

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
mol 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. Dietiker, Rütihof dipl. Schlossermeister

Eisen- und Metallbau
Bauschlosserei
Sanitäre Anlagen

Telefon 056 83 21 26

E. Greder AG Gipsergeschäft

Gipserarbeiten, Umbauten
Fassadenputze, Fassaden-
Isolationen und
Renovationen

5443 Niederrohrdorf
Loonstrasse 22
Telefon 056 96 13 87 / 88

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

RESTAURANT

**FROHSINN
Staretschwil AG**

- Die ideale Gaststätte für Gesellschaften, Hochzeiten und Vereine
- Zwei vollautomatische Kegelbahnen
- Schöne Gartenterrasse

**FAM. P. KELLER-INEICHEN
KÜCHENCHEF**

Telefon 056 96 11 57 Montag geschlossen

Galerie Küng Fislisbach

Regelmässig Ausstellungen internationaler, schweizerischer und lokaler Künstler
Graphische Werke von Ivan Rabuzin und Salvador Dalí stets am Lager

Elisabeth Küng-Laesser
5442 Fislisbach
Alte Birnenstorferstrasse 3

Telefon 056 83 35 25 oder 83 24 23

KONTAKT * KONTAKT * KONTAKT * KONTAKT *

Redaktionsgremium: Marcel Murbach
Beatrice Seeholzer
Josef Schibli

Druck und Versand: RV - Rütihof
" Kontakt "
Postfach 15
5406 Baden-Rütihof

I N H A L T

Tour - de-- Suisse	Seite	2
Radsportschulen -		
Warum und für wen ?	Seite	3
Darauf müssen besonders		
Radfahrer achten !	Seite	5
Ranglisten	Seite	8
Die Seite unseres Finanzver-		
walters	Seite	9
Vereins-Meisterschafts-Reglement	Seite	10-13
Unter uns	Seite	14
Juhui !!!	Seite	15
Aktion Dress	Seite	16
Radler - Pech	Seite	19
Auto - Information	Seite	20
Unterhaltung im Kontakt	am Ende	

„Mit dem Fahrrad durch zwei Jahrhunderte“



Lenkbare Draisine, um 1820

Als es dem badischen Forstmeister Carl Friedrich Freiherr Drais v. Sauerbronn (1785-1851) gelang, ein lenkbares Laufrad herzustellen, begann im eigentlichen die Geschichte des Fahrrads.



Militär-Radquer-Meisterschaft
Hans Schmid vor Ueli Schibli

(.) In Fehraltorf holte sich der Aarauer Hans Schmid zum 3. Mal den Titel eines Schweizer Militärmeisters im Radquer. Schmid distanzierte auf dem schnellen Parcours über 18 km den Sieg mit einem Vorsprung von über zwei Minuten vor Ulrich Schibli (Fislisbach), der 1978 den Meistertitel errungen hatte. Die Resultate: Hans Schmid (Aarau) 18 km in 1:04:07. Ulrich Schibli (Fislisbach) 1:06:10.

Militärrad-Rennen:
Gebrüder Schibli Tagessieger

(wf) Gfr Martin Schibli aus Birrwil und sein jüngerer Bruder Gfr Ueli Schibli aus Fislisbach das 21. Militärrad-Paar...



Tour de Suisse 1982

Zum 46. mal wird am 16. Juni die schwerste Etappenfahrt der Schweiz beginnen. 1600 Kilometer müssen die Profis in 10 Etappen zurücklegen, wenn sie sich von Volketswil bis Zürich kreuz und quer durch die Schweiz spannende Kämpfe liefern.

- Etappenplan:
- Mittwoch, 16. Juni: Prolog (Einzelzeitfahren) in Volketswil.
 - Donnerstag, 17. Juni: 1. Etappe Volketswil – Emmen.
 - Freitag, 18. Juni: 2. Etappe Emmenbrücke – Suhr.
 - Samstag, 19. Juni: 3. Etappe Suhr – St. Gallen.
 - Sonntag, 20. Juni: 4. Etappe St. Gallen – Laax und 5. Etappe Bergzeitfahren Laax – Falera.
 - Montag, 21. Juni: 6. Etappe Laax – Locarno.
 - Dienstag, 22. Juni: 7. Etappe Locarno – Täsch.
 - Mittwoch, 23. Juni: 8. Etappe Täsch – Etoy bei Lausanne.
 - Donnerstag, 24. Juni: 9. Etappe Etoy – Bern.
 - Freitag, 25. Juni: 10. und letzte Etappe Bern – Zürich.

