

kontakt

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

Restaurant Sonnengütle 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. Dieliker, 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

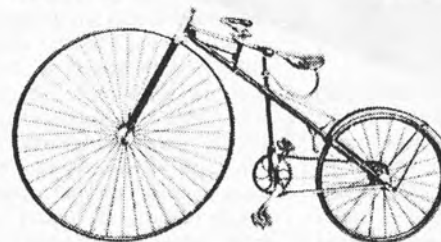
KONTAKT **** KONTAKT **** KONTAKT **** KONTAKT **** KONTAKT ****

Redaktionsgremium: Beatrice Seeholzer
Threse Signer
Josef Schibli

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

I N H A L T

Seite 1	:	Redaktionsgremium
Seite 2	:	Eindruck der GV
Seite 3	:	Vorstand, Terminkalender, Neue Beiträge
Seite 4 + 5	:	Stress
Seite 8	:	Vereinsmeisterschaft 1982 Vereinstourenfahrten 1982
Seite 9 + 10	:	Sporttermine 1983
Seite 11	:	Vereinskegeln 1982 Skilanglauf 1983
Seite 14+ 15:	:	Brief vom Hausarzt
Seite 16+ 17:	:	Rad WM in der Schweiz
Seite 18	:	Kreuzworträtsel für alle
Seite 19	:	Presseneuheit



Safety von Lawson, 1879

Da diese Räder für den Fahrer sehr gefährlich waren, wurde Ende des letzten Jahrhunderts das Safety-Sicherheitsrad entwickelt. Der Unterschied zum Hochrad bestand in folgendem: der Schwerpunkt wurde zurückverlagert, die Raddurchmesser wurden verkleinert und der Antrieb erfolgte über eine Kette.

***** ***** ***** *****

Vom Redaktionsgremium

Vor einem Jahr präsentierten wir allen Vereinsmitgliedern unseren ersten "neugeborenen" Kontakt. Nie hätte ich gedacht, dass die Zusammenarbeit mit Marcel von so kurzer Dauer sein wird. Ich habe gerne mit ihm gearbeitet, und wir verbanden oft den "Krampf" mit Humor und gemütlichem Plaudern. Ich danke Dir Marcel für alles.

Somit bin ich nun seit der letzten GV zur Kontaktchefin geworden. Ich werde mich bemühen, dieses Informationsblatt für den Verein, so gut es geht im gleichen Sinne weiter zuführen. Therese (Frau vom Vice) wird mir dabei helfen. Ich möchte Ihr für Ihre spontane Zusage herzlich danken, und glaube eigentlich mit Ihr diese Aufgabe und die Verpflichtungen gegenüber allen Mitgliedern und Inserenten erfüllen zu können. Wir beide wären sehr froh, über offene Kritik (wir stehen jederzeit für unsere Fehler gerade) oder eventuell über spontane Einsendungen. Nun wünschen wir Euch weiterhin gute Unterhaltung beim Lesen und allen Radfahrern einen guten Start in die neue Saison.



Rad-WM in der Schweiz:

Ein gigantischer Anlass 1983

(sigi) Geburtsstunde der WM war 1977 – der RV Althenrhein pockerte gut – Getränke-Weltkonzern machts möglich – ein anspruchsvoller Parcours in der Ostschweiz – die Stadt Zürich und die Bahn-WM –

1977 – Geburtsstunde
Der in Radsportkreisen seit vielen Jahren bekannte Hotelbesitzer des «Weissen Rössli» in Staad, René Steiner, kann man getrost als den Hauptinitianten dieses Grossanlasses bezeichnen. Auf eigene Kosten und mit viel Dynamik und Optimismus reiste 1977 Steiner an die Rad-Weltmeisterschaften nach San Cristobal (Venezuela) und kehrte mit einer festgefassten Meinung in die Schweiz zurück. «Ich will eine Rad-WM in der Schweiz». Und damit begann ein Unterfangen das viel Schweiss, Geld und vor allem Nerven kostete. Mächtig glaubte Steiner sei ein Spinner. Aber alle diese Leute kannten den impulsiven und vor nichts zurückschreckenden Hoteliers nicht oder dann schlecht. In mühsamer Kleinarbeit motivierte er die massgebenden Stellen. Dies bevor der Landesverband (SRB, resp. das Nationalkomitee für Radsport) die Bewerbung und den Zuschlag vom internationalen Verband (UCI) überhaupt erhalten hatte. Tag und Nacht telefonierte Steiner in der Weltgeschichte herum und debattierte. Für ihn schien bereits schon alles klar. Doch die grossen Brocken kamen erst noch. Eine Weltmeisterschaft hat seine eigenen Gesetze und davor musste der Initiant Schritt für

Der eiserne Wille alleine garantierte noch nicht hundertprozentig für eine erfolgreiche Kandidatur bei der obersten Behörde.

