausschauend fahren

Warum braucht man Gruppenregeln?



Das richtige Tempo

Das Tempo bestimmt der führende Guide!

- Gleichmässigkeit des Tempos ist wichtiger als möglichst hohes Tempo – insgesamt kommt man so schneller voran.
- Ein guter Indikator für das richtige Tempo ist, wenn sich die Fahrer im Verband unterhalten.
- Zur Reihenfolge in der Gruppe sollte beachtet werden:
 - Motivierte, starke Fahrer sollten sich in gegenseitiger Absprache in der Führungsarbeit abwechseln.
 - In der Führungsreihe sollte sich der Stärkere am Schwächeren orientieren.
 - Wenn Neben- oder Hintermann das Tempo nicht halten kann und zurückfällt, ggfs. vorsichtig Druck rausnehmen (nicht ruckhaft).
 - «Schwächere Teilnehmer» sollten sich in der Gruppe im vorderen Bereich (aber hinter den «Tempomachern») einordnen, da dort der Ziehharmonikaeffekt kleiner ist.
 - kein Kampf um «Platzierungen».
 - am Lenker des Nebenmanns orientieren.



Der richtige Abstand für die perfekte Einer- oder Zweierreihe

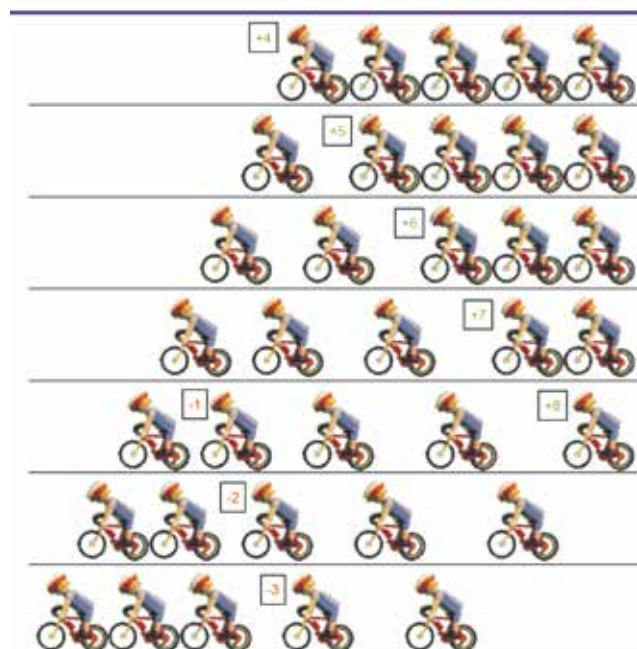
- So nah wie möglich *)
- So weit wie nötig *)
- Leicht seitlich versetzt (frontale Reifenberührung vermeiden)
- Nicht überschneidend (seitliche Reifenberührung vermeiden)
- Abstand der Fahrsituation anpassen
 - gleichmässige flache Fahrt => kürzer
 - Abfahrt => grösser
 - Unruhe in der Gruppe => grösser

*) Zu berücksichtigen sind zahlreiche Faktoren wie persönliches Können, Erfahrung, momentane Fitness, Konzentration sowie Wetterverhältnisse.



Der Ziehharmonikaeffekt

- Ursache: jede Veränderung der Geschwindigkeit kann von den Nachfolgenden nur verzögert umgesetzt werden (Reaktionszeit 1s).
- Die bis dahin erfolgte Beschleunigung/Verzögerung muss von den folgenden Fahrern überkompensiert werden.
- Der Effekt verstärkt sich bis zum Ende der Gruppe immer weiter.
- Wenn die entstandenen Lücken wieder zugefahren wurden, muss der auffahrende Fahrer wieder abbremsen.



