

kontakt

Geht an alle
Gönner, Aktiv-, Frei-, Passiv-
und Ehrenmitglieder

Restaurant Sonnengütli Rütihof

Clublokal des
Radfahrervereins und des
Sport-Clubs Rütihof

Das Beste aus
Küche und Keller
empfiehlt

Familie Meier-Notter
Telefon 056 83 11 80

Rest. z. weissen Kreuz Mellingen

Hesch s'Ässe gern
und guete Wy,
cher im wisse Chrüz
möl y!

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch
Frau A. Heuer
Telefon 056 91 11 40

Sonntag ganzer Tag,
Montag bis 16 Uhr
geschlossen

Blumen für Freud und Leid

empfiehlt

Gärtnerei-Binderei
A. Meier-Busslinger
Rütihof
Telefon 056 83 21 61

Restaurant Bahnhof Mellingen

offeriert
feine Zobigplättli
(Burespezialitäten)
la Weine
nette Bedienung

Mit höflicher Empfehlung
Familie Fischer-Busslinger
Telefon 056 91 16 20

Schibli Fislisbach

Gartenbau

Gartenbau
Gartengestaltung
Gartenunterhalt
Rasen- und
Steinarbeiten

Telefon 056 83 25 26

Floristik

Fleurop — Blumen in alle Welt
Alle Bedarfsartikel für Blumen-
und Gartenfreunde
Schnittblumen, Topfpflanzen, Kränze,
Arrangements, Boutique

Telefon 056 83 29 49

W. Dieliker, Rütihof dipl. Schlossermeister

Eisen- und Metallbau
Bauschlosserei
Sanitäre Anlagen
Telefon 056 83 21 26

Rud. Kaiser, Fislisbach Gipsergeschäft, Stukkaturen

Hoch- und Neubauten
Umbauten, Reparaturen
Wand- und
Deckenisolationen
Rasche und
prompte Bedienung
Telefon 056 83 12 17

Beitrittserklärung

D..... Unterzeichnete wünscht dem RVR/SCR als Mitglied beizutreten.

* Radfahrerverein aktiv/passiv

* Sport-Club aktiv/passiv

Name _____ Vorname _____

Beruf _____ Jahrgang _____

Strasse _____ Wohnort _____

Datum _____ Unterschrift _____

* Bitte Gewünschtes unterstreichen

Anmeldungen sind zu richten an:

Radfahrerverein Rütihof, 5406 Baden

O. Bürgisser, Baden Bürofachgeschäft

Schreibmaschinen
Rechnungsmaschinen
Elektronenrechner

Service und eigene
Reparaturwerkstätte

Schartenstrasse 7
Telefon 056 26 48 08

E. Greder AG Gipsergeschäft

Gipsarbeiten, Umbauten
Fassadenputze, Fassaden-
Isolationen und
Renovationen

5443 Niederrohrdorf
Loonstrasse 22
Telefon 056 96 13 87 / 88

Garage Sidney Meyer

Shell-Tankstelle
mit Schlüsselautomat

Bruggerstrasse
5413 Birmenstorf
Telefon 056 85 12 32

Pius Heimgartner Fislisbach

Keramische Wand- und
Bodenbeläge

Mitteldorf 3
Telefon 056 83 28 09

Für Fleisch und Wurst

**Metzgerei
zum Reusstor
H. Buchmüller
Mellingen**

Telefon 056 91 14 17

Emil Keller, Rütihof Bodenbeläge

Parkett, Plastik,
Teppiche, Vorhänge

Tobelacker
Telefon 056 83 27 58

----- Jahresbericht 1978 -----

Zum Jahresende möchte ich in groben Zügen Bilanz ziehen über das Vereinsleben 1978. Der Höhepunkt des Jahres war sicher die Durchführung der reg. OF vom 18. Juni 78, die von 37 Mannschaften besucht wurde. Dem OK und den vielen Helfern nachträglich noch ein herzliches Dankeschön für die gute Arbeit die geleistet wurde.