Der RV Althenrhein pockerte gut
Ordnungsgemäss und weil der SRB (Schweiz. Rad- und Motorfahrer Bund) 1983 sein 100-jähriges Jubiläum feiert, kandidierten die verantwortlichen Funktionäre bei der UCI erfolgreich. Anschliessend wurde dieser Monsteranlass offiziell ausgeschrieben. Eine Anzahl lokale Bewerber interessierten sich. In der Endausmarchung trafen sich schlussendlich noch drei Spitzenkandidaten. Vereinbarungsgemäss wurde nun eine «Steigerung» vorgenommen. Die Delegation «Ostschweiz» mit Nationalrat Dr. Edgar Oehler an der Spitze «pockerte» am Besten und erhielt nach langem feilschen den definitiven Zuschlag. Der Count-Down begann. Steiner strahlte – sein erstes konkretes Ziel war erreicht – die Stunde Null hatte geschlagen.

Getränke-Weltkonzern machts möglich
Nach anfänglichen Schwierigkeiten, denn die Geldbeschaffung ist bei einem solchen Grossanlass enorm wichtig, fand sich dank guten Beziehungen und Verbindungen, eine Firma die das Problem löste. Coca Cola («Wo

heisst der Slogan) machts möglich. Dieser weltbekannte Konzern hat mit einer happigen Summe an den lokalen Organisator (RV Althenrhein) sämtliche Verkaufs- und Werberechte übernommen. Die grössten Sorgen für die Ostschweizer waren nun gelöst und man konnte getrost die Details anpacken. Damit ist Coca-Cola nebst vielen anderen Sponsoren an diesem durch das Fernsehen und Radio in der ganzen Welt interessierten Rad-WM 1983 präsent. Anlässlich der Pressekonferenz vom 5. August bedankte sich der Präsident des lokalen WM-Organisationskomitee, Nationalrat Dr. Edgar Oehler, gekonnt mit humoristischer Pointierung bei Dir. Bertozzi von der Coca-Cola AG für dessen Engagement. Für alle Beteiligten ist die Mitwirkung dieses Weltkonzerns beruhigend aber auch verpflichtend. Eine optimale Professionalität sollte damit gegeben sein die sich schlussendlich auch für alle Interessierten auswirken wird. Übrigens sponserte Coca-Cola schon 1907 erstmals amerikanische Baseballspieler. In Europa waren es 1928 die olympischen Sommerspiele in Amsterdam, wo die Coca-Cola Gesellschaft erstmals die Partnerschaft mit Sport demonstrierte.

Ein anspruchsvoller Parcours
Schon die Höhendifferenz spricht eine deutliche Sprache. Für die Berufsfahrer gibt es gesamthaft (18 Runden à 226 m) über 4000 Meter zu bewältigen. Die Amateure absolvieren deren 12 und die Damen 4 Runden. Aber auch die Abfahrten haben es in sich. Die Strecke wurde übrigens schon von den verantwortlichen Funktionären der UCI abgenommen. Es wird sich lohnen diese Titelkämpfe «live» mitzuerleben. Die

für den Zuschauer wo er teilweise über weite Strecken das Geschehen übersichtlich mitverfolgen kann. Sogenannte Roller werden es schwer haben aber auch «Bergspezialisten» werden nicht bevorzugt. Allrounder sind gefragt und sollten die beste Ausgangslage haben. Man wird sehen. In rund zehn Monaten wird man es wissen.



Die Stadt Zürich und die Bahn-WM
Bekanntlich wird die offene Rennbahn Örlikon Austragungsort der Bahn-Disziplinen sein. Verständlicherweise wollte man ungern ins Ausland ausweichen. Bregenz oder gar München wären Alternativ-Orte gewesen. Die Stadt Zürich hat aber richtig geschaltet und mit viel Aufwand und Bereitschaft seine Partizipation angeboten. Die entgeltlichen Gesprächsrunden sind noch nicht ganz fertig aber die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass der Direktor der Hallenstadion AG und der offenen Rennbahn, Joseph Voegeli (auch Direktor der Tour de Suisse) für die lokale Organisation in Zürich verantwortlich zeichnen wird. Es ist sehr erfreulich festzustellen, dass sich die grösste Schweizerstadt hier so engagiert hat. Massgebend beteiligt war auch der frühere SRB-Zentralpräsident Karl Graf (Gemeinderat von Zürich) am Gelingen dieses Unterfangens. Für einmal gaben sich Sport und Politik wiederum erfreulich und positiv die Hand nach dem Motto «Lieber Sport als Spott».