Radsportschulen – Warum und für wen?



... - Einer Idee folgend, hat 1976 in Bremgarten AG der leider inzwischen verstorbene Werner Heer die Radsportschule gegründet. Mit ihm hat der Politiker und Radsportfan Hans Flori die Vereinigung «SRB»-Radsportschulen ins Leben gerufen.

Jungen und Mädchen sollte die Möglichkeit gegeben werden, Schülerrennen nach regulären Bedingungen zu bestreiten. Anfänglich waren Schüler ab zehn Jahren zugelassen und durften bei fünf Schülerrennen sich für das Finale qualifizieren.

Mit der Zeit wurde das Alter hochgeschraubt und an den Rennen waren nur noch die 12- bis 14jährigen zugelassen. Die Fachkommission «Jugend» hat genaue Regeln und Ziele gesteckt.

Elf regionale Radsportschulen, die mitgeholfen haben, diese Organisation zu realisieren, konnten die ersten Gehversuche unternehmen. Bald hat es sich herausgestellt, dass nicht die Idee allein genügt. Die Mithilfe der einzelnen Klubs und Radsportschulen steht gross geschrieben. Haben doch bald «begeisterte» Radsportschulleiter sich nur ein Ziel gesetzt, den eigenen Sprössling ins Rampenlicht zu bringen. Väter von Kursteilnehmern übernahmen die Leitung der Schule in der Region. Mit seinen Schützlingen ist dann dieser Vater mehr daran interessiert gewesen, mit dem Sohn sich in die Anfänger- und Junioren-

kategorie hochzuarbeiten. So haben viele klubinterne Radsportschulen gelitten.

Dass aber die Vereinigung auf dem richtigen Weg ist, hat die 5. Generalversammlung vom 28. November 1981 in Baar gezeigt. Der Präsident, Ernst Reber, konnte die Versammlung mit über 20 anwesenden Radsportschulleitern vom Zweck und Ziel der Organisation überzeugen.

Der Idealismus der Leiter soll weiterleben und immerhin konnten in den letzten Jahren etwa 70% der Radsportschüler in die höheren Kategorien aufgenommen werden. Ganz gute Anfänger und Junioren sind aus der kurzen Zeit des Bestehens aus den Radsportschulen hervorgegangen. Aber die nächsten zwei bis drei Jahre werden den wahren Erfolg zeigen müssen.

Jungen und Mädchen können sich beim Velo-Moto-Klub in ihrer Nähe beim Präsidenten melden und die Adresse vom Radsportschulleiter verlangen. Schüler im Alter von 8 bis 14 Jahren können beitreten und ab 12 Jahren dürfen Schülerrennen gefahren werden.



Darauf müssen besonders Radfahrer achten:

SPORTLICHE ERNAEHRUNG IST WICHTIG

Alle Nahrungsmittel im Ursprungszustand enthalten Fett, Kohlenhydrate, Eiweiss, Vitamine, Mineralien und Wasser- die Grundstoffe, die der Organismus zum Leben braucht; darüber hinaus sind noch Ballaststoffe (nichtverdauliche Stoffe) enthalten, die für eine normale Darmtätigkeit notwendig sind. Bei naturbelassenen Nahrungsmitteln und gemischter Kost wird ein gesunder Mensch mit normalem Appetit kaum Mangelerscheinungen bekommen. Die Auf- bereitung und Verveinerung der Nahrungsmittel kann je- doch dazu führen, dass sogar ein überernährter Mensch Mangelerscheinungen haben kann. Ein klassisches Bei- spiel dafür ist der häufige Mangel an Vitamin B 1, das der Organismus zur Verwertung der Kohlenhydrate braucht. Naturbelassene Nahrungsmittel (Reis, Getreide) enthalten viel Vitamin B 1 und liefern damit das zu ihrer Ver- wertung notwendige Vitamin gleich mit. Aufbereitete kohlenhydratreiche Nahrungsmittel ((geschälter Reis, weisses Brot, Zucker) enthalten kein Vitamin B 1. Aus- serdem fehlen diesen aufbereiteten Nahrungsmitteln die für die Verdauung so wichtigen Ballaststoffe. Eine gesunde Nahrung enthält neben Vitaminen und Miner- alien 15-20% Eiweiss, 35% Fett und 50-55% Kohlenhydrate. Die Kohlenhydrate liefern die sofort verfügbare Energie; sie können nur begrenzt gespeichert werden. Ueberschüsse werden in Fett umgewandelt. Fett hat den grössten Energiegehalt, benötigt zu seiner Verbrennung mehr Sauerstoff als die Kohlenhydrate. Be- sonders die pflanzlichen Fette enthalten die sogenannten essentiellen Fettsäuren, die der Organismus unbedingt braucht und früher als Vitamin F bezeichnet wurden. Eiweiss ist als Energieträger von untergeordneter Bedeu- tung. Mindestens 1g Eiweiss pro Tag und Kilogramm Kör- pergewicht braucht der Mensch, um die täglich abgebaute

H a l l e n b a d

5400 B a d e n

Schwimmunterricht

erteilt Frau S.Oesch

Tel. 056 26 46 05

Heinrich Müller's Erben

Trax - u. Baggararbeiten

Kieswerk Eichhof

5649 Stetten

Tel. 056 96 14 21

Hans L ü t h y

Aushub - u. Planiearbeiten

Sommerhalde 140

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 11 81

M e i e r Theo

Gartenbau

Schulweg 104

5406 Rütihof

Tel. 056 83 11 60

V e l o - M o t o s

Karl Hartmeier

Scheuergasse 15

5507 Mellingen

Tel. 056 91 12 95

K o t t m a n n

Plattengeschäft und

Cheminéebau

Badenerstrasse 13

5452 Oberrohrdorf

Tel. 056 96 25 72

Buchdruckerei

M ü l l e r

Leemattenstrasse

5442 Fislisbach

Tel. o56 83 21 84

T r o l l e r

Garage Audi-Vertretung

Badenerstrasse 8

5442 Fislisbach

Tel. o56 83 15 55

Milchprodukte, Käsespez.

N. A l p i g e r

Vordere Metzgergasse 6

5400 B a d e n

Tel. o56 22 75 27

P e t e r S c h m i d

Bäckerei -Conditorei

Oberdorfstrasse 14

5443 Niederrohrdorf

Tel. o56 93 14 28

Landw. Genossenschaft

V o l g

Jurastrasse 4

5406 R ü t i h o f

Tel. o56 83 22 93

Xaver Peterhans

Elektrische Anlagen

AEG Beratung

5442 Fislisbach

5430 Wettingen

Tel. o56 83 14 14

26 44 66

* KONTAKT * KONTAKT * KONTAKT * KONTAKT *

Rangliste des 1. Kegelaabends

1. A. Murbach sen.	342 Holz	7. Signer O.	274 H.
2. D. Murbach	318 "	8. Meier H.	266 H.
3. G. Murbach	310 "	9. Läng R.	253 H.
4. K. Eicher	300 "	10. Murbach M.	236 H.
5. G. Wettstein	293 "	11. Wettstein A.	210 H.
6. My. Murbach	285 "	12. Stofer B. jun	190 H.

Rangliste 5- Kampf

1. Murbach Daniel	5	Rangpunkte
2. Stofer Bruno	13	"
3. Läng Rolf	17	"
4. Lindorfer H. jun	19	"
5. Lindorfer H. sen	23	"
6. Signer Otto	26	"
7. Meier Hans	30	"



Rangliste der 1. OF in Gretzenbach vom 6.6.82

<u>Kat. Aktive</u>	2. Rang	Rütihof III mit R.Künzli, M.Künzli, D.Murbach T.Fernandez
	6. Rang	Rütihof I mit W.Busslinger, W.Wermelinger, A.Keller, Stofer B. jun.
	7. Rang	Rütihof II mit H.Meier, R.Läng, M.Murbach

Ziel dieser OF war; Anfänger und Jungradler in die Aktiven Gruppen starten zu lassen. Optimalere Vorbereitung für die Schweizermeisterschaften.

