

# Sana Sport drogerie

Sana Sport-Drogerie AG Stauffacherstr. 25 8004 Zürich 01/242 46 56

# GRABEN AG

TIEFBAU

8810 HORGEN TELEFON 725 64 80



KANALISATIONEN  
VORPLÄTZE  
STÜTZ-MAUERN  
TEERUNGEN  
TANKREVISIONEN

WERKLEITUNGEN  
KELLERAUSBAUTEN  
BAGGERARBEITEN  
BETONBOHRUNGEN  
MIT DIAMANTBOHRER

# Wetzbrueder

Nr. 34 Februar 1989 6. Jahrgang

Die Vereinsnachrichten des Velo Club Horgen

## Gold für Hans Staub!



Alles über die begehrten und weniger begehrten Auszeichnungen  
des VCH ab Seite 37.

Aus unserem  
Einrichtungsprogramm  
präsentieren wir Ihnen:

Seestrasse 159  
8810 Horgen  
Telefon 01/725 65 52

**ralph hiestand**  
WOHNDESIGN

Seedamm-Center  
8808 Pfäffikon  
Telefon 055/48 30 48

TAVOLO. Die neue Tisch-  
generation. Nach Ihrem  
Wunsch individuell gefertigt:  
Rund, oval, viereckig, recht-  
eckig oder mehreckig. Aus  
edlen Massivhölzern. Natur-  
geölt, gebeizt oder farbig  
lackiert.

Und passende Stühle dazu!



Design und Massanfertigung  
Ralph Hiestand WohnDesign

**TAVOLO**

# Inhalt

Nr. 34: 1. Februar 1989

**Wetzbrueder**  
Die Vereinsnachrichten des  
Velo Club Horgen

**Erscheint:**  
Zweimonatlich (am ersten je-  
des geraden Monats)

**Auflage:**  
225 Expl.

**Herausgeber:**  
Velo Club SRB Horgen  
(René Bucher, Präsident)

**Redaktion:**  
Bruno Schäppi (Leitung), Co-  
rinne Biedermann, René Bu-  
cher, Franz Buholzer, Sparli  
Huber, Hans Tabacek, Rolf Oet-  
terli, Chäbe Spoerry, Hans  
Staub, Marcel Zingg

**Inserate:**  
Corinne Biedermann

**Fotoredaktion:**  
Beat Kunz, Speerstr. 8, 8810  
Horgen, Tel. 725 03 45

**Druck:**  
Offset Druckerei AG, Förrli-  
buckstr. 66, 8005 Zürich, Tel.  
44 32 77

**Illustrationen:**  
Grafik Stefan Frey, Wiesliacher  
75, 8053 Zürich, Tel. 984 31 68.  
Grafix, Tanner Dokuments KG,  
D-8990 Lindau

**Redaktionsadresse:**  
Bruno Schäppi, Kronenweg 4,  
8332 Russikon, Tel. 954 32 94,  
Fax 954 34 53

**Redaktionsschluss für  
Nr. 35:**  
15. März 1989

## Rubrik Inhalt

Inhaltsverzeichnis Seite 3  
Impressum Seite 3

## Rubrik Offiziell

Vorsätze für 1989 Seite 5  
Mitteilungen des Kassiers Seite 7  
Einladung zur GV Seite 9

## Rubrik Aktive

Hindernislauf Seite 10  
Konditionstest, Waldlauf Seite 11  
Berglauf, Schlussklassement Seite 13

## Rubrik GS

Das Jahr, das war Seite 15  
Mondia-Integra-Assos Seite 16  
Pneu statt Collé Seite 17

## Rubrik Veteranen

Vor 40 Jahren Seite 19  
Veteranen-Treff 89 Seite 21

## Rubrik Jekami

Als Ausländer am Chlaus-Abend Seite 23  
Vereins-PR Seite 31  
Ernährung für unsere Ski-Nati Seite 33

## Rubrik Kunterbunt

Post Seite 35  
Goldene Speiche Seite 37  
Neandertaler, Zitat Seite 39

# Offiziell



fen werden. Dafür spricht der schon der legendär gewordene harte Wille von Rolf Lehmann (Lemä), die Elite-Qualifikation zu erreichen; der hohe Mitgliederbestand der RSS sowie der konditionell gute Vorbereitungsstand unserer Aktiven in diesem Winter. Nicht zuletzt bin ich überzeugt, dass unser neugebackenes VS-Mitglied und GS-Trainer Roger Huber 70 (Sparli, Ferdi) die jüngeren GS-Mitglieder wieder in den Griff bekommt. Mit dieser Ausgabe halten Sie, treue Leserinnen und Leser, eine Club-Zeitschrift in Ihren Händen, welche so voll von Witz und toll aufge-

macht ist, dass sie fast nicht mehr zu überbieten ist. Dieser Verdienst geht in vollem Umfange an unseren Redaktor Bruno Schäppi...

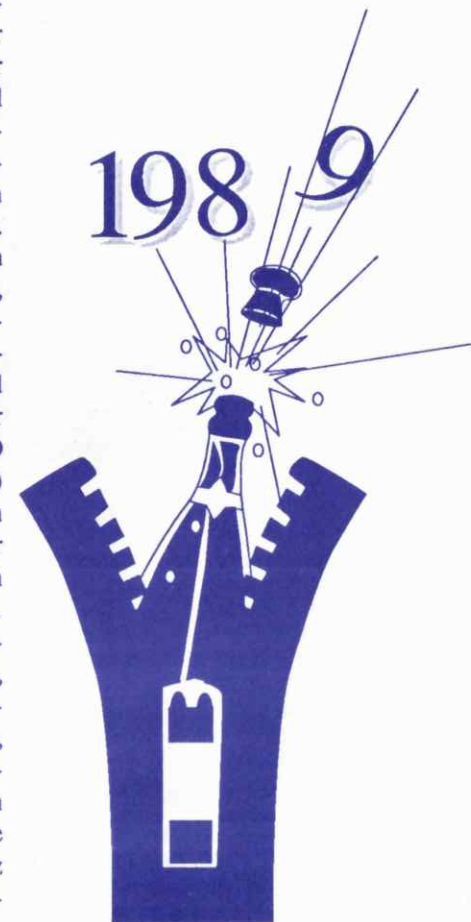
## Vorsätze für 1989

Alljährlich um diese Zeit geht etwas Besonderes in uns vor. Wir ziehen Bilanz. Was ist im abgelaufenen Jahr falsch gelaufen? Was sollten wir im vor uns liegenden Jahr besser machen?

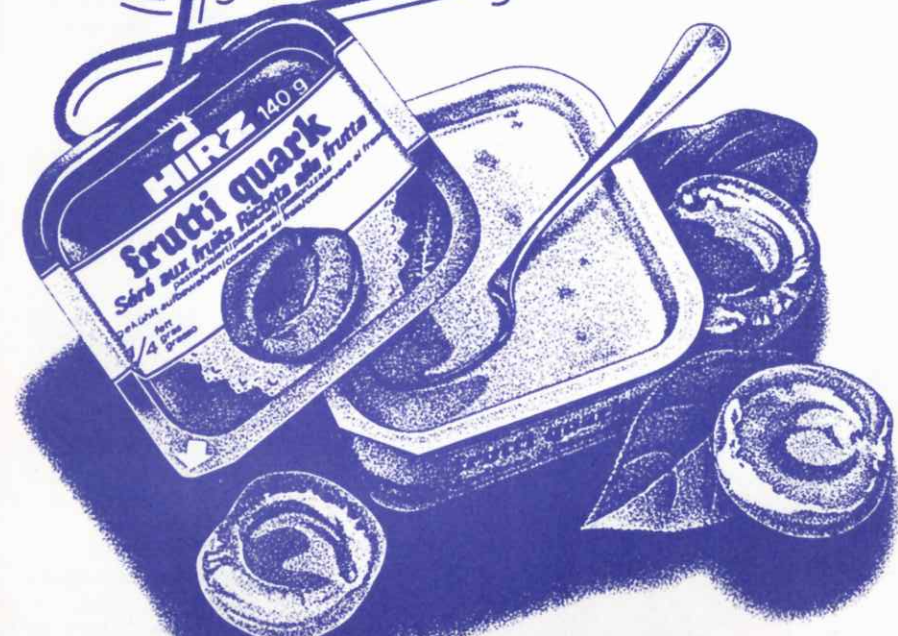
Da über das Jahr 1988, welches meiner Ansicht nach eines der besten im letzten Jahrzehnt des VCH war, viel gesprochen und geschrieben wurde, schaue ich lieber in die Zukunft.