Rad- fahren — ein Sport für Alle

Es ist nicht zu übersehen: das Fahrrad, seinerzeit durch die Motorisierungseuphorie ins Abseits gedrängt, erlebt eine Renaissance. Gründe dafür gibt es viele: Nicht nur ist es das Fahrzeug, das Energie am wirksamsten in Fortbewegung umwandelt, in der Stadt hat es zudem den Vorteil, wendiger und oft schneller als das Auto zu sein und keine Parkplatzprobleme zu verursachen, unterwegs über Land lädt es zu Beschaulichkeit und gemeinsamen Erleben ein. Während der Benzinknappheit organisierte Sport für Alle des Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS) einen besonderen

te einnehmen als Männer, hängt auch mit den unterschiedlichen Möglichkeiten zur Konfliktbewältigung in unserer Kultur zusammen. Kulturelle Vorschriften erschweren den Frauen etwa den Gebrauch von Alkohol zur Erleichterung, dafür ist ihnen der Zugang zu Medikamenten leichter. Dieser «Ersatz» zeigt sich auch bei den Spitalpatienten: während bei den Männern alkoholbedingte Krankheiten die häufigste Hospitalisierungsursache darstellen, wird bei den Frauen Alkoholüberkonsum durch Medikamentenmissbrauch ersetzt.

Wie gesund fühlen Sie sich?
37 Prozent der im Rahmen der SFA-Untersuchung befragten Schweizer gaben an, sich vollständig gesund zu fühlen. 44 Prozent waren der Ansicht, es gehe ihnen gesundheitlich im allgemeinen gut. 29 Prozent dagegen glaubten, es könnte ihnen etwas oder wesentlich besser gehen. Je besser das Gesundheitsgefühl, desto geringer ist der Anteil derjenigen, die täglich ein Schlaf-, Schmerz-, Beruhigungs- oder Anregungsmittel einnehmen. Immerhin überrascht, dass 6 Prozent der 15- bis 24jährigen, die sich als vollkommen gesund bezeichneten, am Tage vor der Befragung zu einem Medikament gegriffen hatten. Weniger verwundert, dass 85 Prozent derjenigen, die angaben, es könnte ihnen wesentlich besser gehen, tags zuvor ein Medikament eingenommen hatten. SFA



Stress, ein Problem unseres Lebens

von
Prof. Dr. med. Felix Labhardt,
Basel

Stress wird häufig als Hetze und Nervosität einerseits und als geisttötende Langweile andererseits erlebt; eine gegenseitige menschliche Kontaktnahme wird dadurch oft verunmöglicht. Der heutige Mensch befindet sich in der Lage eines Gefangenen, der sich nur schwer aus einer selbstgeschaffenen Zwangssituation lösen kann. Einzeln und kollektiv treten zunehmend Störungen auf, die mit dieser Entwicklung in engem Zusammenhang stehen, wie moderne Zivilisationskrankheiten (Depressionen, psychosomatische Störungen, Süchte), grenzenlose Habgier nach den Gütern unserer Erde, Zersetzung menschlicher Gruppen, Vereinsamung und Isolation.

Was bedeutet der Ausdruck «Stress»?
Stress ist ein vieldeutiger Begriff, der am ehesten durch den deutschen Ausdruck «Belastung» umschrieben werden kann. Er bezeichnet, medizinisch gesehen, einen durch Stress-Faktoren im Organismus erzeugten Zustand. Stressfaktoren oder Stressoren (im täglichen Gebrauch meist als «Stress» schlechthin bezeichnet) sind Auslöser eines Stresszustandes, der individuell verschieden ausgeprägt sein kann. Die Stressfaktoren können folgendermassen unterschieden werden: körperliche (Lärm, Hunger, Durst), psychische (Furcht, Angst, Verunsicherung) und soziale (Wohn- und Arbeitsverhältnisse, Armut, Luxus). In der heutigen Zeit fällt besonders die Zunahme von psychosozialen Stressfaktoren auf, wobei der Mensch vor allem auch auf