Tempo in speziellen Fahrsituationen

- Beim Anhalten, Anfahren und Abbiegen wird das Tempo der Gruppe bewusst langsam erhöht bzw. verringert, um ein Auseinanderreißen der Gruppe zu verhindern.
- Bei Wellen besteht erhöhte Gefahr, dass die Gruppe auseinander fällt. Daher:
 - Unbedingt versuchen den Verband zusammenzuhalten.
 - Tempo den langsamsten Fahrern anpassen.
 - Sollte der Verband doch auseinanderbrechen, vorne langsam weiterrollen und die Nachzügler aufschliessen lassen.
 - Anhalten vermeiden (soweit möglich).
- Positionswechsel in «gut laufender» Gruppe immer ansagen bzw. absprechen und möglichst ohne grosse Störung des Gruppentempos durchführen.



Persönliche Tempokontrolle

- «Saubere» Einer- oder Zweierreihe fahren, damit im Feld keine Unruhe entsteht
- Gleichmässig fahren
 - Keine plötzlichen Tempoänderungen, nicht stark abbremsen
 - Möglichst durchgängig treten
 - Nicht oder nur sehr vorsichtig aus dem Sattel aufstehen (Impulserhaltung führt dazu, dass das Rad einen Satz nach hinten macht)
- Keine Lücken entstehen lassen
 - da dann für die hinteren Fahrer der Windschatten entfällt.
 - Wenn der Verband langsamer fährt, entstandene Lücken gleich wieder zufahren (nicht ebenfalls die Beine hochnehmen).
 - Rufen, wenn die Lücke geschlossen wurde.
- Falls das Tempo zu hoch ist, frühzeitig «langsamer» rufen oder beim Guide melden.

Das richtige Tempo für die Tour

- Kräfte nicht zu Beginn der Etappe «verheizen».
- Kräfte nicht in den ersten Etappen der Tour «verheizen».
- Das eigene Tempo dem der Gruppe anpassen – nicht umgekehrt.
- Falls das Gruppentempo für euch nicht stimmt: Gruppe wechseln. Sprecht dazu die Guides an.
- Sagt euren Mitfahrern und den Guides, wie es euch geht, damit sie sich darauf einstellen können.
- Bei akuten körperlichen Problemen und Schwachzuständen: nicht den Helden spielen und ruhig den Besenwagen nutzen! So wahrt ihr die Möglichkeit am nächsten Tag wieder problemlos mitzufahren.

Sicherheit – Grundsätze

Sicherheit steht immer an 1. Stelle

Radveranstaltungen sind leider immer potenziell gefährliche Veranstaltungen und bergen das Risiko

sich oder andere erheblich und dauerhaft zu schädigen.

- Das Fahren in der Gruppe vermittelt ein falsches Gefühl der Sicherheit. Gegenüber der Einzelfahrt kommen in der Gruppe zahlreiche Gefahrenquellen hinzu. Daher ist Fahren in der Gruppe sogar tendenziell gefährlicher!
- In jeder Situation muss daher Sicherheit an 1. Stelle stehen:
 - vor sportlichem Ehrgeiz
 - vor Entspannung und Genuss
 - vor individuellen Gewohnheiten

Alle Mitfahrer tragen Verantwortung

- Jeder trägt Verantwortung nicht nur für sich selbst, sondern für alle Mitfahrer in der Gruppe.
- Das gleiche Verhalten ist bei der Einzelfahrt oft problemlos, gefährdet aber bei der Gruppenfahrt die Mitfahrer.
- Jeder hat Vorbildfunktion, da das eigene Verhalten von anderen Mitfahrern nachgeahmt werden kann, die es (z. B. aufgrund mangelnder Erfahrung) nicht beherrschen können.
- Daher sollte jeder darauf achten und mithelfen:
 - selbst keine neue Gefahren zu schaffen
 - erkannte Gefahren zu beseitigen
- Gerade wenn ihr körperliche Probleme habt (z. B. drohender Krampf, Sitzbeschwerden), müsst ihr dafür sorgen, dass andere dadurch nicht gefährdet werden!
 - Teilt es mit, damit eure Mitfahrer sich darauf einstellen können.
 - Wechselt z. B. an eine Position am Ende des Feldes.