Ich bin überzeugt, dass die positiven Erfahrungen von 1988 unsere Mitglieder derart motiviert haben, dass die Chancen gross sind, das wir das vergangene Jahr übertref-

fen werden. Dafür spricht der schon der legendär gewordene harte Wille von Rolf Lehmann (Lemä), die Elite-Qualifikation zu erreichen; der hohe Mitgliederbestand der RSS sowie der konditionell gute Vorbereitungsstand unserer Aktiven in diesem Winter. Nicht zuletzt bin ich überzeugt, dass unser neugebackenes VS-Mitglied und GS-Trainer Roger Huber 70 (Sparli, Ferdi) die jüngeren GS-Mitglieder wieder in den Griff bekommt. Mit dieser Ausgabe halten Sie, treue Leserinnen und Leser, eine Club-Zeitschrift in Ihren Händen, welche so voll von Witz und toll aufge-



cremig fruchtig  
**HIRZ**  
frutti quark



...weisch wie guet!



Waschprobleme?

Vor dem Waschen

pre-wash

Blattmann CoAG  
8820 Wädenswil



**Mazda 323  
4WD Special  
permanenter  
Vierradantrieb  
Turbo, 16 V, 140 PS  
Fr. 25'500.-**



GARAGE TAVERI

CH-8810 HORGEN  
Seestrasse 293 Tel. 01/725 47 77

### Einbaufertige Tretlager von SRO-FAG



Für Renn- und Sporträder: **nadax** favorit

- Nur ca. 250g schwer, dank superleichtem Gehäuse aus Alu-Legierung und durchbohrter Welle aus rostbeständigem, gehärtetem Wälzlagerstahl.
- Zwei spielfrei eingestellte Präzisions-Kugellager.
- Auf Lebensdauer gefettet.
- Abdichtung gegen Wasser und Schmutz durch schwimmende Labyrinthdichtungen.
- Wartungsfrei und praktisch verschleissfrei.
- Nachregulieren des Lager-spiels möglich.
- Rote Spezialbeschichtung der Gewinde.
- Schneller Einbau mit handelsüblichem Werkzeug, ohne Veränderungen am Rahmen. Spezialschlüssel erhältlich.
- Gewinde: 35x1 rechts-rechts, 36x24F rechts-rechts, 1,37"x 24Tpi links-rechts.
- Wellenlängen: 107/113/114,5/119 mm.

Erhältlich bei jedem guten Fahrradfachhändler

Bezugsquellennachweis:

**SRO KUGELLAGERWERKE J. SCHMID-ROOST AG**

Ein Unternehmen der FAG-Gruppe

Postfach, 8050 Zürich



### Mitteilungen des Kassiers:

#### Mitgliederbeiträge:

Dieses Jahr blieben 2 Mitgliederbeiträge offen, und zwar 2 Aktiv-Mitglieder.

Mitglieder, welche der Zahlungspflicht bis Ende des Jahres 1988 nicht nachgekommen sind, werden gemäss Statuten von der Mitgliederliste gestrichen.

#### Erfreuliche Mitteilung:

Wiederum dürfen wir Spendenbeiträge melden: Rentenanstalt Zürich (Spende für die TdS, welche für Tricots verwendet wird)

Beat und Erika Stirnimann Hochdorf

Diversen Spendern anlässlich der Chlausfeier

Unserem St.Nikolaus Herrn B. Huber, der auf sein Honorar verzichtete.

Den oben genannten Spendern möchten wir bestens danken und versichern ihnen, dass die Spenden zweckmässig verwendet werden.

**Der Kassier**

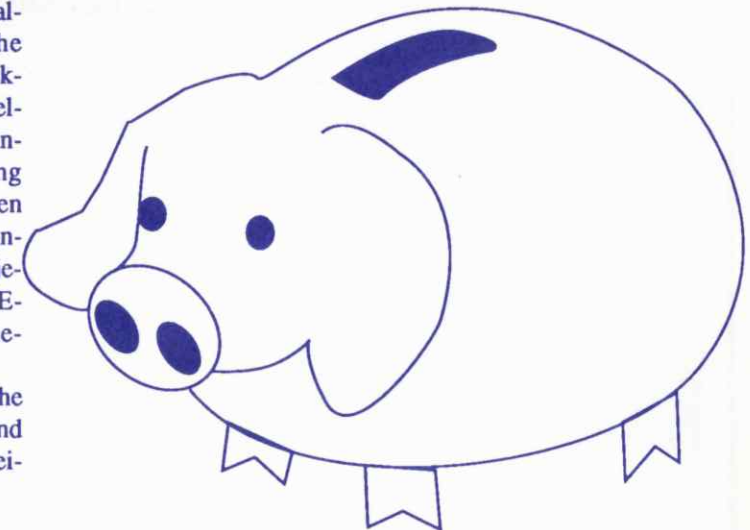
**Franz Buholzer**

Der trotz seiner Tätigkeit als Freelance-Texter für unseren Wetzbrueder immer noch Zeit findet, hoffentlich noch lange!

Ich möchte aber alle Mitglieder auffordern wie z.B. Hans Staub, fleissig mit Beiträgen zur Vielfalt unserer Club-Zeitschrift beizutragen. Jede(frau)mann ob Aktiv-, Passiv-, Freimitglied oder Inserent, Gönner und Sponsor wird dieses Jahr bestimmt Gelegenheit haben, an einer unserer Veranstaltungen irgendwelche kleine oder grosse Leckerbisse zu erleben, welche ihm bestimmt in angenehmer Erinnerung mit dem VCH bleiben werden. Unsere Veranstaltungen werden jeweils in der Rubrik "JE-KA-MI" ausgeschrieben.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern ein erlebnisreiches VCH-Jahr.

**Euer Präsi**





  
**Schweizerische Mobiliar**  
Versicherungsgesellschaft  
**macht Menschen sicher**  
*...auch beim Sport*

Unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne:

Zuständig für Teil Horgen:

**Rudolf Moser**

Bachtelstr.49, 8810 Horgen Tel. 725 38 68

Zuständig für Oberrieden und Teil Horgen:

**Josef Stuber**

Postfach, 8942 Oberrieden Tel. 725 21 44

**GENERALAGENTUR HORGEN**

Peter Trümpler, Seestr. 147 Tel. 725 21 44



**Kusenber  
Optik**

Spezial-Geschäfte  
für Brillen und Contactlinsen

Zürich: Langstr. 95, 241 78 33  
Horgen: Seestr. 149, 725 19 11

**Geschäfts- und  
Werbe-  
Drucksachen**

Dank modernstem  
Maschinenpark und  
bestens ausgebildetem  
Fach-Personal sind  
wir in der Lage, alle Anfor-  
derungen zu erfüllen.

**graphia**  
ag

8812 Horgen  
Tödistrasse 48  
Telefon 01/725 25 82

**Einladung zur  
94. ordentlichen  
Generalversamm-  
lung**

**Samstag, 4. Februar 1989**  
**19.30 Uhr**  
**Rest. Schinzenhof (Etzelstube)**

**Traktanden:**

1. Begrüssung
2. Protokolls der 93. GV
3. Mitglieder mutationen
4. Rückblick auf die Saison 1988
5. Jahresrechnung 1988
6. Ausblick auf die Saison 1988
7. Wahlen
8. Anträge
9. Verschiedenes
10. Ehrungen

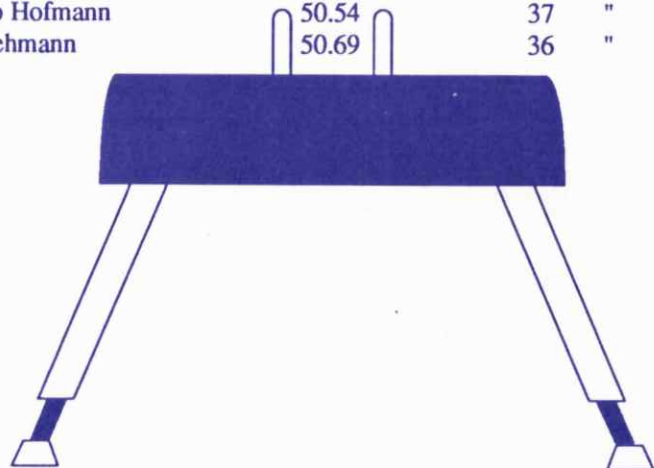
Für Aktivmitglieder ist der Besuch der  
GV gemäss Statuten obligatorisch.