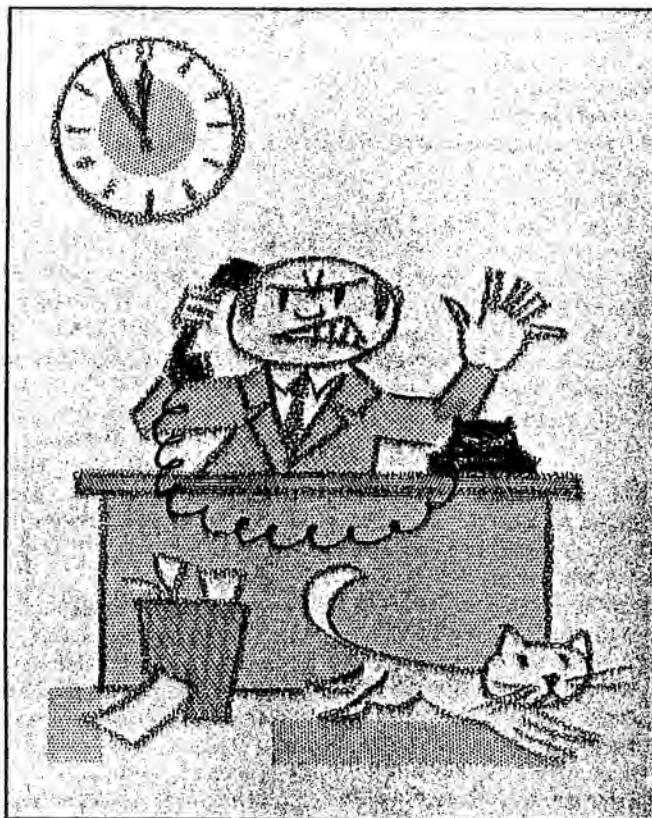
symbolische und vermeintliche Stressoren reagiert (Angst vor möglichen Ereignissen, wie z. B. Arbeitsverlust, Atomkrieg, Signale (z. B. Rotlicht) im Strassenverkehr, Bewältigung von Papier am Arbeitsplatz, Entscheidungskonflikte).

Erscheinungsformen des Stress
Subjektiv wird Stress meistens als etwas Störendes, Belästigendes, Beeinträchtigendes, gesamtthaft also als etwas Negatives empfunden. Zahllose Menschen klagen, seelisch und körperlich gehetzt zu werden, unter Druck zu stehen, gedanklich zerrissen zu sein, innere Spannung zu empfinden sowie unter verschiedenen körperlichen Beschwerden wie Kopfdruck, Herzklopfen, Magen-Darmbeschwerden, Müdigkeit und Schlafstörungen zu leiden. Stress ist somit ein Symptom, das auf einen bestimmten Zu-

stand unseres Lebens hinweist (rastlose Managerarbeit, Hetze auch in den Ferien und Freizeit). Umgekehrt kann auch mangelnde Anforderung (Arbeitslosigkeit, mangelnde Motivation und vor allem befürchteter Verlust der Arbeit) als Stress empfunden werden. Diesem schädlichen (noziven) Stress steht ein stimulativer Stress gegenüber, der vom ersten Tag unseres Lebens für unser Dasein bestimmend ist. Er bezweckt die Überwindung aller uns im Leben gestellten Anforderungen. Gewisse Stressfaktoren zeigen absoluten Charakter, andere dagegen werden individuell-schädlich oder stimulierend gewertet.

Stress und Organismus

Die ständige Einwirkung verschiedenster Stressfaktoren führt in unserem Organismus zu Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der endokrinen Drüsen. Bei akutem Stress stellt sich ein Alarmzustand ein, der bei weiterer Einwirkung in eine oft monate- bis jahrelange Phase von Anpassung übergeht. Der Organismus steht ständig «auf Draht», da er ununterbrochen grösseren oder kleineren Reizen ausgesetzt ist. Schliesslich folgt bei Verlust der Reserven die Erschöpfung. Im Stadium der Anpassung und Erschöpfung kann es in individuell verschiedener Weise zu stressbedingten Erkrankungen kommen. Solche moderne Zivilisationskrankheiten können sich psychisch oder körperlich entäussern, z. B. in Depressionen, Neurosen, Süchten, psychosomatischen Störungen (funktionell-vegetative Störungen, gewisse Formen



von hohem Blutdruck, koronare Herzkrankheiten, Magen-Darm und rheumatische Störungen, Mager- und Fettsucht usw.).

Was kann gegen schädlichen Stress unternommen werden?

Wenn immer möglich, sollte prophylaktisch vorgegangen werden. Allgemein gilt das Prinzip der Umwandlung von schädlichem (nozivem) in stimulativen Stress. Wichtig dabei ist ein richtiges Verhältnis zwischen Forderung und Entspannung.

— Individuell sind Distanzierung und Selbsterkennung

nötig. Neue Ziele im Leben sollten angestrebt werden.

— Kollektiv, insbesondere im Arbeitsleben, sind Gewinnung gemeinsamer Gesichtspunkte, Besprechung von Konflikten, Vermeidung von Intrigen sowie sozialmedizinische und sozialpolitische Stressbekämpfung nötig.

— Methodisch kommen körperliche und geistige Betätigung, Entspannung wie autogenes Training, Psychotherapie verschiedenster Art und bei gewissen körperlichen Störungen gezielte Behandlung mit Psychopharmaka in Frage.