Euer Fahrwart

D. Murbach

KONTAKT * KONTAKT * KONTAKT * KONTAKT * KONTAKT

Bitte aufbewahren !!!

Liebes, geschätztes Passivmitglied.

Wie Sie als sicher aufmerksamer Leser unseres "Kontakt" feststellen konnten, stehen wir mitten drin in unseren Aktivitäten.

Die Aktiven " trampeln " auf ihren Rädern herum, dass der Schweiss in Strömen fliesst (was beim schwülen Wetter der letzten Tage zwar auch schon beim Schreiben passieren kann).

Die Abendtouren werden gut besucht. Für die Tour Rütihof - Rütihof via Zugersee vom Pfingstmontag war eine grössere Gruppe unterwegs und anschliessend trafen sich 20 Vereinsmitglieder zum Grillieren bei unserem Präsi im Rütihöfler Vorort Fislisbach. Verschiedene Läufe der Vereinsmeisterschaft sind zurzeit bereits "gelaufen", die meisten nach Plan, ausser der internen Orientierungsfahrt, die in den September verschoben wurde.

Wichtige Ereignisse, die noch bevorstehen, sind der Städteflug nach Wien und die Bergtour.

Etwas früher als in den letzten beiden Jahren gelangen wir mit der Bitte an Sie, uns den Passivbeitrag zukommen zu lassen. Er beträgt noch einmal Fr. 8.- und sollte bis spätestens..... auf unserem Postcheckkonto eingetroffen sein. Der Einzahlungsschein liegt diesem Kontakt bei.

Wir brauchen Ihre finanzielle wie auch Ihre moralische Unterstützung !

Besten Dank

Der Kassier

Radfahrerverein Rütihof

V E R E I N S

M E I S T E R S C H A F T S

R E G L E M E N T

Ausgabe 1982

AKTIEV-MITGLIEDER DIE IHRE BUNDESKARTE NOCH NICHT

EINGELOEST HABEN; WERDEN GEBETEN DIES NOCH

NACHZUHOLEN !!!

Die Vereinsmeisterschaft besteht aus folgenden acht

- Läufen:
1. Besuch der Versammlungen
 2. Besuch der Rad-Orientierungsfahrten
 3. Tourenfahren (SRB)
 4. Orientierungsfahrt int.
 5. Waldlauf
 6. Kegeln
 7. Fünfkampf
 8. Schlussfahren

R e g l e m e n t

- ZL 1 Besuch pro Versammlung = 5 Punkte (P). -
Begründete - schriftliche oder mündliche -
Entschuldigung = 5 P.
- ZL 2 Besuch von zwei Rad-Orientierungsfahrten =
20 P - Pro OF mehr = 1 P mehr. Dieser Lauf
wird nur in Anrechnung gebracht, wenn
mindestens zwei OF besucht werden.
- ZL 3 Besuch von sieben Touren des SRB = 20 P -
Pro Tour mehr = 1 P mehr. Es werden
ebenfalls gewertet: Gefahrene Radtouren
ohne SRB-Tourenfahrt-Kontrolle.
- ZL 4 Teilnahme als Wettkämpfer oder Funktionär =
5 P - Uebrige Punkte nach Rang, dem 1. 15 P,
dem 2. 14 P, dem 3. 13 P, usw.
- ZL 5 Teilnahme als Wettkämpfer oder Funktionär =
5 P - Uebrige Punkte nach Rang, dem 1. 15 P,
dem 2. 14 P, dem 3. 13 P, usw.
- ZL 6 Teilnahme als Wettkämpfer oder Funktionär =
5 P - Uebrige Punkte nach Rang, dem 1. 15 P,
dem 2. 14 P, dem 3. 13 P, usw.