# Aktive

## Wintermeisterschaft 88/89

### Hindernislauf 7. 11.88

1.	Daniel Benzenhofer	34.83	50	Punkte
2.	Sparli Huber	38.14	49	"
3.	Oliver Lawson	40.62	48	"
4.	Chäbe Spoerry	41.06	47	"
5.	Erwin Stucki	42.50	46	"
6.	Marcel Zingg	42.99	45	"
7.	Christoph Feusi	43.05	44	"
8.	Jürg Billeter	43.18	43	"
9.	René Bacchi	43.50	42	"
10.	Hans Hägi	46.25	41	"
11.	Franz Buholzer	47.33	40	"
12.	Marcel Bucher	48.31	39	"
13.	René Bucher	49.68	38	"
14.	Banago Hofmann	50.54	37	"
15.	Rolf Lehmann	50.69	36	"



## Konditionstest 14.12.88

Rang	Name	1.	2.	3.	4.	Punkte
1.	Daniel Benzenhofer	20	39	124	65	50 Punkte
2.	Sparli Huber	21	32	127	61	49 "
2.	Oliver Lawson	29	33	110	59	49 "
4.	Chäbe Spoerry	20	32	122	66	47 "
5.	René Bacchi	28	34	84	46	46 "
6.	Erwin Stucki	24	37	72	48	45 "
6.	Jürg Billeter	18	31	102	50	45 "
8.	Christoph Feusi	11	27	107	49	43 "
9.	Banago Hofmann	15	23	79	54	42 "
10.	Hans Hägi	16	23	86	40	41 "
10.	Marcel Bucher	13	29	45	58	41 "
12.	Franz Buholzer	14	24	90	28	39 "
13.	Rolf Lehmä	14	22	78	45	38 "
14.	René Bucher	8	20	82	34	37 "

1: Klimmzüge, 2: Liegestützen, 3: Bankhüpfen, 4: Rumpfbeugen

## Waldlauf 7.1.89

1.	Rolf Lehmä	37.04	50	Punkte
2.	René Bacchi	37.20	49	"
3.	Daniel Benzenhofer	37.34	48	"
4.	Marcel Zingg	38.01	47	"
5.	Hans Hägi	39.38	46	"
6.	René Kuster	40.37	45	"
7.	Christoph Feusi	41.42	44	"
8.	Res Vontobel	43.12	43	"
9.	Oliver Lawson	43.38	42	"
10.	René Bucher	44.47	41	"
11.	Franz Buholzer	45.21	40	"
12.	Sparli Huber	46.23	39	"
13.	Erwin Stucki	48.11	38	"
14.	Marcel Bucher	59.19	37	"

# clerici

**Max Clerici** Hoch + Tiefbau  
Bauingenieur HTL Gartenstrasse 7, 8810 Horgen  
Telefon 725 44 21



V-A-G

**HORST SCHMIDL AG**



Audi

Im Schnegg 1, 8810 Horgen, Tel. 725 04 43



**Wir sind die  
Audi/VW-Kenner**

**in Ihrer Reichweite!** Unser Kundendienst  
macht gute Autos besser!

## bircher ag

gravuren sportpreise schilder

8810 Horgen, Seestrasse 36  
Tel. 01/725 86 46

### Berglauf 14.1.89

1.	Chäbe Spoerry	22.31	50	Punkte
2.	Rolf Lehmann	22.38	49	"
3.	Marcel Zingg	23.50	48	"
4.	René Bacchi	24.14	47	"
5.	Hans Hägi	24.25	46	"
6.	Christoph Feusi	24.47	45	"
7.	Jürg Billeter	25.20	44	"
8.	René Kuster	25.52	43	"
9.	Res Vontobel	26.03	42	"
10.	Oliver Lawson	26.47	41	"
11.	René Bucher	28.59	40	"
12.	Franz Buholzer	31.17	39	"
13.	Marcel Bucher	32.07	38	"

### Schlussklassement

Rang	Name	1.	2.	3.	4.	Total	
1.	René Bacchi	42	46	49	47	187	Punkte
2.	Oliver Lawson	48	49	42	41	180	"
3.	Christioph Feusi	44	43	44	45	176	"
4.	Hans Hägi	41	41	46	46	174	"
5.	Rolf Lehmann	36	38	50	49	173	"
6.	Franz Buholzer	40	39	40	39	158	"
7.	René Bucher	38	37	41	40	156	"
8.	Marcel Bucher	39	41	37	38	155	"
9.	Daniel Benzenhofer	50	50	48		148	"
10.	Chäbe Spoerry	47	47		50	144	"
11.	Marcel Zingg	45		47	48	140	"
12.	Sparli Huber	49	49	39		137	"
13.	Jürg Billeter	43	45		44	132	"
14.	Erwin Stucky	46	45	38		129	"
15.	René Kuster			45	43	88	"
16.	Res Vontobel			43	42	85	"
17.	Banago Hofmann	37	42			79	"

*Feller*



**Feller FFF  
Ihr Elektro-Instal-  
lateur kennt die  
aktuellen Trends  
und Farben aus  
dem FF.**



FFF bedeutet «Funktion, Form, Farbe». Deshalb ist die FFF-Collection gerade für Menschen, die das Aussergewöhnliche lieben und sich für eine farbige und lebendige Architektur begeistern, die ideale Wahl: Ein Schalter-Programm in fortschrittlicher Mitteldruck-Technik mit einem eigenständigen, extrem flachen Design und einer Oberfläche, die auf Wunsch individuell eingefärbt werden kann.

**Ihr Elektro-Installateur  
ist unser Partner.**

*Feller*

**Feller AG  
Bergstrasse  
CH-8810 Horgen  
Tel. 01 728 72 72**

**GS**

## Das Jahr, das war

### Amateure:

**Chäbe Spoerry**  
3. Schellenberg-Rundfahrt  
4. Rund um den Born, Olten  
6. Züri-Metzgete  
7. Habsburg-Rundfahrt  
17. Oberehrendingen  
18. Schlossrued  
22. Menziken-Burg  
26. Gerzensee-Rundfahrt  
um nur einige der sehr guten Resultate zu nennen.

### Daniel Benzenhofer

4. Frauenfeld  
6. Habsburg-Rundfahrt  
7. Orbe  
8. Lugano  
11. Rund um den Born, Olten  
12. Bürglen  
14. Oberehrendingen  
17. Chiasso  
19. Schellenberg-Rundfahrt  
um nur einige der sehr guten Resultate zu nennen.

### Junioren:

**Christoph Feusi**  
6. Brig-Siders-Fiesch  
14. Horw-Schwendelberg  
21. Wasserämter-Rundfahrt  
sowie zahlreiche Klassierungen unter den ersten 30.

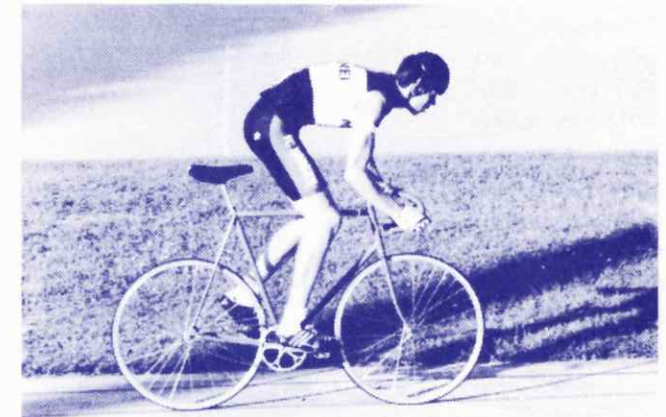
### Rolf Lehmä

8. Brig-Siders-Fiesch  
17. Horw-Schwendelberg  
sowie zahlreiche Klassierungen unter den ersten 30.

### Anfänger:

**Oliver Lawson**  
Einige gute Resultate auf nationaler Ebene (Sieben Strassen- und sechs Querrennen)

**Marcel Bucher**  
Ebenfalls einige gute Resultate auf nationaler Ebene (zehn Strassen- und sieben Querrennen)  
**Sparli Huber**



## Mondia - Integra - Assos

Mein Vertrag mit der Elite-Sportgruppe Mondia-Integra-Assos läuft seit dem 1.1.89 für zwei Jahre.

Die Vorbereitungen auf die Saison 89 haben aber schon im Oktober begonnen. An zwei Samstagen jeden Monat treffen wir uns in Bauma für ein gemeinsames Training. Wir, d.h. die zehn Fahrer der Gruppe unter der Leitung unseres Trainers Thuri Manz. Das Trainingsprogramm setzt sich folgendermassen zusammen:

Zuerst ein wett-kampfmässiger Lauf, um den eigenen Trainingsstand überprüfen zu können. Mit Ein- und Auslaufen dauert dieser zwischen 60 und 90 Minuten. Danach versucht eine junge Aerobic-Lehrerin, uns 60 Minuten lang etwas beweglicher und geschmeidiger zu machen.