Wiederum wurde die traditionelle Pfingst-Tour, gut organisiert von unserem Fahrwart a.D. Wolfgang Frick durchgeführt. Als Novum in der Geschichte des RV wagten sich diesen Sommer die "Elite" unserer Radsportler auf einen Nordsee-Tripp. Unter der Rennleitung von James Meier durchquerte dieser Tross in Begleitung von 2 "Besenwagen" Deutschland, die Benelux-Länder und Frankreich. Die bis ins Detail organisierte Tour über 1800 Km die ohne nennenswerte Zwischenfälle absolviert wurde wird wohl in die Geschichte des RVR eingehen.

Im Tourenfahren wurden deren 28 gefahren. Orientierungsfahrten wurden 5 besucht. Auch wurden verschiedene Stafetten bestritten wie z.B. die Tell-Stafette, Säli - Stafette und die Stafette in Sitt.

Die Militärradfahrer haben einiges geleistet, so haben wir u.a. seit dem 5.3.78, einen Schweizermeister im Militär - Radquer.

Wie auch im letzten Jahr standen die Vereinsmeisterschafts - Läufe unter einem schlechten Stern, denn die Beteiligung liess zu wünschen übrig.

Zum Schluss möchte ich meiner Kollegin und meinen Kollegen der Gremien ~~RV / SC, dem Kästendekorateur, meinen Dank aussprechen für die geleistete Arbeit.~~ Dank aber auch allen Ehren-, Frei-, Aktiv-, Passivmitgliedern für den Einsatz den ich sehr zu schätzen weis. Danken möchte ich auch allen unsern Gönnern und Inserenten des Kontakts, den Organisatoren von Anlässen und Veranstaltungen unserer Vereinigung, sowie allen die mitgeholfen haben das Vereinsgeschehen zu beleben.

Für das Jahr 1979 wünsche ich allen Mitgliedern und deren Angehörigen alles Gute.

J. Burger.

In dieser Nummer:

Rückblick 1978	Blatt 1
Unter uns, Resultate, Feriengrüsse, Mutationen.....	Blatt 2
Kontakt S Motorsport.....	Blatt 3
Städteflug Athen	Blatt 4
.. Dito	Blatt 5
Der gesundheitliche Wert des Ski - Langlaufes	Blatt 6
Training und die Ernährung beim Ski - Langlauf	Blatt 7

Im neuen Jahr:

Berücksichtigt bei Euren nächsten Dispositionen bitte unsere Inserenten!!

Besten Dank!

U n t e r u n s

Mutation: Uebertritt von der Sektion Birr in den RVR: Marcel Murbach.

Kartengrüsse erreichten uns: aus der RS von Guido Wettstein,
aus Athen von den "Städteflüglern" unter der
Führung von Hans Meier.

Letzte Resultate vom Vereinsjahr 1978

Zeitfahren vom 19.Sept. Über eine Distanz von 18 Km.

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. Schibli Ueli | 5. Meier Hans |
| 2. Schibli Martin | 6. Murbach Marcel |
| 3. Wettstein Andreas | 7. Murbach Daniel |
| 4. Markwalder Emil | 8. Murbach Johanna |

Funktionäre: Wegmann Peter, Wegmann Richard, Wegmann Elisabeth, Meier Heinz,
Busslinger Andreas, Meier Pius, Signer Otto

AAMRV - Kart - Meisterschaft vom 30.Sept.78

Kat. bis 74 Kg: 8.Rang Klaus Eicher

Kat. bis 100 Kg und mehr: 1.Rang Karl Busslinger =Gewinner des Wanderpreises
17.Rang Kurt Meier

AAMRV - Kegelmeisterschaft

Kat.Herren: 33 Wegmann Richard, 331 Holz; 35. Schibli Hans, 324 Holz; 48 Buss-
linger Walter, 302 Holz; 58. Wegmann Peter, 292 Holz; 118. Meier Hans
262 Holz; 120. Meier Kurt, 260 Holz; 131 Eicher Klaus, 257 Holz;
143. Signer Otto, 249 Holz.

Kat.Damen: 5. Wegmann Elisabeth, 179 Holz.

Radfahrerverein + Sportclub Rütihof.