Die rechtliche Situation

- Wir fahren im öffentlichen Verkehrsraum und auf nicht abgesperrten Strassen. Daher gilt uneingeschränkt die StVO und die Auflagen der Behörden.
- Jeder Teilnehmer ist für sein eigenes Handeln verantwortlich und muss gemäss den gesetzlichen Bestimmungen für die Folgen einstehen. Daher ist der Abschluss einer privaten Haftpflichtversicherung, die eine Radreise ohne Renncharakter einschliesst, sehr empfehlenswert.



Sicheres Fahren in der Gruppe

Kommunikation ist das A und O beim Fahren im Verband

Grundsatz: Was ich weiss, sehe oder höre, kann der Mitfahrer neben, vor oder hinter mir vielleicht nicht wissen, sehen oder hören. Daher muss ich mein Wissen und meine Wahrnehmung weitergeben. Fehlende Kommunikation in der Gruppe ist die Ursache für viele vermeidbare Gefahrensituationen.

- Daher kommunizieren wir in der Gruppe über:
 - Handzeichen
 - Rufkommandos
 - Pfeiffsignale
- Der Sinn eines Kommandos ist für den einzelnen vielleicht nicht gleich ersichtlich. Bis der Groschen gefallen ist, ist es aber oft bereits zu spät. Daher Kommandos in jedem Fall und unmittelbar weitergeben.
- Zusätzlich zu den vereinbarten Kommunikationssignalen ist es unerlässlich miteinander zu reden!

Der Gruppenchef sagt an

- Die Kommandos des Gruppenchefs sind umzusetzen.
- Keine Diskussion während der Fahrt.
- Angesagte Kommandos sind umzusetzen, auch wenn man sie persönlich für falsch oder unnötig hält – die Mitfahrer verlassen sich darauf.
- Eine Diskussion mit dem Gruppenchef ist während der Pausen möglich, besser am Abend im Etappenort.
- Kritik am Gruppenchef angemessen üben (mit Rücksicht darauf, dass er noch bis ins Ziel führen muss).
- Der Gruppenchef überblickt von vorne nur maximal die ersten drei Reihen. Daher auch von hinten nach vorne kommunizieren!

Die wichtigsten Handzeichen

- Handzeichen sind von allen deutlich weiter zu geben
- Die Sicherheit darf dabei nicht gefährdet werden

<p>Einerreihe</p>	<p>Zweierreihe</p>	<p>Hindernis links (Schlagloch, Poller, Kante,...) => umfahren!</p>	<p>Hindernis rechts</p>
<p>Stopp</p>	<p>langsamer / ruhig fahren</p>	<p>Hindernis links (parkendes Auto, Fussgänger, Fahrbahnverengung,...) => nach rechts ausweichen!</p>	<p>Hindernis rechts => nach links ausweichen</p>

Die wichtigsten Rufzeichen

- Die folgenden Kommandos dürfen nur von den Guides gegeben werden:
 - Stopp / Weiter
 - Frei
 - Einerreihe
 - Schneller / Hepp
- Die übrigen Mitfahrer dürfen ausschliesslich «defensive» Kommandos und Warnungen geben
 - Kürzer / Langsamer
 - Defekt / Sturz
 - Warnungen vor spez. Hindernissen (z. B. Poller, Schienen, Rollsplitt, Steine, Schlagloch, Kante, Fussgänger, Autos...)
- Die Warnung «Auto» (z. B. bei Gegenverkehr, überholende Autos) sollte man nur in unübersichtlichen Situationen rufen, da sonst Gefahr der «Abstumpfung» besteht.
- Rufe sind von allen deutlich zu wiederholen! (Nicht: «Ich habe es gehört, also hat es jeder mitbekommen.»)