Zum Abschluss gehen wir dann jeweils noch eine

halbe Stunde schwimmen. Bei einer Wassertemperatur von 30 Grad entspannt sich der Körper, die Erholung wird eingeleitet.

Das Training im Winter muss oft mit allgemeinen Mitteln, d.h. nicht auf dem Velo, erfolgen. An diesen Trainings versucht Thuri Manz, uns dies näher zu bringen. Der VC Horgen hat in diesem Bereich sehr gute Arbeit geleistet. Weil

bei uns ebenfalls viel Wert auf ein Ausgleichstraining und auf Beweglichkeit, allgemeine Kraft, etc. gelegt wird, habe ich im Vergleich zu anderen Fahrern überhaupt keine Probleme beim Jogging oder beim Aerobic.

Um uns auch noch ein konkretes Ziel für das Wintertraining zu geben, beteiligt sich die ganze Mannschaft am 25. Februar an einem Volkslauf über 29 km. Man ist schon gezwungen im Winter gut zu arbeiten, um diese Distanz überhaupt zu überstehen. Zusätzlich gilt dieser Lauf auch als Selektion für das erste Mehretappenrennen, das wir bestreiten. Dies werden wir im März in Italien oder Spanien fahren und es werden nur fünf oder sechs der zehn Fahrer mitkommen können.

Wenn das Trainingspensum erledigt ist, stossen jeweils Reimund Weiss, der Sportliche Leiter, Hans-Ruedi Rüegg, der Trainingsplaner und Dr. Holzer, der Teamarzt, zu uns. Gemeinsam haben wir dann eine Theoriestunde über Trainingsgestaltung, Ernährung, Gesundheit etc. Danach ist immer Zeit für jeden Fahrer, seine persönlichen Fragen zu besprechen.



Meistens essen wir dann anschliessend alle zusammen, bevor wir uns verabschieden. Wenn man einen ganzen Tag zusammen ist, lernt man sich automatisch besser kennen. Meistens gehen die Gespräche vom Velo fahren aus, denn dies ist der gemeinsame Hin-

tergrund, den wir alle haben. Aber schon bald spricht man über anderes und lernt sich immer besser kennen. In diesen drei Monaten ist schon ein Mannschaftsgeist entstanden, von dem Sportgruppen, die sich nur an Rennen sehen, nur träumen können. Und

dieser Mannschaftsgeist ist es, der nötig ist, um in einer wichtigen Rennsituation für seinen Kameraden die Arbeit zu machen und sich voll für die Gruppe einzusetzen.

*Chäbe Sperry*



## Ein Top-Angebot der Motorei

Zur Umrüstung von Collés auf Pneu felgen

### Variante A:

Zwei Felgen Mavic MA 2, 2 Schläuche, 2 Felgenbänder, 2 Pneu Vittoria (Florida Roll) inkl. Montage für ein Radpaar. VCH-Spezialpreis:

**Fr. 180.-** (anstatt Fr. 204.40)

=====

### Variante B:

Zwei Felgen Mavic MA 40, 2 Schläuche, 2 Felgenbänder, 2 Pneu Michelin (Hi-Lite Road 20) inkl. Montage für ein Radpaar. VCH-Spezialpreis:

**Fr. 240.-** (anstatt Fr. 275.-)

=====

# P. Wegmüller

HORGEN

RADIO • TV • SERVICE

Zugerstrasse 73 · Telefon 01/725 17 03

Anlagen für Kabel- und Satelliten-Empfang

# KERN

Schnittblumen  
Schalen  
Arrangements  
Kränze  
Dekorationen  
Gartenunterhalt  
Dachgärten  
Hauslieferdienst

## HANS KERN

Glärnischstrasse 54  
(beim Rotwegschulhaus)  
Horgen  
Tel. 725 45 27



# intercoiffure Sträuli

Damen Herren Pedicure

am Bergliplatz Einsiedlerstr. 174 8810 Horgen Tel. 01 - 725 57 10

UHREN      SCHMUCK      BRILLEN



**VOGT**

HORGEN

OMEGA      RADO      TISSOT

# Veteranen

## Vor 40 Jahren 1949 ein erfolgreiches Jahr



Präsident: Werner Risler  
Das Vereinsjahr 1949 stand vollständig im Zeichen interessanter Clubrennen. Die übrigen Aktivitäten müssen eher als bescheiden bezeichnet werden. Hauptgrund dafür war der chronische Mangel an Aktivmitgliedern. Ausgefahren wurden sieben Clubrennen und zur Vorbereitung wurde noch ein Wald-

lauf ausgetragen. Das Rennprogramm muss als schwerstes in der Vereinsgeschichte des VCH bezeichnet werden was die Streckenführung anbelangte. Erwähnt sei hier nur das Strassenrennen über 120 km auf der Vierkantonestrecke und ein weiteres Rennen vom 105 km, das über die Sattellegg führte.

Als Clubmeister dieses sehr schweren Programms ging Fernando Bossi hervor, welcher für dieses Jahr den "Wildi-Wanderpreis" in Verwahrung nehmen konnte. Bossi beteiligte sich auch mit grossem Erfolg an öffentlichen Querrennen und galt hauptsächlich als gefürchteter Querfahrer der Kategorie Anfänger. Am Nat. Quer von



fahrschule  
driving school  
scuola guida  
tel. 725 70 41

achermann  
staatl. gepr. fahrlehrer

mühlebachstrasse 7, 8810 Horgen  
und  
sternenstrasse 11, zürich-enge

auf wunsch mit automat



Royal-Garage  
Horgen

Zugerstrasse 91, 8810 Horgen

Eigene Autospenglerei  
Telefon 01-725 75 00

Eigenes Pneuhäus  
Telefon 01-725 77 84

Jakob Streuli  
Alfred Bertoldi



Transporte, Carfahrten, Kutschenfahrten,  
Taxi: Pünktlich, zuverlässig, preiswert

**Hotel-Restaurant  
Bahnhof  
8836 Biberbrugg**

Fam. Beeler-Oehler, Tel. 055/53 25 63

Wir empfehlen uns als kinderfreundlicher  
Familienbetrieb

- bürgen für gute Küche bis 23.00
- offerieren das ganze Jahr verschiedene Käse und Fleischfondues
- freuen uns an Familienanlässen, Vereinen, Sitzungen usw.

Beizli:	16 Plätze
Kutscherstübli:	45 "
Saal:	23-30 "
Garten:	60 "



Nie mehr ohni —

dank

**E. Bulgheroni** jun.  
**8810 Horgen**

Getränke-Hauslieferdienst

Telefon Büro 725 35 66

Zürich und am Kantonalen von Wädenswil belegte er je den zweiten Rang.

Aber auch das Mannschaftsfahren konnte nach vielen Jahren Unterbruch wieder gepflegt werden und die Schweizer Meisterschaft in Cham und die Kant. Meisterschaft in Brüttsellen konnten gefahren werden.

Wenn auch nur hintere Ränge belegt wurden, so galt doch die Parole "Mitmachen ist so wichtig wie ein guter Rang". Neben obligatorischen Ausfahrten wurde noch die traditionelle Kegelmeisterschaft ausgetragen und Gewinner wurde hier Ruedi Stünzi in dessen Besitz der Wanderpokal nun endgültig ging.

An das Banner der von Emil Leuthold gegründeten Jung-  
radlerabteilung wurde aus der Vereinskasse ein Beitrag von Fr. 30.- bewilligt.

**Hans Staub**

Bildlegende:

Schweizer Meisterschaft 100 km Mannschaftsfahren 1949 in Cham. Von links nach rechts: Fernando Bossi, Paul Bruder, Theodor Stamm, K. Wettstein, Hans Risler, Hans Staub (Rennchef).

## Veteranen-Treff 1989

Schon wieder ist ein Jahr vergangen und wir sind schon wieder ein Jahr älter geworden.

Vor der Pensionierung freuten wir uns auf geruhsamere Zeiten und die vielen Freiheiten. Aber nun nach vier vergangenen Jahren kommt es mir so vor, es vergehe nun alles noch viel schneller als vorher im Arbeitstempo und die Zeit vergehe viel zu schnell!

Gewiss geht es auch Euch so, oder etwa nicht?

Nach dem gemütlichen Treffen in der Clubhütte im Arn und den beiden Begegnungen vom vergangenen Jahr, dem Auszusammen mit den dem Treff anlässlich dem Horgenberg, wenn auch im neuschönen Tradition tergeführt werden Im nächsten Heft res mitteilen zu mich freuen, Vor-Also nutzen wir die können und machen alle freudig mit.