24. Generalversammlung

Samstag, 20. Januar 1979

20.15 Uhr im Rest. Sonnengütli.

Ehren-, Frei-, Aktiv-, Passivmitglieder und Neuinteressenten sind freundlich
eingeladen.

Der Vorstand.

TIPS

FÜR DAS FAHREN AUF SCHNEE+EIS

Die durch den Wintereinbruch bedingte Verschlechterung der Strassen- und Sichtverhältnisse verlangt eine wesentliche Reduzierung der sonst üblichen Geschwindigkeiten.

Unbehinderte Sicht nach allen Seiten ist zwingendes Erfordernis für die eigene Sicherheit und diejenige anderer Verkehrsteilnehmer.

Fahrzeugbeleuchtung jetzt regelmässig kontrollieren. Im Nebel, auch tagsüber, Abblendlicht. Im Nebel Geschwindigkeit stark mässigen.

Glatteiswarnungen von Radio und Fernsehen beachten !

Winterpneus bieten nur bei Verzicht auf Spitzengeschwindigkeiten erhöhte Sicherheit.

Winterpneus und Ketten rechtzeitig ins Budget setzen. Winterpneus vor dem ersten Schneefall, auf allen vier Rädern, montieren.

Autowaschtunnel

Karl Hartmeier
Dättwil
Tel. 056 83 19 77

Carrosserie / Abschleppdienst

Tschachler Wettlingen,
056 26 53 48

Dinitrol-Rostschutzstation

Fislisbach
Tel. 056 83 28 75

Ernst Autokühlerservice

5444 Künten
Tel. 056 96 22 69

Hallenbad Baden

Schwimmunterricht
ert. Frau S. Oesch
Tel. 056 26 46 05

Migrol-Tankstelle

D. Heimgartner
5442 Fislisbach
Tel. 056 83 21 50

Velos - Motos Franz Peterhans

5442 Fislisbach
Tel. 056 83 14 91
beim Rest.Alpenrösli

Velos - Mofas Shell-Tankstelle

Stefi Peterhans
5442 Fislisbach
Tel. 056 83 20 77

Gelungener Städteflug nach Athen.

Vom 9. bis 13. Oktober 1978 wagten sich reiselustige Rütihöfler in die Ferne. Nach Istanbul, Rom und London führte der vierte Städteflug nach Athen. Leider meldeten sich mit Martin Schibli, Johanna Murbach, Klaus Eicher, August Widmer und dem die Reise bestens organisierenden Ehrenpräsidenten Hans Meier nur fünf Teilnehmer zur Reise. Die im Vergleich zu den Vorjahren eher kleine Teilnehmerzahl tat der Stimmung jedoch keinen Abbruch, im Gegenteil: Gerade wegen der Grösse der Gruppe konnte vieles gemeinsam unternommen werden.

Pech mit Fliegen

Blieben die Rütihöfler bereits im Vorjahr wegen streikenden Fluglotsen in Frankreich länger in Zürich - Kloten zurück, als vorgesehen war, hatte die sich zum viertenmal dem Reisebüro Imholz anvertrauende Reisegesellschaft erneutes Pech mit dem Flugzeug. Als Radler gewöhnt, zur vorgegebenen Zeit abzufahren, musste bereits beim Start am Montag, den 9. Oktober in Zürich eine dreistündige Verspätung in Kauf nehmen. Anstatt um 08.20 Uhr konnte erst um 11.30 Uhr zum zweistündigen Flug nach Athen gestartet werden. Schuld an der Verzögerung der Abflugzeit der Super-DC 8 "Ville de Carouge" der inzwischen eingegangenen Westschweizer Chartergesellschaft SATA war der im Mittelland herrschende Nebel. Wegkommen in Zürich - Kloten wäre zwar wegen dem Nebel möglich gewesen, das Flugzeug kehrte jedoch von einem vormittäglichen Ausflug zu den Bahamas zurück und musste warten, bis die Nebeldecke in Kloten etwas lichter wurde. -- Trotz des verspäteten Fluges und dem durch stillstehenden Autoverkehr sich in die Länge ziehenden Transfer vom Athener-Flughafen zum ziemlich im Zentrum der Stadt liegenden Hotel Jonis konnte bei sommerlicher Temperatur (bis zu 28° !) ein abendlicher Stadtbummel unternommen werden.