ZL 7 Teilnahme als Wettkämpfer oder Funktionär =
5 P - Uebrige Punkte nach Rang, dem 1. 15P,
dem 2. 14 P, dem 3. 13 P, usw.

ZL 8 Teilnahme als Wettkämpfer oder Funktionär =
10 P - Uebrige Punkte nach Rang, dem 1. 30 P,
dem 2. 29 P, dem 3. 28 P, usw.
Dieser Lauf zählt für Wettkämpfer wie Funktio-
näre doppelt. Doppelte Punktwertung wird nur
angerechnet, wenn die halbe Distanz des Rennens
zurückgelegt wurde. Gibt ein Fahrer in der
ersten Hälfte des Rennens auf, zählt der Lauf
nur einfach, also 10 P und 15 P. Ausnahme:
Sturz mit stark behindernder Verletzung.
Bei Sturz mit Materialschaden oder Defekt wird
dem betreffenden Fahrer eine Runde gutge-
schrieben.

A l l g e m e i n e B e s t i m m u n g e n

Der Vereinsmeister gewinnt den Meisterschafts-Pokal.
Wird ein Teilnehmer während fünf Vereinsmeisterschaften
dreimal Meister, so geht der Pokal in dessen Besitz
über und wird sein Eigentum. Diese Bestimmung gilt für
die jeweils folgenden fünf Vereinsmeisterschaften. Den
drei Erstplatzierten des Schlussklassements werden
Erinnerungspreise abgegeben.

Damit in der Schlussrangliste ein Teilnehmer konkurrie-
ren kann, ist er verpflichtet, fünf der acht Läufe zu
bestreiten. Das Kegeln bildet den Schluss der Vereins-
meisterschaft. Bei Punktgleichheit entscheidet der
bessere Rang im Schlussfahren.

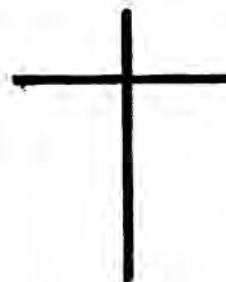
Die Rangverkündung und Uebergabe der Erinnerungspreise
finden anlässlich der Generalversammlung statt.

Vermerk: Der Vorstand hat die Kompetenz, allfällige Aenderungen nach Rücksprache mit der Versammlung vorzunehmen.

Diese Vereinsmeisterschaft und deren Reglement wurden von der Versammlung vom 3. März 1956 durchberaten und genehmigt.

1. Reglementänderung: 18. Oktober 1956
Lauf 2, 3 und 8
Allg. Bestimmungen - Plaketten
2. Reglementänderung: 12. Januar 1957
Lauf 8
3. Reglementänderung: 26. September 1958
Lauf 8
4. Reglementänderung: 9. Januar 1960
Lauf 2, 3 und 8
Allg. Bestimmungen - Einsatz
5. Reglementänderung: 21. September 1973
Lauf 1, 2, 3 und 6
Allg. Bestimmungen - Einsatz, Preise, Rangverkündung
6. Reglementänderung: 29. November 1974
Lauf 2
7. Reglementänderung: 26. Juni 1981
Lauf 6
8. Reglementänderung: 22. April 1982
Lauf 2

Rütihof, den 25. Mai 1982 /mm



UNTER UNS

W I R T R A U E R N

Am 19. Mai 1982, verstarb, im noch jugendlichem Alter, J s a b e l l e Lopinger.

Sie wurde am 26. Mai 1982 in Anwesenheit einer Delegation unserer Sektion in Rütihof bestattet.

Jsabelle wurde am 11. Juni 1964 in Chur geboren und ist sehr bald nach Rütihof gekommen. Hier besuchte sie die Primarschule und gleichsam als Hobby, half sie während fünf Jahren im Milchhüsli mit, die Kunden zu bedienen. Nach 4 Jahren Sekundarschule in Baden, begann sie eine Lehre als kaufmännische Angestellte bei der Firma BBC. Jhr Jntresse galt auch der hiessigen Jugend, indem sie sich als Blauringführerin einsetzte.