**Hans Staub**

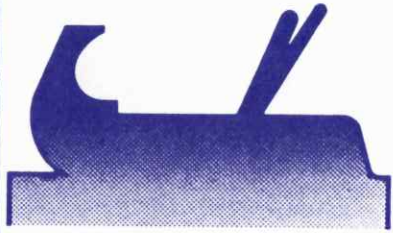
## Schwarzes Brett

Neuwertig zu verkaufen:

**Herren Sportvelo CILO/263 ST 6V**  
ger. Lenker, kompl. ausgerüstet  
RH 56, Wechsel 6-fach  
Preis: Fr. 400.- (Neupreis: Fr. 620.-)

**Regenschutz ASSOS, rot/weiss Fr. 50.-**

Hans Staub, Tel: 725 15 08



**MAX HEGETSCHWEILER**  
**SCHREINEREI HORGEN** Glärnischstr. 37 8810 Horgen Telefon 01 725 2112



**roos**  
**machts tadellos**

ob Tischwäsche  
oder Garderobe –  
damit Sie lange Freude  
an Ihren Textilien  
haben

**Textilpflege**  
**roos**  
**Wäscherei & Reinigung**

8810 Horgen Stockerstrasse 38 ☎ 01/725 42 27  
Pöllaie: Kirschstrasse 8 ☎ 01/725 18 74

**Glärnisch Hof**  
Hotel-Restaurant Glärnischhof  
Horgen, Tel. 725 45 60



Hauptsponsor Radsportschule  
VC Horgen

**Der Metzgermeister — Ihr Fleischfachmann**



**Schönenberger**  
Dorfpass - Metzger  
8810 Horgen  
Tel. 01/725 42 13

# Jekami

## Als Ausländer am Chlaus-Abend

Ich klemme die aktuelle Nummer des Wetzbrueders (von wegen Beginn und so) unter den Arm und mache mich auf die Reise in die Jagdgründe des VCH: Der Chlausabend 1988 ist angesagt.

Ausser dem Oettifanten habe ich die Vereinsmitglieder schon eine "Ewigkeit" nicht mehr gesehen. Hat die Corinne immer noch einen Komplex-Komplex?, ist das Ego mit Chäbe Spoerry nach der Elite-Qualifikation nun endgültig durchgebrannt?, ist Yögi nach wie vor das Pflagma und Gstabi vom Dienst?, sind Fragen, die mir auf der Autobahn so durch den Kopf gehen.

Nur noch wenige Stunden und ich würde die Antwort auf diese und andere unendlich wichtige Fragen haben.

Trotz guter Vorsätze und dem Wetzzi unter dem Arm ist es 19.20 Uhr, als ich vor der Tiefenhofpark-Hütte der Firma Blattmann & Co AG stehe:



meisten Mitglieder werden die Anfangszeit wohl wie ich als "ab 19.00 Uhr" interpretiert haben.

Offensichtlich hält unser Präsi wieder eine seiner legendären Ansprachen. Es ist mucksmäuschenstill in der Hütte... Man wird doch noch ein bisschen an der Türe horchen dürfen?

Peng. Mit Schwung knallt mir Beatrice Bucher die Eingangstüre an den Kopf und lädt mich schmerzlich ein, in die gute Stube zu kommen.

Ich traue meinen Augen nicht: Ich bin wirklich der Letzte! Die Bude ist ausverkauft!

Unser Präsi checkt natürlich wieder einmal überhaupt nicht, was für eine Ehre es für den VCH ist, dass ich eine so lange Reise vom Zürcher Oberland an den Zürichsee gemacht habe, nur um "dabeizusein" - statt des verdienten Beifalls beginnt er unverzüglich mit seinen ekligen Sprüchen. Der ändert sich

auch nie mehr. Mit glänzenden Augen und schweissnasser Stirn "furzt" er in der Clubhütte umher und bedient seine Gäste. Keine Frage: Bucher ist im Element. Am liebsten würde er wohl seinen Gästen das Essen mit einem Löffeli eingeben, so besorgt ist er um das leibliche Wohl der Mitglieder.

Endlich sind alle geküsst, die es verdient haben und ich kann mich setzen. Das heisst, setzen ist ein bisschen viel gesagt. Ich zwänge mich auf die letzten 5cm<sup>2</sup> freien Platz zwischen Pülü Kurath und Beat Stirnimann.

# Club und klar: Robinson.



Robinson ist der **einzig-**  
artige Club für aktive **Faulenzer,**  
für gesellige Einzelgänger **und**  
unternehmungslustige Stuben-  
hocker. Denn jeder Robinson-Gast hat  
reichlich Gelegenheit, Sport zu trei-  
ben, Ausflüge zu machen und auf die  
Pauke zu hauen. Aber keiner muss  
oder sollte. Ein Club ganz einfach, der  
einiges zu bieten hat, das besser ist  
als Langeweile.

Die kompletten Angebotsinformationen finden Sie  
im Prospekt «Robinson-Club-Ferien».



## Ihr Ferienverbesserer

Robinson-Club-Ferien können Sie in Ihrem Reisebüro  
und in 50 Kuoni-Filialen buchen.

V037

Wenn ich nicht so eingeklemmt zwischen diesen beiden strammen Radfahrern sitzen würde, hätte es mich beinahe vom Stuhl resp. der Bank "geschletzt". Mir vis à vis hockt doch tatsächlich Fritz Biedermann mit seiner Frau. Dass er, nach so vielen Jahren Zugehörigkeit zum VCH, auch einmal den Weg zum gemütlichen Beisammensein gefunden hat, freut mich auf meine alten Tage ungemein. Prost. Und schon ist der erste halbe Weisswein von uns gegangen.

Die Krähe im Körbli schmeckt wieder fantastisch - hätte ich doch bloss nicht soviel Zvieri gegessen. Schweren Herzens gebe ich ein grosses Stück davon zurück in die Küche. Beat Stirnimann erzählt vom Aerger in Hochdorf. Da ist Dallas und Denver in Sachen Intriegen ein Gutenachtgeschichtlein. Wieso eigentlich immer und überall Aerger. Und wieso gibt es immer wieder solche "Birrenweichen", die sich für ein solches Amt begeistern. Jetzt bloss nicht über solche Sachen nachdenken: Wein her und runterspülen den ganzen Mist. Ahh. Köstlich. Wirklich wie in alten Tagen...

Dr. G.K. hat freundlicherweise den Service übernommen und liefert unserem Tisch im

Abstand von zehn Minuten jeweils eine neue Flasche. Guter Junge!

Mein kurzsichtiger Blick schweift durch den Raum: Da sind doch einige neue Gesichter anzutreffen. Sogar eine muskelbepackte Dame hat Platz am Tisch der GS genommen und wird von allen belagert. Diese Stimme, die kommt mir doch irgendwie bekannt vor. Du liebe Zeit! Die sie ist ein er und heisst mit Namen Chäbe Spoerry. Dass

er ein ganz heller ist und studiert habe ich ja gewusst. Doch dass er seit kurzem auch äusserlich auf "hell" mit gefärbten blonden Haaren macht, habe ich nicht gewusst. Na ja. Wenn Madonna sich schon ein neues Image mit einer neuen Haarpracht zulegt, wieso denn nicht auch unser aller lieber Kaspar?

Der Grund weshalb sich alle um ihn scharen ist aber nicht sein neuer Zopf - er verteilt Kärtchen! Zu richtigen Autogrammkarten hat es wohl noch nicht gereicht. Aber immerhin: Visitenkarten hat er: Kaspar Spoerry. Fahrer. Stolz hält er mir so ein Ding unter



die Nase. Ich muss sagen: Ich bin stolz, was der Beat und ich aus diesem verzogenen, ungelinkigen Kümmerling gemacht haben. Nach unserer jahrelangen Betreuung war es ja auch kein Wunder, dass er die Elite-Qualifikation einmal schaffen würde. Schaffen musste, besser gesagt.

Echt, ich hab den Plausch und mag es ihm von Herzen gönnen. Hoffentlich haben wir im VCH bald wieder einen solchen Fahrer, den vor allem eines auszeichnet: Wille, Wille und nochmals Wille. Denn diese Qualifikation hat Chäbe zu 10 % seinem Talent und zu 90 % seinem Trotz-

**Die Auswahl**



**Die Beratung  
der Service**



**STÄUBLI-SPORT**  
Seestrasse 149 8810 Horgen Telefon 725 14 25

**PUMA** **adidas**  
**künzli** **NIKE**

**Nr. 1  
für  
Sportartikel  
bär sport**

Wädenswil Horgen



Gourmet-Restaurant

**Taverne**

Cuisine du marché  
für alle Feinschmecker

Peter Döscher und  
Gabriela Kusch  
im Hotel Schwan  
Zugerstr. 9  
8810 Horgen  
Telefon 01/725 52 52  
Sonntag Ruhetag

kopf zu verdanken. Papa Bucher meldet sich wieder zu Wort: Der Chlaus ist angesagt: "Es kommen alle dran und schimpfen soll bitte niemand mit dem Chlaus - denn der kann für die Sprüche nichts".