Stadtbesichtigung im Schnellverfahren

Der obligaten Stadtrundfahrt reserviert war der Dienstagvormittag. Wer die vielen Sehenswürdigkeiten der 2,6 Millionen zählenden Stadt noch nicht kannte, konnte auf dieser Fahrt Bekanntschaft mit der Akropolis, dem Lykabettus, dem Olympiastadion von 1896, und dem Regierungsgebäude, dem früheren Königspalast schliessen. Bekanntschaft gab es auch mit der Geschäftstüchtigkeit der Griechen, welche beinahe an Istanbul erinnerte: Fotos der Touristen waren im flugs entwickelt und zu stark übersetzten Preisen verkauft. Tücher und Souvenirs fanden ebenso reissenden Absatz. Am Nachmittag machten sich die Rütihöfler auf eigene Faust auf in die Stadt: Zwei Mitglieder der fünfköpfigen Reisegesellschaft fielen dabei nicht den sich vor allem lautstark bekämpfenden Parteien Athens (anfangs Oktober musste in Athen das Stadtparlament gewählt werden) in die Hände, sondern wurden Opfer geldgieriger Bar-Mädchen. Nicht zuletzt wegen der nun fehlenden Finanzen gab es am Mittwoch, den 11. Okt. im Hafen von Piräus einen ganztägigen Stadtbummel.

Abenteuerliche Kreuzfahrt

Am meisten in Erinnerung blieb die ganztägige Kreuzfahrt vom Donnerstag. Griechenland ist als Land der 1000 Inseln bekannt. Angelaufen wurden durch den bis auf den letzten Platz besetzten "Kahn" die drei Inseln Aegina, Poros und Hydra.

Wer an diesen Aufenthaltsorten jeweils nicht die barbusigen Badenixen bewundern wollte, konnte sich alte Tempel oder einen stillgelegten Kreuzer aus dem ersten Weltkrieg ansehen. - Oder konnte sich - wie die Rütihöfler - an einem guten Schluck Kaffee erfreuen und in den sonnigen Himmel gucken. Gar nicht mehr so sonnig war der Himmel auf der Heimfahrt: Wegen einem mittleren Sturm schaukelte das Schiff auf und ab. Etliche Passagiere machten da mit und erbrachen sich tüchtig. Die Rütihöfler hatten Glück: Es blieb bei bleichen Gesichtern.

Dem Herumbummeln in Athen reserviert blieb der Freitag. Ebenfalls wurde die Gelegenheit wahrgenommen und bei Einkäufen die letzten Drachmen verbraucht. Allerdings konnte bei diesem Vergnügen nur mitmachen, wer seine Devisen nicht schon vorgängig in Tranksama und Übrige Vergnügen umgesetzt hatte. Dass die Frauen trotz Emanzipation in Sachen Einkauf nach wie vor besser sind als die Männer, bewies die einzige Frau in der Radfahrer-Reisegruppe.

Nochmals mit Nebel

Ein Geschenk besonderer Art machte das Reisebüro Imholz den Athen--Städtefliegern: Weil in Zürich-Kloten Nachtlandungen verboten sind, wurde das Arrangement grosszügig um einen Tag verlängert. In der Praxis sah dann dieser Vorteil folgendermassen aus: Tagwacht im Hotel am Samstag, den 14. Oktober um 02.00 Uhr, Transfer zum Hotel um 02.30 Uhr und Abflug der Maschine nach Kloten um 04.30 Uhr. Zumindest war der Start des Flugzeuges auf diese Zeit vorgesehen. Aber wieder war das Mittelland der Schweiz in dichtem Nebel gehüllt und der Start wurde auf neun Uhr hinausgeschoben. Noch hatte sich der Nebel kurz vor Mittag nicht stark gelichtet, als der Pilot der Super-DC 8 mit einer meisterlichen Landung sicher in Zürich - Kloten aufsetzte.