Im Herbst 1981 machte sich eine heimtückische Krankheit bemerkbar, dennoch schmiedete sie Pläne in der Hoffnung auf eine baldige Genesung. Jedoch die Krankheit verschlimmerte sich, sodass der Arzt sie ins Kantonsspital Aarau einweisen musste. Aber alle ärztlichen Bemühungen waren unsonst. Am Himmelfahrtstag wurde sie von ihrem schweren Leiden erlöst.

Mit viel freude und jugendlichem Scharm, begleitete sie den Radfahrerverein Rütihof, im Jubiläumsjahr, als Ehrendame. Jsabelle war zudem in unserer Sektion Passivmitglied.

Als freundliche, hilfsbereite Kameradin werden wir Dich, liebe Jsabelle, in Erinnerung behalten.

Den trauernden Hinterbliebenen entbieten wir unsere aufrichtige Anteilnahme.

mm. Radfahrerfahrerverein Rütihof

Jetzt bini du

Roman heisi

geboore bini am 8.6.1982

mis Gwicht: schuurig!

mini Grössli "öppenesoo"

Ziit: ich?? Jedi Mängli!

Übrigens: Ich ghöre zum Nelly
und em Markus Imhof, am
Eschmattwäg 3 z' Melligä.

*kurz vor Redaktionsschluss eingetroffen
Herzlichen Glückwunsch zum
hässigen Ereignis!
Ri.-Pächter*

Wintherthur-Leben

Kurt R.Meier

Eidg. dipl. Vers. Fachmann

5405 Baden - Dättwil

Tel. 056 83 16 29

Rostschutzstation

Dinitrol

Dieter Isler

Birmenstorferstrasse 2

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 28 75

Galerie Küng Fislisbach

bis 4. Juli 1982

Schweizer Maler aus drei Jahrhunderten

Zeichnungen, Aquarelle, Ölbilder

Wichtig !

A K T I O N D R E S S

Dieser Aufruf richtet sich an alle, die noch kein Vereins-Dress haben oder es Ergenzen möchten.

Besammlung zu Anprobieren: Mittwoch, den 23.6.82

Schulhaus Rütihof, Abfahrt 17.15 Uhr oder direkt in Gippingen bei der Firma B. Faude.

Es erfolgt keine Einladung mehr. Bitte notiert

Euch dieses Datum. Noch an Lager: Tricot kurzarm der Grösse 3, zum alten Preis!! mm

E r n s t

Autokühlservice

5243 Mülligen

Tel. 056 85 19 85

C h ä m i - M e t z g

Wüest u. Kneubühler

Badenerstrasse 2

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 28 79

V e l o s - M o t o s

Franz Peterhans

b. Rest. Alpenrösli

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 14 91

P e t e r h a n s

Velos - Motos AG

Shell-Tankstelle

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 20 77

M i g r o l - T a n k s t e l l e

D. Heimgartner

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 21 50

B u g m a n n Franz

Autofahrschule

Steinstrasse 58

5406 Rütihof

Tel. 056 22 25 86

Tel. 056 83 24 83

KONTAKT*KONTAKT*KONTAKT*KONTAKT*KONTAKT*KONTAKT*KONTAKT*

Menge zu ersetzen. Für den Freizeitsportler ist eine gesunde Ernährung gleichzustellen mit einer sportgerechten Ernährung. Anders ist die Situation beim Hochleistungssportler, der je nach Sportart durch Verschiebung der Nahrungszusammensetzung seine Leistung erhöhen kann.

Die kohlenhydratreiche Diät ist zu bevorzugen bei Ausdauersportarten, wie Langstreckenlauf, Schwimmen, Skilanglauf und Radfahren. Kohlenhydrate erhöhen die Ausdauerleistung durch Anreicherung von "Brennstoffen" in der Muskelzelle und durch geringeren Sauerstoffverbrauch bei der Verbrennung.

Die eiweissreiche Diät ist die ideale Ernährung für Kraftsportler (Gewichtheben), die durch ihren grösseren Muskelanteil einen erhöhten Eiweissbedarf haben.

Die fettreiche Diät ist nur dann sinnvoll, wenn aufgrund eines sehr hohen Energieverbrauches das Volumen der zur Deckung des Energieverbrauches nötigen gesunden Mischkost zu gross wäre.