Aha. Was soll denn das? Der Chlaus im VCH hat die Mitglieder noch nie mit Samhandschuhen angefasst und ein paar "zünftige" Sprüche plaziert. Fehlte gerade noch, dass sich jemand "betupft" fühlt. Sie kommen wirklich alle dran. Einer nach dem anderen. Möbline und Hägere, Sparli und Lehmä, Liesel und Gubeli. Eine Frage beschäftigt die Leute an den Tischen: wer mag dieser Chlaus wohl sein. Denn dass es den Chlaus gar nicht gibt und dass sich dahinter nur ein verkleideter Mann versteckt wissen wir doch schon lange. Und dass nicht jeder geeignet ist, sich als Chlaus zu verkleiden, wissen wir seit der legendären Esels-Tour von Marcel Zingg.

"Gaht dich das öppis a!" Just jetzt wo ich die sauer aufstossenden Nüssli in meinem Bauch mit einem weiteren

Glas Wein endgültig zum Ertrinken und Schweigen bringen will, hält einer die Spielregeln nicht ein. Rolf Oetterli, leicht alkoholisiert, hat bei seinem sonst schon nonstop laufenden Maulwerk den Turbo eingeschaltet und schwatzt dem Chlaus bei jeder passenden und unpassenden



im rotocot von ihm wissen will, wieviel "Chozbalken" er denn pro Tag so zu sich nehmen will. Oetti mein lieber Freund: wenn auch zwei Monate später - das gibt die gelbe Karte! Umsomehr, als ihn der Chlaus wenige Sekunden zuvor noch in allen Tonlagen für seinen unermüdlichen Einsatz gelobt hat.

Eine gelungene Ueberraschung von René Bucher, dass der Mann vom Telefon "La-

gerhaus Au, Huber" den Chlausjob angenommen hat. Erst eine halbe Stunde nach seinem Abgang wird der Schleier gelüftet. Neben dem Input von René Bucher (Ueberrnamen und so) hat der Herr Lagerhaus Au, Huber für alle Mitglieder einen Vers gemacht. Echt toll dieser Einsatz.

Mir war der Chlaus aber echt zu lieb. Für jeden ein Sprüchlein, jeden loben und jeden motivieren. Eine gute Sache, aber muss es den gleich am Blöd. Chlaus sein? Nur vereinzelte Schandtaten und so richtig dann aufs Korn genommen wurde niemand.

Lieber, lieber Samichlaus. Bitte mach Deinem Namen als "böser Mann" nächstes Jahr wieder Ehre und führe alle Missgeschicke am Chlausabend lückenlos auf. Damit unsere Veloclowns wieder Angst vor Dir haben und beim Erklingen ihres Namens am liebsten unter den Tisch sinken. Bitte, bitte lieber Chlaus.

Kolossal, was der Dr. G. die ganze Zeit seinen Rachen hinunterwirft. Der trinkt den Wein glatt wie Mineralwasser. Wenn das nur nicht ins Auge geht.

Ich versuche krampfhaft, einer dieser Witze zu behalten, die unser Confrencier beina-



Parfümerie und Kosmetik.  
Heilkräuter und homöopath.  
Spezialitäten, Similasan,  
Dr. Vogel, Weleda, Nelson,  
Omidia, Phytomed.  
Dr. Schüssler Biochemie.  
Boutique- und Geschenkartikel,  
Spirituosen.



Fam. H. P. Dudler  
**Restaurant**  
**Bahnhof-Oberdorf**  
Chalet  
Samstag geschlossen  
8810 Horgen Telefon 01 / 725 55 44

**B** **BENZENHOFER AG**  
Sanitär \_\_\_\_\_  
Heizung \_\_\_\_\_  
Feuerung \_\_\_\_\_  
Ingenieurbüro \_\_\_\_\_

Zentralheizungen,  
alle Systeme  
Ölfeuerungen  
Thermobau  
Abwärmeverwertung  
Sonnenenergie  
Wärmepumpen  
Sanitäre Installationen  
Wasseraufbereitung  
Zentrale Warm-  
wasserversorgungen  
Schwimmbadanlagen

Steinbruchstr. 25, 8810 Horgen, Tel. 725 29 43  
Zelgstrasse 11, 8003 Zürich, Tel. 462 70 56  
Büro: Thalwil Tel. 720 11 85 Wädenswil Tel. 780 70 44

he nonstop von sich gibt. Und jetzt, rund acht Wochen später fallen mir auch tatsächlich wieder ein paar ein. Obwohl ich mir vorgenommen habe, einige Leckerbissen im Wetzbrueder zu veröffentlichen für alle, die nicht am Chlaus teilnehmen konnten, weigern sich meine Fingerbeeri hartnäckig solche "Obszönitäten" in die Tasten zu hacken. Was sollen bloss unsere Sponsoren denken? Und die Eltern besorgter Radsportschüler würden ihre Kinder wohl unverzüglich aus diesem Verein nehmen. Nein, lassen wir es besser bleiben. Fortsetzung folgt noch dieses Jahr im gleichen Theater. Apropos Theater: Daniela und Erika machen auch gleich eines, wenn Beat und ich nicht unsere Hintern endlich Richtung Autos begeben. Dabei ist es doch erst 0.30 Uhr und die Hütte noch immer zu 2/3 gefüllt. Wann hat es das bei einem Chlaus zum letzten Mal gegeben? Nun gut, so trolten wir uns. René Bucher, dieser Ekelzweig kann es natürlich wieder nicht lassen und will mich zum Schluss nochmals verarschen: 83.50 Franken will er für das bisschen Poulet und die paar Tropfen Wein. Nicht mit mir, ich kenne Dich. Mit seinem bekannten hämischen Spitzbuben-Grinsen hält er

mir den Zettel unter die Nase: mir wird gleich schlecht vor lauter Strichen bei der Spalte "Wein". Und da sagt der Chlaus noch zu mir, ich sei nicht mehr in Form. Alle hab ich geschlagen, alle, alle. Ist ja ein lieber Junge der Herr Doktor. Aber dass er gleich alle Striche von unserem Tisch bei mir machen musste... Nun, er wird ja vor Weihnachten zu mir in die Ferien kommen und dann kann ich meine pädagogische Ader wieder mal zum Tragen bringen und ihm die wesentlichsten Sachen im Leben näher bringen. Immerhin gelingt es mir nach zähen Verhandlungen einen Barzahlungsrabatt in Form eines halben Guggelhopfes zu erkämpfen. Früher hat man solche Köstlichkeiten ja noch von Radsportschülern und so bekommen. Und heute? Kaum ist man mal ein paar Tage auf dem Land draussen, schon wird man vergessen... Gott, was hab ich bloss für eine Sardinenbüchse als Auto. Zum ersten Mal erlebe ich den Panda von hinten. Ich sei ja nicht mehr fähig, zu fahren meint meine Regierung. Na bitte, dann halt eben nicht. Den Dr. G.K. plazieren wir vorne neben dem Fenster bestimmt Dani weiter. Wieso? Ist der etwa besoffen?

Corinne grinst mich an. Also: er ist besoffen. Endlich raus aus dem Schwitzkasten. Beat torkelt der Strasse entlang. Hoffentlich findet er sein Zimmer. Tschüss Corinne. Oje, und jetzt auch noch nach Hause fahren. Ausnahmsweise könnte ich mir echt vorstellen, heute in Horgen zu pennen. Wirklich ein glattes Völklein diese Velopeter vom Zürichsee. He René, ist eigentlich im Anschluss an die GV auch ein "gemütlicher Teil" geplant oder muss ich bis zum nächsten Chlaus warten?



Bruno Schächli

# PALM TREE

G R I L L

Der neue Treffpunkt  
für kulinarische Leckerbissen in ruhiger,  
gepflegter Atmosphäre.

Restaurationsbetriebe Schinzenhof, 8810 Horgen  
Telefon 01 725 27 05



Ihr Dancing mit der  
persönlichen Note.  
Mo – Sa ab  
20.00 – 02.00 Uhr  
geöffnet.  
Die Tonight Crew  
freut sich auf Ihren Besuch.