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 Fiallsbach

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. 056 83 21 04

Profilier

Garage Audi-Vertretung

Badenerstrasse 8

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 15 55

Milchprodukte, Käsespez.

N. A l p i g e r

Vordere Metzgergasse 6

5400 B a d e n

Tel. 056 22 75 27

P e t e r S c h m i d

Bäckerei -Conditorei

Oberdorfstrasse 14

5443 Niederrohrdorf

Tel. 056 93 14 28

Landw. Genossenschaft

V o l g

Jurastrasse 4

5406 R ü t t i h o f

Tel. 056 83 22 93

Xaver Peterhans

Elektrische Anlagen

AEG Beratung

5442 Fislisbach5430 WettingenTel. 056 83 14 14
26 44 66Vereins-Meisterschaft 1982

1. Murbach Daniel	163 P	6. Murbach Marcel	114 P
2. Meier Hans	158 P	7. Lindorfer Helmut sen.	100 P
3. Läng Rolf	157 P	8. Seeholzer Rolf	89 P
4. Lindorfer H. Jun.	123 P	9. Stofer Bruno	88 P
5. Wettstein Andreas	118 P	10. Signer Otto	85 P
		11. Fernandez Tina	85 P

→ Diese 11 Fahrer-und Fahrerinnen haben die Vereinsmeisterschaft erfüllt.

12. Schibli Josef	67 P	Busslinger Walter	21 P
13. Signer Stefan	53 P	Sibold G.	21 P
14. Widmer August	42 P	27. Jumhof Markus	20 P
15. Künzli Michael	39 P	28. Murbach Arthur sen.	18 P
16. Künzli Daniel	36 P	29. Schibli Martin	16 P
17. Künzli Roland	31 P	30. Murbach Romy	10 P
18. Murbach Arthur sen.	30 P	Seeholzer Beatrice	10 P
19. Frick Wolfgang	28 P	Imhof Nelly	10 P
20. Wermelinger Walter	26 P	Eicher Klaus	10 P
Murbach Gaby	26 P	Schibli Hans	10 P
22. Murbach Myrtha	22 P	Signer Theres	10 P
Wettstein Guido	21 P	Schibli Johanna	10 P
Keller Andreas	21 P	Schibli Ueli	10 P

Diese 26 Fahrer-und Fahrerinnen haben 1 - 4 Läufe der Vereinsmeisterschaft gemacht.

Weiter Vereinsmitglieder haben 5 oder weniger Punkte.

Vereins-Tourenfahren 1983

1. Läng Rolf	29 P	11. Signer Otto	8 P
2. Meier Hans	28 P	Sibold G.	8 P
3. Wettstein Andreas	26 P	Fernandez Tina	8 P
4. Lindorfer H. jun.	24 P	14. Lindorfer H. sen.	7 P
5. Seeholzer Rolf	17 P	15. Stofer Bruno	5 P
6. Schibli Josef	16 P	16. Schibli Martin	4 P
Murbach Daniel	16 P	17. Imhof Markus	3 P
8. Frick Wolfgang	15 P	Künzli Roland	3 P
9. Murbach Marcel	12 P	Künzli Michel	3 P
10. Signer Stefan	10 P	Busslinger Walter	3 P
		Keller Andreas	3 P
		Wermelinger Walter	3 P

Weitere Fahrer-und Fahrerinnen haben 2 oder 1 Touren.



Sport - Termine 1983

DATUM	VERANSTALTUNG	BESAMMLUNGS-ORT / ZEIT	BESUCHTE AT	VM = PUNKTE	NOTIZEN
27.3.	Morgentour	Rütihof	9.00 Uhr		
1.4.	Karfreitagstour	Rütihof	13.00		
22.4.	1. Kegelabend	Staretschwil	20.15		
28.4.	Abendtour	Rütihof	18.30		
12.5.	VR Baden	siehe RMS			
15.5.	Schwarzwald RF	siehe RMS			
21.5. - 23.5.	Pfingsttour	Rütihof	siehe RMS		
28.5.+ 29.5.	VR und 4 - Seen RF Fislisbach	Fislisbach	siehe RMS		
4.6.+ 5.6.	VR Birr	Birr	siehe RMS		
11.6.	Fünfkampf + OF intern	Rütihof	siehe RMS		
18.6.	VR Wettingen	Wettingen	siehe RMS		
* 16.7.	VR Villmergen	Villmergen	siehe RMS		
7.8.	Morgentour	Rütihof	8.00		
9.8.	Waldlauf anschl. Hock im Lok.	Rütihof	19.00		
20.8.	VR Dottikon	Dottikon	siehe RMS		
27.8.+ 28.8.	Sporttag Rütihof	Rütihof	siehe RMS		
4.9.	VR oder Reusstal RF Hausen	siehe RMS			
11.9.	OF Meisterschaft Gretzenbach	siehe RMS			
18.9.	Morgentour	Rütihof	8.00		
22.9.	letzte AT	Rütihof	18.30		
8.10	Ev. Schlusszeitfahren	Rütihof	siehe RMS		
4.11.	VM Kegeln	Fislisbach	20.15		
9.12	VM Kegeln	Staretschwil	20.15		

Nachtrag:

* 26.6.