Der Energieverbrauch wird in Kilokalorien (kcal) oder neuerdings in Kilojoule (kJ) gemessen, wobei 1 KJ etwas mehr als 4 kcal sind. Neben der körperlichen Aktivität beeinflusst auch das Körpergewicht, das Alter und das Geschlecht den Energieverbrauch. Betätigung werden ca. 2,000-2,500 kcal pro Tag verbraucht; im Training kann sich der Kalorienbedarf verdoppeln.

Eine sportgerechte Ernährung muss primär den Energieverbrauch decken und je nach Sportart kohlenhydratreich (Ausdauersport) oder eiweissreich (Kraftsport) sein. Bei der gemischten Kost sind zusätzliche Gaben von Vitaminen, Traubenzucker oder Eiweisskonzentraten nicht erforderlich.

Ein Ueberangebot von Kohlenhydraten erhöht keineswegs die Ausdauer, und Eiweiss allein lässt auch keine Muskeln wachsen. Im Training wird aber nicht nur mehr Energie verbraucht, sondern auch mehr Wasser und Salze. Deswegen werden Getränke empfohlen, die Traubenzucker und Mineralsalze enthalten.

Rauchen macht schlank!



Körperliche Untätigkeit ist das grösste aller Übel, beunruhigender noch als falsche Ernährung, obwohl diese die Öffentlichkeit weit mehr beschäftigt.

Kenneth Cooper

In einem kühlen Grunde
Da liegt ein Velorad,
Und neben ihm der Radler,
Der drauf geradelt hat.

Wie flott ist er gefahren,
Wie kunstgerecht dabei!
Jetzt liegt er in dem Sumpfe,
Das Velo ist entzwei.

Sagt an, wie konnt' Passiren
So was dem klugen Mann?
Der Wirthin schöner Tochter,
Die hat's ihm angethan.

Er hielt auf seiner Reise
Bei ihr zu lange Rast,
Trank viel von ihrem Weine
Und war ein lieber Gast.

Und als es kam zum Scheiden,
Küsst er ihr hold Gesicht,
Und Radelt fort im Traume
Und sieht den Graben nicht.

Und eh' er sich versehen,
Da ist es schon gescheh'n.
Er liegt im kühlen Grunde,
Da kann ihn jeder seh'n.

Und die Moral, ihr Radler,
Jst: Hütet euch vor'm Wein,
Und habt ihr viel getrunken,
So stellt das Radeln ein.

**Berücksichtigen Sie bei Ihren
Einkäufen
unsere
Inserenten!**

STOP!

der Luftverschmutzung und dem unnötigen Lärm

Durch eine intelligente Fahrweise und durch korrekten Unterhalt seines Fahrzeugs kann jeder Automobilist das Seine im Kampf gegen die Luftverschmutzung und gegen den Lärm beitragen.

Wie hilft man mit?

Das Fahrzeug in gutem Zustand halten

Das Gesetz schreibt vor, dass der Anteil an Kohlenmonoxyd (CO) auf 4,5 Volumenprozent der Abgase bei Leerlauf des Motors beschränkt sein muss.

Die Sauberkeit der Abgase hängt vom allgemeinen Zustand des Motors und von der Einstellung des Leerlaufs ab. Eine entsprechende Kontrolle kann anlässlich des nächsten Fahrzeugservices oder aber bei einer vom TCS oder von einer Benzingesellschaft organisierten Aktion durchgeführt werden.

Was den Lärm anbetrifft, so hat das Gesetz ebenfalls höchstzulässige Lautstärken vorgegeben, und zwar die folgenden:

Motorfahrräder	70 Dezibel
Leichtmotorräder bis 50 cm ³	73 Dezibel
Motorräder über 50 cm ³	82 Dezibel
Leichte Motorwagen bis 50 PS	78 Dezibel
Leichte Motorwagen über 50 PS	82 Dezibel

Man wird daher nicht um eine periodische Kontrolle des Auspuffsystems herumkommen. Im übrigen ist jede Art von «Frisieren» verboten. Abänderungen am Auspuffsystem nützen ausserdem dem Fahrzeug nichts, sondern erhöhen lediglich den Lärmpegel und den Benzinverbrauch. Und wenn wir schon von unnötigem Lärm reden, der zu einer Busse führen kann: wenn eine Fahrzeugtür geschlossen werden muss, so hat dies (möglichst) leise zu geschehen.