Seestrasse 160  
8810 Horgen  
Telefon (01) 725 12 70

Ihr Fachgeschäft für

Teppiche  
Vorhänge  
Bettwaren  
Möbel  
Lattoflex-Studio

Wir beraten Sie gerne



Alte Landstrasse 29  
Telefon 01/725 46 31

Seit 1923

## SIE FINDEN

**Velos**

Allegro, Kettler,  
Cresta, Peugeot

**Mofas**

Fifty, Pobj,  
Fantic-Issimo,  
Peugeot, Puch-Maxi

**Nähmaschinen**

Pfaff

**Bügelautomaten**

Pfaff

**ALLES UNTER EINEM DACH**



Von  
Bruno  
Schäppi

## Vereins-PR: Die Pflicht zur Information

Vor wenigen Wochen war im RMS ein Kurs "Vereins-PR" unter der Leitung eines eidg. dipl. PR-Beraters ausgeschrieben. Unser Verband würde wohl gut daran tun, diesen PR-Berater für sich selbst einzusetzen, um die eigene Informationspolitik auf Vordermann zu bringen und endlich etwas gegen das katastrophale Image zu tun. Doch lassen wir das.

Dieses Inserat gibt uns auch Gelegenheit, die Informationspolitik des VCH zu überdenken.

"Public Relations sind das Verhalten und die Gesamtheit der bewussten, geplanten und dauernden Bemühungen, in der Öffentlichkeit sowie bei direkt oder indirekt betroffenen Gruppen gegenseitiges **Verständnis und Vertrauen** aufzubauen und zu fördern" lautet die gekürzte PR-Definition derer, die es wissen müssen: Der Berufsgruppe der Schweizerischen Public Relations Gesellschaft. Ein weiterer Kernsatz der

Profi-Informierer: "PR begins at home". D.h. für uns als Verein die Information nach innen zu **allen** Mitgliedern.

Dass die Information nach aussen nicht klappt, zeigt die katastrophale Präsenz des VCH in den Medien. Viele Mitglieder sind noch immer der Meinung, was im Verein geschieht", gehe nur die Mitglieder etwas an".

Kein Wunder, wenn wir in Zukunft Probleme bei der Suche nach Nachwuchs und Sponsoren bekommen. Wer weiss denn schon, was der VCH ist und was er macht, wenn er nicht zur richtigen Zeit in der richtigen Beize hockt?

Doch zurück zu "PR begins at home". Wie viele andere Vereine auch, verfügt der VCH über ein ideales Medium, um die Mitglieder auf dem Laufenden zu halten: den Wetzbrueder.

Eine Vereinszeitung, die sich wie der Liebesroman in der Glückspost liest: alle sind so lieb und fleissig und helfen und jeder dankt jedem für seine Hilfe. Man verstehe mich recht: ich habe nichts dagegen und solche Sachen gehören ganz einfach zu Clubnachrichten - wenn im Wetzbrueder auch noch etwas anderes zu lesen wäre. Würden die Mitglieder zum

Beispiel im Vorfeld einer GV umfassend informiert, käme es an der Versammlung wohl kaum zu solchen Auseinandersetzungen wie bei der Bus-Abstimmung.

Gerade die Herren Rennfahrer gehen mit schlechtem Beispiel voran. In dieser Ausgabe erfahren wir endlich die Resultate der letzten Saison. Ohne jeden Kommentar und erst noch höchst unvollständig.

Und da wundern sie sich noch, wenn niemand mit ihnen an die Rennen fährt oder an der GV zu fragen wagt, weshalb die GS den Verein jedes Jahr solche Summen koste.

Genau so enttäuscht bin ich von den Informationen des OK Radsportcup. Rolf Oetlerli hat zwar einmal geschrieben, was er alles für die Veranstaltung erreichen wolle. Ob er es geschafft hat oder nicht, wissen nur ein paar Insider.

An dieser Veranstaltung haben auch ältere Mitglieder mitgeholfen, welche die News nicht im Mittwochstraining vernehmen können. Hoffentlich kommen sie dieses Jahr wieder.

Denn sie wissen ja nicht, ob sich ihr Einsatz gelohnt hat und die Anstrengungen "etwas gebracht" haben.

"PR begins at home". Wann beginnst Du damit?

# Luigi Taveri



## Carrosserie + Spritzwerk

Reparaturen aller Marken  
Abschleppdienst  
Ersatzwagen

Industriezone Hint. Rüti 8820 Wädenswil  
Tel. 01/781 13 29

## COIFFURE



Damen- und Herrensalon  
Geschäftshaus «Chratz»  
8810 Horgen, Seestrasse 147  
Telefon 01 / 725 16 16

Der Salon für mode- und preisbewusste Leute



Profitieren Sie von unserem zusätzlichen Kundendienst:  
**Mit unserer Bonus-Karte erhalten Sie nach 10 Kundenbesuchen 1 x Waschen-Legen GRATIS**  
Unser Team freut sich auf Ihren Besuch! h6993  
**Keine Voranmeldung** Öffnungszeiten: Di—Fr 08.00—18.00  
**Günstige Preise** Sa 07.30—14.00 durchgehend

## Funk-Taxi

# 725 11 11

## Drüeke Horgen

## Ernährungs-Grundsätze für unsere Ski-Nati

einfach-vielseitig-natürlich

Der Cheftrainer unserer Herren-Skinationalmannschaft, Karl Frehsner, weiss, dass eine vielseitige, ausgewogene Basisernährung die beste Ernährungsgrundlage für Spitzensportler ist.

Die richtige Ernährung ersetzt dabei weder Training, Begabung noch Wettkampfglück, doch leistet sie einen wertvollen Beitrag, damit unsere Spitzensportler jederzeit in der Lage sind, eine Spitzenleistung zu erbringen und nicht durch z.B. schwer verdauliche Ernährung belastet oder durch ein Hungergefühl gestört werden.

Aus der Sicht von Karl Frehsner gelten folgende Essensregeln für den alpinen Spitzensportler, die genauso für den "Normalbürger" Gültigkeit haben:

1. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, auch kalorienmässig  
2. Die Energiezufuhr soll in kleinen Mengen erfolgen, deshalb eine leicht verdauliche Zwischenmahlzeit zum

Znüni und Zvieri (z.B. Apfel, Champion Snack)

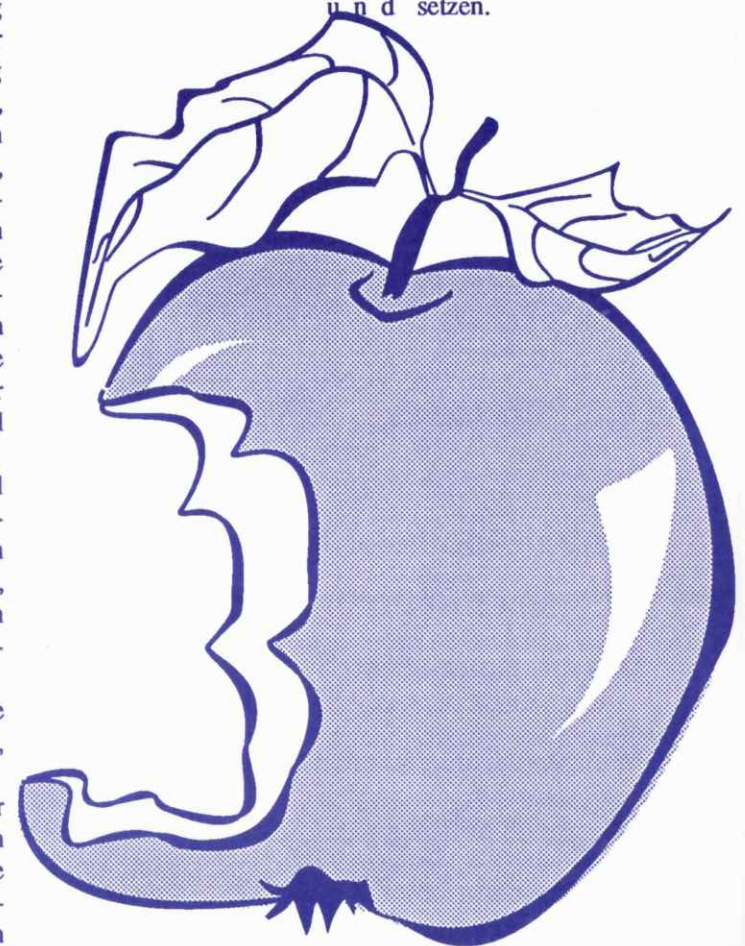
3. Kohlenhydratreich essen, d.h. Vollkomprodukte, wie z.B. Kartoffeln, Teigwaren; meiden von zuckerreichen Produkten

4. Salat und Gemüse wegen Mineralstoffen, Vitaminen

Ballaststoffen  
5. Fettarm essen, d.h. wenig, bzw. keine Wurst, Speck und Kuchen

6. Energiegleichgewicht (Kalorienzufuhr = Kalorienverbrauch) mittels Körperwaage überprüfen

7. Flüssigkeit frühzeitig ersetzen.



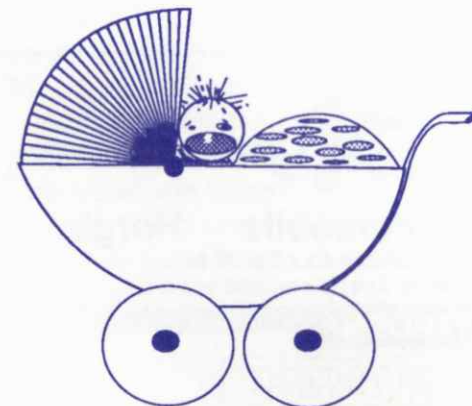
# Kunterbunt

Post!