Reg. OF VMC Zolernick

siehe ZMP

Vereins-Kegeln 1983

1.Murbach Arthur sen.	693 Holz	10.Wettstein Guido	529 Holz
2.Murbach Daniel	610 "	11.Imhof Markus	528 "
3.Meier Hans	557 "	12.Läng Rolf	525 "
4.Murbach Marcel	555 "	13.Murbach Arthur jun.	515 "
5.Murbach Gaby	542 "	14.Lindorfer H.sen.	476 "
6.Signer Otto	536 "	15.Schibli Martin	470 "
7.Wettstein Andreas	533 "	16.Murbach Romy	378 "
Stofer Bruno	533 "	17.Lindorfer H.jun.	337 "
9.Murbach Myrtha	531 "	18.Fernandez M.C.Tina	329 "

Diese Spieler haben die Kegelmeisterschaft erfüllt!

19.Eicher Klaus	300 Holz	21.Schibli Josef	281 Holz
20.Humbel Walter	297 "	22.Seeholzer Rolf	203 "

Diese 4 Kegler waren leider nur dieses Mal dabei!

12.Skilanglaufmeisterschaften der Sektion Aargau SVMLT 12.2.83

Bei sehr schönem Wetter und guten Schneesverhältnissen fand erneut die Skilanglaufmeisterschaft in Kandersteg statt.

Kategorie Gäste:	1.Schibli Anita	14.46	3 km
	2.Steger Marlise	16.15	3 km
	3.Fritschi Esther	20.37	3 km
Kategorie Senioren:	1.Loretan Fredy	09.10	3 km
	2.Müller Tony	11.20	3 km
	3.Marti Willi	12.00	3 km
Kategorie Landwehr und Landsturm:			
	1.Frei Werner	30.31	10 km
	2.Schibli Josef	34.36	10 km
	3.Steger Hans	37.48	10 km
Kategorie Auszug und Jugend und Sport:			
	1.Fritschi Beat	31.12	10 km
	2.Seeholzer Rolf	31.35	10 km
	3.Schibli Ueli	32.39	10 km
	4.Schibli Martin	33.20	10 km

Winterthur-Leben

Kurt R.Meier

Eidg. dipl. Vers. Fachmann

5405 Baden - Dättwil

Tel. 056 83 16 29

Kostschützstation

Dinitrol

Dieter Isler

Birmenstorferstrasse 2

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 28 75

Galerie Küng Fislisbach

FRIEDRICH DEMENGA

ÖLBILDER UND ZEICHNUNGEN

Friedrich Demenga, 1921, ein in Bern lebender Maler aus dem bündnerischen Misox. Nach einer Lehre als Bauzeichner wandte er sich der Malerei zu. War ursprünglich reiner Porträtist, fand später den Weg zu der subtilen Kunst der Stillebenmalerei. Demenga ist auch ein unermüdlicher Zeichner: Landschaften, Bildnisse, Aktzeichnungen, Einzelobjekte zeigen uns an dieser Ausstellung einen unspezialisierten, vielseitig engagierten Künstler.