Dank an Organisator

Mit dem Städteflug machte Ehrenpräsident Hans Meier einen weiteren Schluss-Strich unter eine Tätigkeit im RV-Rütihof. Ab nächstem Jahr wird nämlich Klaus Eicher die Abteilung "Flug- und Gesellschaftsreisen" managen. Die regelmässigen Reiseteilnehmer danken Hans Meier für die jeweils prompte Organisation der Arrangements. Jeder Städteflug war nicht zuletzt wegen der Vorarbeit der vereinseigenen Organisationen ein Erlebnis. Deshalb ist zu hoffen, dass die Ausflugs-Tradition auch in Zukunft Bestandteil des Vereinslebens bleiben wird.

A. Widmer

XXXXXXXXXXXXXXXX



Der gesundheitliche Wert des Ski-Langlaufes.

Ski-Langlauf und Ski-Wandern gehören wie Bergsteigen und Wandern zu den schönsten und wertvollsten sportlichen Betätigungen. Eine hohe Trainingswirkung verbindet sich mit dem Erlebniss der Natur. Körper, Seele und Geist werden in gleicher Weise angeregt, die Gesundheit gefördert und erhalten. Es gibt keine Altersgrenzen: von jung an bis ins höhere Alter kann man diese Sportarten schadlos und gewinnbringend betreiben.

Ski-Langlaufen und Ski-Wandern regen in idealer Weise alle Organsysteme, vor allem Herz, Kreislauf und Atmung an. In Höhenlagen über etwa 1500 m. wird der günstigste Trainingseffekt des Laufens noch durch die Höhenwirkung gesteigert.

Rhythmus, Harmonie der Bewegung, Bewegungsgefühl und Muskelkraft werden verbessert. Die harmonische Körperbewegung bei Ski-Langlaufen und Ski-Wandern wirkt sich auch auf Seele und Geist im positivem Sinne aus und ist damit ein idealer Ausgleich zur harten, spannungsgeladenen Arbeit des Alltags.

Vorsichtmassnahmen aus ärztlicher Sicht.

Grosse körperliche Anstrengungen, wie sie beim Ski-Langlauf und beim Ski-Wandern verlangt werden, können nicht mit vollem Magen vollbracht werden. Nach einer sehr reichhaltigen Mahlzeit sollte man also mindestens 2 oder besser 3 Stunden verstreichen lassen, bevor man sich auf die Loipe begibt. Wer im Alter von über 40 Jahren oder nach langjähriger körperlicher Inaktivität mit dem Ski-Langlauf oder dem Ski-Wandern beginnen will, sollte sich besser vor der Aufnahme des Trainings bei seinem Hausarzt untersuchen lassen.

Trainingsgestaltung.

Auch Ski-Wandern und Ski-Langlauf setzen ein Mindestmass an Skitechnik voraus, und zwar gilt dies vor allem für die Abfahrten. Um Unfälle zu vermeiden - halte man sich solange an leichte bis höchstens mittelschwere Loipen, als man sich auf den schmalen Brettern nicht absolut sicher fühlt.

Ski-Wandern und Ski-Langlaufen machen erst richtig Spass, wenn man diese Sportarten regelmässig ausübt und sich damit einen verbesserten Trainingszustand aneignet. Die Anpassungsfähigkeit des Organismus und besonders des Herzkreislaufsystems nimmt mit zunehmendem Alter ab. Das Training muss deshalb sehr langsam aufgebaut werden und sollte jedenfalls nicht erst vor einem Volks-Ski-Lauf aufgenommen werden, an dem man sich beteiligen möchte. Während der ersten fünf Minuten soll das Lauftempo sehr gemütlich sein, denn so lange braucht der Organismus im Minimum, um sich der Leistung anzupassen. Beim Laufen sollte man sich ohne Atemnot noch leicht mit andern Läufern unterhalten können und nur leicht ins Schwitzen kommen. Man kann die Laufintensität aber auch anhand der Anzahl Pulsschläge beurteilen: Die Herzschlagzahl sollte während des ganzen Laufes nicht wesentlich über 180 Schläge pro Minute minus das Lebensalter in Jahren ansteigen (bei einem 20-jährigen also auf 160 Schläge pro Minute, bei einem 50-jährigen dagegen nur auf 130 Schläge pro Minute.) Damit besteht für ein gesundes Herz Gewähr für einen positiven Trainingseffekt ohne die Gefahr einer Ueberforderung.