**Zum Neuen Jahr**  
6300 Zug, 30. Dezember 1988:

Sämtlichen Mitgliedern des VC Horgen, speziell dem Vorstand, sowie den "Jungen" und den "Aelteren" wünsche ich zum neuen Jahre 1989 weiterhin gute Zusammenarbeit, viel Glück und gutes Wetter, nebst Erfolg in der nächsten Saison, aber vor allem allen recht gute Gesundheit!

Mit den besten Grüßen  
Ernst Hauser, Zug  
(Ehrenmitglied)



**Zum neuen Kind**  
Juhui, da bin ich!  
Ich heisse  
**Nathalie Seraina**  
und bin am 16. Dezember 1988 angekommen.  
Meine glücklichen Eltern:  
Regula und Robert Leutenegger-Staehli, Cholenmoosweg 4, 8942 Oberrieden

# Ihr Spezialist für

## Fahrräder Renn-Velos Mofas

# MOTOREI

Seestrasse 97 8942 Oberrieden (bei der UNIVERSAL AG)

Sorgfältige Ausführung sämtlicher Rezepte  
Grosses Lager an in- und ausländischen Spezialitäten  
Hauslieferdienst



**Central-Apotheke Horgen**

Dorfasse 5  
Telefon 725 40 76

**Unsere Spezialität:**

**Metzgerei u. Wursterei**

**Korrodli**

Hirzel / ZH Tel. 729 92 32

Zungenwurst.  
Käsewurst.  
Kalte Platten.

Bratwurst und  
Servelats für  
Festanlässe.

Grill wird zur Verfügung  
gestellt.

Auch in der Motorei erhältlich!



**Weil wir wissen, was Ihre Füsse brauchen!**

Modell Touring mit verstärkter und profilierter Sohle, geeignet für Pedalen ohne Bindung.  
Modelle Rider und Revolution sind sowohl für Riemen als auch für Look-Pedalen verwendbar.

**intercycle**

6210 Sursee, 045-23 65 11



Sattlerei und  
Polsterwerkstätte

Bettwaren und  
Polstermöbel      Lederwaren  
Teppiche  
Vorhänge

Mühleweg 4, 8810 Horgen  
Telefon 01 / 725 40 50

**\* keiser  
floradecor \*\***

Zugerstrasse 21 — 8810 Horgen — Telefon 01/725 82 81  
Schinzenweg 1 — Telefon 01/725 49 91



**Jürg Weinem Automobile Horgen**

Telefon 01 - 725 32 94

Die GARAGE mit eigener Spenglerei und Malerei

**CITROËN** ^

Tödistr./Vorderer Spätz

## Goldene Speiche des Monats:



Diesen Monat hat kein anderer als unser Ehren-Präsident Hans Staub die goldene Speiche verdient.

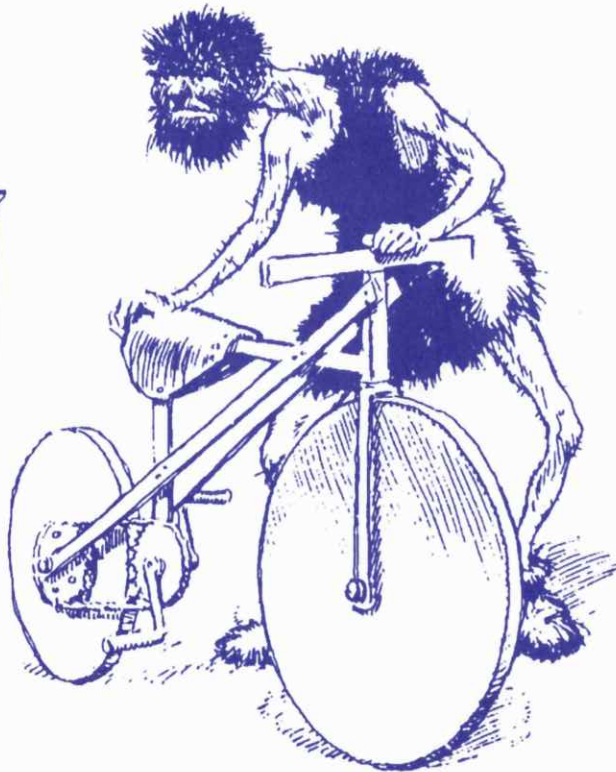
An der 77. Haupttagung der SRB Veteranen am 23. Oktober in Altdorf, wurde HANS STAUB zum SRB-Freimitglied ernannt. Für 50 Jahr SRB durfte er ein goldenes SRB Abzeichen und eine schöne Urkunde in Empfang nehmen. Dem Dank, den er dabei von SRB-Zentralpräsident Bruno Walliser erhielt, möchte ich mich im Namen des ganzen VCH anschliessen. Auch nach 50 Jahren VCH engagiert sich Hans immer noch sehr stark für den Club. In mühseliger Kleinarbeit erstellte er die Clubchronik, ist an jeder Versammlung dabei, hilft beim Radsport-Cup und ist aber auch an vielen nat. Rennen anwesend. Ohne sein grosses Wirken und sein Einspringen in Notsituationen wäre es fraglich, ob der Veloclub heute noch bestehen würde. Ich hoffe, dass wir noch lange auf seine grosse Mithilfe zählen können und dass es ihm weiterhin gesundheitlich so gut ergehen wird.

*R. Bucher*

## Neandertaler des Monats

Unser Juniorentalent Christoph Feusi, eigentlich ein Top-VCHler, aber leider ein "Gstapi par excellence" präsentiert er sich immer wieder als Neandertaler. Wie fleissige Leser wissen, kennt er an der Züri-Metzgete seine Schuhe nicht, leider musste der Schreiberling mit ansehen, dass ein Rennfahrer auch Mühe bekundet auf sein Fahrrad aufzusteigen. So geschehen, anlässlich einer Stip-Visite bei mir in der Au, von einer Trainingsfahrt heimkommend im kalten Januar. Näher untersucht ergibt dies folgende Erklärung: Christoph wusste nicht mehr, dass er schon einen Fuss in der LOOK-Pedale hatte und wollte den zweiten auch noch einklicken. Da passierte das peinliche Malheur - er stürzte als talentierter Rennfahrer vor meinen Augen zu Boden.

*René Bucher*



### Zitat des Monats:

Situation:

Eishockey-Match Zug-Olten vom 14. Januar 1989. Da der EV Zug allgemein bekannt fast kein Geld hat (liegt das gar etwa an den "vielen Ausländern"?), um sich einen anständigen Totomaten (Resultatübersicht) wie es sich für NLA-Teams gehört zu beschaffen, liessen sich dennoch einige Sponsoren finden, um dieses ominöse Ding zu finanzieren.

Als wir nun so über dieses Ding diskutieren, fragte Marcel Zingg, wo sich dieser *Bancomat* denn nun eigentlich befinde...

*Sparli Huber*

**Ein Salärkonto  
bringt Ihnen nicht nur  
Zinsen, sondern  
viele weitere nützliche  
Dienstleistungen.  
Bei Ihren  
Horgner Banken.**



Schweizerische Bankgesellschaft  
Im Meierhof  
Tel.: 725 10 11

Schweizerische Kreditanstalt  
Im Schinzenhof  
Tel.: 725 25 71



Schweizerische Volksbank  
Seestrasse 155  
Tel.: 725 42 17

Sparkasse Horgen  
Seestrasse 166  
Tel.: 725 41 05



Zürcher Kantonalbank  
Seestrasse 150  
Tel.: 725 07 25