Intelligent fahren

Intelligente Fahrer und Könnler fahren sofort los, sobald der Motor richtig durchdreht. Den

Motor stehend im Leerlauf warmlaufen oder gar aufheulen zu lassen ist nicht nur verboten, sondern hat auch noch schädliche Auswirkungen auf die Mechanik. Die ideale Motortemperatur wird rasch erreicht, wenn die Maschine beim Fahren arbeiten kann. Scharfe Gasstösse sind nutzlos und dem Motor abträglich. Bei tiefen Temperaturen, wenn der Motor mit dem Choke angelassen werden muss, ist der Chokeknopf so bald als möglich wieder zurückzuschieben.

Intelligente Fahrer fahren vernünftig an. Ein «Kavalierstart» nützt nicht das geringste, besonders dann nicht, wenn nach 50 m wieder in einem Stop-Sack oder vor einer auf Rot stehenden Signalampel angehalten werden muss. Ein intelligenter Fahrer wird andererseits auch nicht unerwartet oder zu brüsk bremsen, weil dies zu Auffahrkollisionen führen kann.

Der richtige Gang bei entsprechender Geschwindigkeit ist Gold wert. Der Motor heult nicht aus Freude, sondern aus Leid auf, wenn er auf hohe Tourenzahlen gejagt wird – und das Würgen in untersten Drehzahlen liebt er ebenfalls nicht.

Intelligente Fahrer stellen ihren Motor ab, wenn ein unfreiwilliger Halt länger zu werden droht, etwa bei geschlossener Bahnschranke oder vor dem Rotlicht an einer Baustelle. Andererseits aber warten sie aufmerksam auf das Zeichen zur Weiterfahrt, um den Verkehrsfluss nicht zu beeinträchtigen. Und noch etwas: ein Hochjagen des Motors, bevor dieser abgestellt wird, ist das typische Kennzeichen eines Wichtigtuers, der von einem modernen Automotor nicht die geringste Ahnung hat.

Wie Sie ganz richtig bemerkt haben, ist die hier beschriebene Fahrweise nicht nur die intelligenteste, sondern sie ist auch die wirtschaftlichste und hilft erst noch, Lärm und Luftverschmutzung zu vermeiden.



unterhaltung

An was erkennt man die freundlich-
sten Velofahrer im Sommer?
Antwort: An den Fliegen und Mük-
ken zwischen den Zähnen!!!!

Das Recht auf Behandlung



An alle Gärtner !!!

«Grün 80»

Das grösste nationale Ausstellungsereignis
seit der «Expo 64» in Lausanne war die
zweite schweizerische Ausstellung für Gar-
ten- und Landschaftsbau, die «Grün 80» in
Basel. Auf einer Fläche von 460 000 Qua-
dratkilometern wurden Informationen rund
um die Natur und deren Bedeutung gebo-
ten.

Jetzt überdribsch!



*nir wünschen allen, schöne
Ferien!*

Wussten Sie schon....

...dass Rätselraten ganz schön
gefährlich ist ? Man kann
sich dabei den Kopf zerbrechen

"Mein Honorar beträgt 400 Franken", sagte der
Arzt.

"700 Franken?" fragte der schwerhörige
Patient.

"Nein 600 Franken", brüllte der Arzt zurück.



O. Bürgisser, Baden
Bürofachgeschäft

Schreibmaschinen
Rechnungsmaschinen
Elektronenrechner

Service und eigene
Reparaturwerkstätte

Schartenstrasse 7
Telefon 056 26 48 08


Schweizerische Mobiliar
Versicherungsgesellschaft

GENERALAGENTUR BADEN

Alle Versicherungen

PAUL STULZ Hintermatthof 8
5452 Oberrohrdorf
Telefon 056 - 96 41 91

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