Ein tägliches Training von 10 bis 15 Minuten Dauer ist wirksamer, als ein einstündiges Training nur einmal pro Woche. Eine sinnvolle Steigerung könnte etwa wie folgt aussehen:

1.Tag:	10 - 15 Minuten Laufen oder 20 - 25 Minuten Wandern
2.Tag:	15 - 20 Minuten Laufen oder 25 - 35 Minuten Wandern
3.Tag:	20 - 30 Minuten Laufen oder 30 - 40 Minuten Wandern
4.Tag:	20 - 40 Minuten Laufen oder 30 - 60 Minuten Wandern
5.Tag:	20 - 40 Minuten Laufen oder 30 - 60 Minuten Wandern
6.Tag:	20 - 50 Minuten Laufen oder 45 - 90 Minuten Wandern
7.Tag:	20 - 60 Minuten Laufen oder 60 - 120 Minuten Wandern

Zuerst wird also die Laufzeit und damit die zurückgelegte Distanz gesteigert. Mit Erhöhungen des Lauf tempos muss man dagegen vorsichtiger sein und sollte erst nach 2 - 3 Wochen Training damit beginnen. Im Zweifelsfall hilft hier die erwähnte Formel zur Überwachung der Herzschlagzahl.

Empfehlungen zur Ernährung.

Je nach Lauf tempo werden beim Skilanglauf 500 - 1000 Kalorien in der Stunde verbraucht, bei Spitzen-Skiläufern im Wettkampf sogar noch mehr. Im menschlichen Körper sind durchschnittlich etwa 2000 Kalorien an verfügbaren Nährstoffen gespeichert, d.h. ein Ski-Langläufer hat eine Energiereserve für einen Lauf von etwa 2 Stunden Dauer. Sobald diese Reserven aufgebraucht sind, kommt es unvermeidlich zu einem Absinken der Zuckerkonzentration im Blut und damit zum sog. "Hungerast". Ein solcher äussert sich in der Regel als plötzliches Schwächegefühl, Zittern, Schweißausbruch oder ähnlichen Symptomen. Um einem "Hungerast" vorzubeugen, ist es auf alle Fälle empfehlenswert, auf längeren Wanderungen oder bei Läufen über grössere Distanzen in regelmässigen Abständen kleine Portionen einer gut verdaulichen Zwischenverpflegung zu sich zu nehmen. Bei grösseren Schweißverlusten ist auch der Ersatz von Flüssigkeit die gebührende Beachtung zu schenken. Als Getränke kommen in Frage: Tee oder Fruchtsäfte, welche jedoch auf keinen Fall kalt eingenommen werden sollten. Ebenso hüte man sich vor kohlenstoffhaltigen Getränken die Anlass zu Magenblähungen und entsprechenden Beschwerden geben können. Eine Salzzufuhr ist im allgemeinen erst bei Schweißverlusten von über 2 Liter am Platze und kann am besten durch Trinken von Boullion erfolgen.

Knigge für das Benützen von Ski-Wanderwegen und Ski-Loipen

Fussgänger: Bitte benützen Sie keine Loipen und Wege der Ski-Wanderer.

Reiter: Mit Ihren Tritten zerstören Sie die Laufspur und schaffen sich Unwillen bei den Langläufern.

Hunde: Bitte Hunde von der Loipe fernhalten!

Abfahrtski: Bitte breite Abfahrtski sind für die Spur zu breit, daher unerwünscht.

Langläufer: In Pfeilrichtung der Markierung laufen. Ist nur eine Spur vorhanden, kann der Langsamere auf Zuruf hin die Spur freigeben, sonst überholt der Schnellere links oder rechts, je nachdem, wo es ihm geeigneter erscheint.

Lo.