Vernissage: Freitag, 25. Februar 1983, 19.30-22.00 Uhr

Die Ausstellung dauert bis 20. März 1983

Ernst

Autokühlservice

5243 Mülligen

Tel. 056 85 19 85

Peterhans

Velos - Motos AG

Shell-Tankstelle

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 20 77

Chämi - Metzger

Wüest u. Kneubühler

Badenerstrasse 2

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 28 79

Migrol - Tankstelle

Heinz Heimgartner

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 21 50

Velos - Motos

Franz Peterhans

b. Rest. Alpenrösli

5442 Fislisbach

Tel. 056 83 14 91

Bugmann Franz

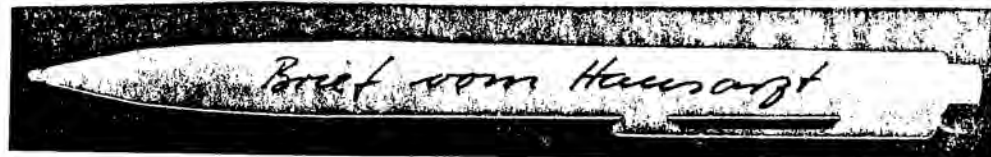
Autofahrschule

Steinstrasse 58

5406 Rütihof

Tel. 056 22 25 86

Tel. 056 83 24 83



Vitaminmangel

Die Müdigkeit im Frühjahr hat viele Ursachen; sie ist, wie die Wissenschaftler so schön sagen, eine * multifaktorielle "Krankheit". Der Vitaminmangel, der früher wegen Mangel an frischen Gemüsen und frischen Obst im Vordergrund stand, ist heute zum Glück nicht mehr so wichtig. Man bekommt ja heutzutage in der Schweiz praktisch das ganze Jahr Frischobst und Gemüse. Es mag aber immer noch Leute geben, die darauf zu wenig achten oder auch beim Gemüse die Bequemlichkeit wichtiger finden als die Bekömmlichkeit und daher alles gekocht essen; dabei gehen aber die Vitamine zu einem guten Teil - verloren - wenn auch nicht ganz.

Wettereinflüsse

Die ungünstige Witterung von November bis März, besonders im Unterland, spielt sicher eine grosse Rolle. Die Luft ist oft feucht-kalt, es zieht von allen Ecken und Enden; immer wieder gibt es starke Temperaturunterschiede, besonders, wenn einmal die Sonne scheint - und dann wieder nicht. Auch der Wechsel von feuchter Meeresluft und kalter, trockener Polarluft - man höre die Wetterberichte! - beeinflusst den Menschen ungünstig. Die kurze Sonnenscheindauer in den Wintermonaten - spät Tag und früh Nacht - ist auch eher belastend für die Gesundheit.

Wir wissen ja alle, dass Grippe und Schrupfen und andere "Erkältungskrankheiten" im Winter häufiger sind. Jeder hat so mehr oder weniger ein oder zwei Mal im Winter "d'Süüch", was auch nicht spurlos an einem vorbeigeht. Die Abwehrkräfte des Menschen werden vermehrt beansprucht und sinken vorübergehend ab. Zwar ist es für die Gesundheit gut, wenn der Körper von Zeit zu Zeit gefordert wird; so wird er veranlasst, neue Abwehrkräfte zu bilden. Aber dazwischen gibt es eben eine Baisse.

Psychische Belastung

Und dann nicht das Unwichtigste; In der dunklen Jahreszeit, besonders in den letzten Wochen des Jahres, wenn alles abzusterben scheint, ist die Seele des Menschen vermehrt belastet. Und im Vorfrühling, wenn es allmählich wieder heller wird, ist man doch ein wenig erschöpft.

Man ist widerstandsfähig, freut sich zwar auf Sonne und Wärme, ist aber doch immer noch durch die ungünstigen Witterungsverhältnisse strapaziert.

So entsteht bei vielen Menschen in den ersten Monaten des Jahres ein Zustand mehr oder weniger grosser und mehr oder weniger dauernder Müdigkeit. Auffallend ist dieser Zustand oft bei älteren Menschen oder bei solchen, die auch sonst viel zu tragen haben, sei es beruflich oder im persönlichen Bereiche. Nicht selten sehen wir aber auch ungünstige Einflüsse aus übertriebenen "Wochenendfreuden" wie das um den Wintersport herum nicht selten vorkommen soll.

Was dagegen tun?-

richtig ernähren, kleiden, bewegen.

So lange sich ein Mensch genügend und abwechslungsreich ernähren kann, nicht durch ein Magenleiden oder eine andere langdauernde Krankheit belastet ist, braucht es keine Vitaminpillen und auch keine der so beliebten "Stärkungsmittel". Die hiesige, landesübliche, gemischte Kost - so heisst das im Fachjargon - enthält alle lebensnotwendigen Substanzen in genügender Menge. Man vergesse aber nicht den Salat und das frische Obst!

Sonst gilt das, wie man schon lange weiss: Regelmässige Bewegungen, wenn möglich an der frischen Luft, auch einmal während der Woche und nicht nur an den Sonntagen! Wechselduschen warm-kalt sind sicher ebenfalls gesund, wenn man einmal daran gewöhnt ist. Und psychologisch wichtig ist, daran zu denken; Es muss ja wieder Frühling werden.

**Ist Ihr Velo
fahrtüchtig für
den Frühling?**



Bald kommen wieder wärmere Tage. Die Zeit der herrlichen Radtouren in freier Natur... Doch wie steht's mit der Verkehrssicherheit Ihres Velos? Wäre nicht einmal eine Revision notwendig?