Fahrsituationen

Mit der Gruppe am Berg

Bei längeren Steigungen wird der geschlossene Verband aufgelöst (wird vom Guide angesagt), jeder fährt sein eigenes Tempo.

- Nach Auflösung des Verbandes erlöschen die Verbandsrechte (insb. 2er-Reihe).
- Am Berg besteht i.d.R. erhöhtes Gefährdungspotenzial wegen geringer Geschwindigkeit und häufiger Sichteinschränkungen (Wald, Kuppen).
- Rechtsfahrgebot beachten
 - die Gegenfahrbahn ist auf keinen Fall zu nutzen
 - auf der eigenen Fahrbahn ist Platz für überholende Radler frei zu halten (2/3-Regel)
 - zügig überholen
 - Lücken für überholende Kfz lassen (mind. 20 m)
 - keine Schlangenlinien fahren



falsch



richtig

Mit der Gruppe bergab

- Möglichst in Einerreihe hintereinander fahren, die rechte Fahrbahn nicht verlassen
- Defensiv fahren
 - gegenüber Alleinfahrt deutlich langsamer
 - keine riskanten Überholmanöver, nie rechts
 - Immer mit Fehlverhalten der Mitfahrer rechnen (bremsbereit)
- Rechts fahren, soweit der Strassenbelag es zulässt
- In Kurven:
 - Saubere Linie fahren
 - Kurven nicht schneiden
 - Nicht überholen
- Nach vorne und seitlich Abstand von Mitfahrern halten
- PKW dürfen nicht überholt werden
- Die Auflösung des Verbandes wird ggf. vom Guide angesagt
- Schlaglöcher lieber verbal ansagen statt Handzeichen, damit man nicht die Hand vom Lenker nehmen muss.

Verhalten bei Stops

- Die gesamte Gruppe muss zügig und vollständig die Strasse verlassen
- Andere Verkehrsteilnehmer dürfen nicht behindert werden



Spass

Die menschliche Seite fährt mit

Jeder möchte die Rundfahrt als einmaliges Erlebnis in Erinnerung behalten. Doch in jeder Gruppe menschelt es! Damit die unvermeidlichen Konfliktsituationen nicht die gesamte Rundfahrt überschatten, sollte jeder tolerant gegenüber allen Mitfahrern sein, nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen, Konflikte am Abend lösen, damit sie am nächsten Tag vom Tisch sind, Situationen nicht verschärfen, sondern beruhigend und problemlösend agieren, Spässe machen und Spass verstehen.

Thomas Gertkemper



Eingegangene Mails...

«Liebe Helferinnen und Helfer des «Schulsouper»
Lehrerabschlussfest

Gemeinsam mit euch haben wir das «Schulsouper»
zu einem erfolgreichen Event gemacht. Der Dank von
Petra und Daniel gehört euch allen.

Ich bin überwältigt von der ansteckenden Motivation,
der wertvollen Zuverlässigkeit und eurer grossen
Flexibilität, danke!

Ich wünsche euch alles Gute und auf ein baldiges
Wiedersehen.

Sportlicher Gruss, *Caroline*»

«Guten Morgen Caroline

Das Abschlussfest für die Lehrerschaft ist abgeschlossen.
Ich danke dir und all deinen Helferinnen und Helfern
für die ausgezeichnete Arbeit und Mithilfe. Die
Zusammenarbeit hat tadellos geklappt und ich würde
mich freuen, wieder einmal mit euch zusammen zu
arbeiten.

Vielen Dank nochmals und hende schöne erholsame
Summer.

Herzliche Grüsse, *Dani*»

«Liebe Caroline

Herzlichen Dank für euren tollen Einsatz am diesjährigen
Schulsouper!

Dank deiner professionellen Organisation hat alles
wunderbar geklappt. Die Teilnehmenden waren sehr
zufrieden und es kam von verschiedenen Seiten die
Rückmeldung, dass ihr das super gemacht habt.