GV vom Radfahrerverein Rütihof

Ich war das erstemal dabei und war überrascht, wie gut sie besucht war. Es ging eigentlich alles reibungslos über die Bühne. Die Begrüssung durch den Präsident, dann die Neuwahlen, Ehrungen und Demmissionen. Auch haben sich einzelne Anwesende bei div. Punkten Ihre Meinung kundgetan, was ich toll fand, dass jemand am richtigen Ort seinen Standpunkt vertrat. Ich möchte eigentlich nur zu einem Punkt meinen Senf dazu geben: Beitragerhöhung, Der Vorstand hat die Erhöhung auf Fr. 15.-- vorgeschlagen, da gingen aber die Meinungen schwer auseinander. Sicher im Moment ist das viel aber man lässt ja nicht jahrelang einen Beitrag auf der selben Stufe. Liebe Passivmitglieder, der Beitrag ist jetzt Fr. 12.-- aber bedenkt, wenn Ihr jedes Jahr die GV besucht, hat sich euer Geld schon rendiert denn Ihr bekommt dafür ein ausgezeichnetes Gratisnachtessen serviert.

An dieser Stelle möchte ich noch dem Vorstand meine besten Wünsche überbringen und lasst Euch um Gottes Willen nicht Stressen.

15.2.83/BB

NICHT VERGESSEN !

Jeden 2. Dienstag im Monat Hock im Restaurant Sonnenguetli, Rütihof ab 20.00 Uhr.

Es wäre schön, wenn wir uns wieder etwas mehr treffen würden !

Vorstand 1983

Präsident :Josef Schibli
 Vicepräsident :Otto Signer
 Aktuarin :Beatrice Seeholzer
 Kassier :Rolf Läng
 Fahrwart :Andreas Wettstein
 Sportlicher Leiter :Bruno Stoffer
 Kastendekorateur :Guido Wettstein
 Kontakt :Beatrice Seeholzer
 Kontaktmitglieder :Therese Signer, Sepp Schibli
 Fähnrich :Klaus Eicher

Aus dem sportlichen Terminkalender!

Neu:Es werden dieses Jahr 2 Morgentouren durchgeführt.
 27.3.83 um 9.00 Uhr ab Schulhaus Rütihof
 7.8.83 um 8.00 Uhr ab Schulhaus Rütihof

Der Vorstand hat beschlossen dieses Jahr wieder eine Pfingsttour durchzuführen. André Wettstein, Sepp Schibli, Werner Ladner, H.P. Spring und Daniel Murbach werden eine Tour nach Lichtenstein organisieren. Wir hoffen, dass sich wieder möglichst viele Mitglieder anschliessen werden, und wir ein unterhaltsames Wochenende haben.

Nicht vergessen.:

Der Kassier wäre sehr dankbar über pünktliches bezahlen der Jahresbeiträge. Er hat auch so seine Verpflichtungen denen er im Namen des Vereins nachkommen sollte.

NEUE BEITRAEGE für 1983.

AKTIVE Fr. 10.--
 PASSIVE Fr. 12.--
 JUNGRADLER GRATIS

Für alle : Kreuzworträtsel

Fachhochschule	Spottbildzeichner	süd-franz. Stadt	franz. Adelsprädikat	Balte	Initialen Utrillos	höllisch, teuflisch	Paradiesgarten
L▷	▽ 6	▽	▽	▽	▽	▽	▽ 10
norweg. Hafen ▷					8		
Skatwort ▷		4	Senkblei		Zeichen für Eisen	▷ 5	
▷			▽				1
Sterbeort Luthers		Tabakgift		Ort in Tirol	ugs.: nein		Quadrillettanzfigur
Teil des Senders ▷	7	▽		▽	▽	11	▽
Zeichen für Titan ▷			Anklagezustand	▷	2		9
hawaii. Kleingitarre ▷							08-4 123
weibl. Vorname			betagt				
L▷			▽				
span. Fluss ▷			3				
ein Sprengstoff (Abk.) ▷							



Die Buchstaben der Felder von 1 bis 11 nennen eine Einrichtung der Post.
 AUFLÖSUNG: BRIEFKASTEN

Eine gute Geschenkidee.

Überreicht mit dem Wunsch,
damit eine Freude zu bereiten

ein

Geschenk-Abonnement

der

Velo-Illustrierte

vom

Verlag Velo-Illustrierte, Postfach, 8703 Erlenbach,



Soeben aus der Presse erfahren!

Unser grösstes Waffelaufidol „Hans“
befand sich in Trainingslager in
Mellingen. Wir alle hoffen: dass sich
dieses Training „seelisch, moralisch
und psychisch“ auf den nun bald
beginnenden Start in die neue Saison
auswirken wird.

Viel Glück!! Toi-toi-toi!!

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