Wir würden uns freuen, euch auch im nächsten Jahr
wieder engagieren zu dürfen.

Herzliche Grüsse, *Petra*»

Art. 43¹³³ der Verkehrsordnung 741.11
Motorräder, Motorfahrräder und Fahrräder;
Hintereinanderfahren
(Art. 46 Abs. 2 und 47 Abs. 1 SVG)

- ¹ Die Führer von Fahrrädern und
Motorfahrrädern dürfen nicht neben andern
Fahrrädern oder Motorfahrrädern fahren.
Sofern der übrige Verkehr nicht behindert
wird, ist das Nebeneinanderfahren zu zweit
jedoch gestattet:
 - a. in geschlossenem Verband von mehr als
zehn Fahrrädern oder Motorfahrrädern;
 - b. bei dichtem Fahrrad- oder
Motorfahrradverkehr;
 - c. auf Radwegen und auf signalisierten
Rad-Wanderwegen auf Nebenstrassen;
 - d.¹³⁴ in Begegnungszonen.¹³⁵
- ² Die Führer von Motorrädern dürfen weder
nebeneinander noch neben Fahrrädern
oder Motorfahrrädern fahren. Radfahrer
und Motorfahrradfahrer dürfen nicht neben
Motorrädern fahren.

Schülerveloprüfung

Ruth und Werni parat!



Serie

Was machen unsere Mitglieder

Ich stelle mich vor

Markus Walter hat mich vorgeschlagen, etwas über mich zu schreiben.

ICE-MAN

- ✓ Mein Name: Hans Hefti, genannt
- ✓ Habe über 15 Jahre als Eismeister in Rapperswil-Jona gearbeitet, darum nennt mich Markus Ice-man.
- ✓ Habe vorher 35 Jahre in Jona-Rapperswil gelebt und war dort auch Mitglied im VC-Jona. In der dortigen Gegend gibt es nicht so viele Radwege wie hier.
- ✓ Bin glücklicher vierfacher Grossvater.
- ✓ Bin wegen der Liebe vor vier Jahren nach Steinhausen umgezogen.
- ✓ Bin seit 2013 Mitglied im VC-Steinhausen, also noch Jungmitglied.
- ✓ Habe mich jedoch schon sehr gut eingebunden im Club – was auch nicht schwierig ist, da ich sehr gut aufgenommen wurde. Überhaupt gibt es sehr coole Typen im Club. Da fällt einem das Ausfahren in der Gruppe sehr leicht.
- ✓ Es gibt auch super schöne Radwege, welche ich jetzt langsam intus habe. Auch darum hatte ich nicht so grosse Schwierigkeiten mich in Steinhausen wohl zu fühlen. Hier gibt's ja auch Berge und einen See wie in Rapperswil-Jona. Überhaupt die Gegend um Steinhausen ist wunderschön.
- ✓ Hoffe, ich kann das Velofahren noch viele Jahre im sehr gut geführten VC Steinhausen geniessen.



Zum Schluss möchte ich noch dem Vorstand ein herzliches Dankeschön sagen für ihre Arbeit, welche nicht selbstverständlich ist.

Allen VC-Steinhausen-Gümmelern wünsche ich weiterhin unfallfreie und tolle Ausfahrten.

Als nächstes Mitglied schlage ich Kurt Lienhard vor.

Be trendy



↑
<- (für Peter Oehen)



Information Schülervelorennen

Schülervelotag findet im 2016 nicht statt

Der Veloclub Steinhausen führte letztes Jahr den Velotag mit dem Schülervelorennen zum 30. Mal durch. In diesem Jahr können wir diesen Velotag leider nicht durchführen, die Feldheimstrasse ist in dieser Zeit eine Baustelle. Ein Ausweichdatum fanden wir nicht, da wir mit anderen Vereinsanlässen in Konflikt kommen würden.

Der Veloclub Steinhausen hat sich deshalb entschieden, dieses Jahr den Velotag nicht durchzuführen. Für 2017 planen wir eine Neugestaltung des Velotags mit neuen, spannenden Parcours und Rennen. Wir danken für euer Verständnis und freuen uns auf eure Teilnahme im 2017.

Sportliche Grüße

Peter Oehen, Präsident

Monika Weber, OK-Präsidentin Schülervelotag



Information Mitgliederrabatt

Febru Radsport

Ab sofort erhalten die Mitglieder des Veloclubs Steinhausen an einem Ort Rabatt: bei Febru Radsport in Steinhausen. Weshalb Velorado plötzlich keinen Rabatt mehr gewährt, konnte der Vorstand leider nicht in Erfahrung bringen. Vielen Dank an Febru Radsport.

Sportliche Grüße

Peter Oehen, Präsident

Febru

radSPORT steinhausen

Facebook

Die Dosis macht das Gift

Facebook (FB) ist ein Online-Kanal. 1,5 Milliarden Menschen nutzen monatlich aktiv diesen Social-Media-Kanal. Der Umsatz der Firma beläuft sich auf ungefähr 18 Milliarden US-Dollar.

Die Meinungen zur Nutzung dieses Mediums, das sowohl vom Computer aus wie auch mobil bedient werden kann, klaffen weit auseinander. Die einen bezeichnen es als asoziale Zeitverschwendung, die anderen nutzen es täglich, selbstverständlich.

Der Veloclub Steinhausen ist auf Facebook erreichbar. Der sogenannte FB-Kanal wird vom Technischen Leiter mit Informationen zu Veranstaltungen, und manchmal auch tollen Fotos/Videos und Erlebnissen gefüttert.

Für das weitere Bestehen des Veloclubs Steinhausen in Zukunft ist FB eine Möglichkeit, Jugendliche vermehrt zu erreichen und Jugendförderung zu betreiben.

www.facebook.com/VCSteinhausen

Im Geschäftsleben habe ich täglich mit den Online-Kanälen zu tun. Es findet sich eine bunte Palette: lustiges und trauriges, zum Schreien komisches, informatives oder speziell nachdenklich stimmendes, interessantes, schreckliches oder positiv buntes Allerlei querbeet. Verschliessen davor kann man sich fast nicht mehr – Angst ist jedoch nicht nötig: Jeder bleibt in seinen Entscheidungen frei.

Die alte Weisheit bewährt sich auch bei Online-Kanälen: Die Dosis macht das Gift. *Iris Oberholzer*



Sponsoring der

FISCH»Asset Management

Herzlichen Dank!

Fisch Asset Management AG/Tiefenbrunnen

Die Brüder Kurt Fisch und Dr. Pius Fisch gründeten im Jahr 1994 in Zürich Fisch Asset Management als unabhängige Asset Management Boutique. In der Folge bauten sie im Bereich Wandelanleihen eine global führende Stellung auf. Mit der gleichen Absicht starteten sie vor zehn Jahren das Management von Unternehmensanleihen und einige Jahre später mit den Produkten Absolute Return und Trendfollowing. Dank der Mehrheitsbeteiligung am Credit Research Spezialisten Independent Credit View (I-CV) weisen sie eine hohe Kompetenz in der Kreditanalyse auf. Das per Ende März 2016 mit 68 Mitarbeitenden verwaltete Kundenvermögen von CHF 9 Mrd (EUR 8.2 Mrd.) stammt mehrheitlich von institutionellen Anlegern aus dem deutschsprachigen Europa. Die Firmenkultur prägen Unternehmergeist, Mitbestimmungsrecht und Unabhängigkeit.

Roberto del Greco

Wir bedanken uns recht herzlich für die grosszügige finanzielle Unterstützung!





Der Weg zu Ihrer Traumküche ...



Küchenumbau Info-Abend jetzt anmelden!

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

**Mittwoch, 24. August oder 05. Oktober 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.

20 Jahre

Kilian Küchen
sympathisch & zuverlässig