

seit 1977

Sattelfest

4/2016/Dezember
Nr. 156



VeloClubAllschwil





Immer da, wo Zahlen sind.

Jetzt
Beratungstermin
vereinbaren.

Wenn Sie uns zu Ihrer ersten Bank machen,
dankt es Ihnen die ganze Region.

Als Raiffeisen-Mitglied sind Sie nicht nur Kunde, sondern Mitbesitzer Ihrer Bank. Ihre Spareinlagen ermöglichen Kredite für lokale KMU und Hypotheken. Davon profitieren Sie und die Region.

RAIFFEISEN

Ernst Gürtler AG

Elektrotechnische Unternehmung

Binnergstrasse 53
CH-4123 Allschwil
Telefon 061 481 22 00
Telefax 061 481 21 42
info@guertler-elektro.ch

Ihre Elektro-Fachleute in Allschwil

MEM
S P ● R T

laufen
training
physio

Leistungstest für die Saisonvorbereitung:

IPN Fahrrad oder Laufbandtest mit unserer
Sportwissenschaftlerin Rabea Buder.

Kosten CHF 40.–

Terminvereinbarung: 061 281 11 45





EBM GRÜN

Für noch mehr
Umweltbewusstsein und
100% Strom aus der Region:
EBM GRÜN ist der Strom der
Zukunft und besteht zu
80% aus Kleinwasserkraft
und zu 20% aus Sonne.

Bestellen Sie unter:
www.ebm.ch

VERTRAUT MIT ENERGIE. SEIT 1897



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Der VCA-Vorstand	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Gold in Rio!!!	10
VCA - *SCHNEE*-BUMMEL	12
Spinning im Body Move	13
Generalversammlung 2016	14
Jahresbericht der Präsidentin, ...	15
... der Triathlon-Sektion, ...	16
... der Velosektion, ...	18
... der BikerInnen, ...	20
... und der Kids	21
Kids special	22
Klausenlauf; 1001 Gründe	23
Gesucht: OK-Mitglied für den Klausenlauf	23
VCA-Agenda	24
Trainingskalender	25
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	27
Bright 4Peaks	28
Eine Sonn(en)tagsausfahrt	31
Allschwiler Sportpreis	33
Ranglisten Laufen / Dua- / Triathlon	35
Ranglisten Velo	37



Sehen Sie den Unterschied bei
DILL OPTIK
Binningerstrasse 5 Allschwil 061 481 74 64 dilloptik.ch



**Stiftung LBB Lehrbetriebe Basel
Gärtneri**

Bungestr. 75, CH-4055 Basel
Tel 061 321 00 21, Fax 061 321 00 31
gaertneri@lbb.info
www.lbb.info

Öffnungszeiten:
Di – Fr 7.30 – 12.00h, 13.30 – 17.30h
Sa 8.00 – 16.00h



Vorwort

So schnell vergeht die Zeit ...



... und ich habe bereits mein einjähriges als VCA-Präsidentin und ich lasse mich gerne von den VCA-Mitgliedern überraschen!

Nachdem ich an der VCA-GV auf die Schwierigkeit der Helfersuche für den Klausenlauf hingewiesen habe, haben sich einige von euch spontan gemeldet. Noch am Sonntag erhielt ich einen Anruf zur Helfer Anmeldung! Trotzdem ist es fast bis zum Startschuss des Klausenlauf eine nervenaufreibende Sache!

Darüber habe ich mich sehr gefreut. Dies zeigt mir doch, dass den Mitgliedern der Verein wichtig ist und diese auch wissen, dass ein Verein nur durch Nehmen und Geben bestehen kann, sprich in unserem Falle: Konsumieren von Trainingsangeboten und Helfen am Klausenlauf.

Für alle diejenigen, denen es nicht möglich war, an der GV teilzunehmen, noch wichtige Infos:

Für 2017 wird eine Nachfolge für den Vize-Präsi gesucht. Nachfolge braucht es auch von Seiten des VCA für das Klausenlauf-OK und die Organisation des Schneebummels.

An dieser Stelle herzlichen Dank für die langjährige Arbeit von Murielle Scherrer, Matthias Pretot und Peter Harke!

Termine zum Festhalten:

Schneebummel	Sa 04.02.17
Eierläset Allschwil	So 23.04.17
Jubiläum VCA	So 27.08.17

Allen einen schönen Advent und ein gutes Wintertraining!
Tina

Der VCA-Vorstand

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
Präsidentin	Tina In-Albon	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 in-albon@uni-landau.de
Vize-Präsident	Matthias Prétot	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maetthe@hotmail.com
Aktuarin	Henriette Kurth	Kannenfeldstr. 50 4056 Basel	078 742 27 36 henriette.kurth@web.de
Kassierer	Daniel Wälchli	Thiersteinallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
Obmann Velo	Eric Zechner	St. Galler-Ring 199 4054 Basel	077 414 42 47 eric.zechner@unibas.ch
Obmann Velo	Nicola Benzoni	Weiheweg 20 4054 Basel	061 271 00 41 nicola.ben@bluewin.ch
Obfrau MTB	Ines Ernst	Heimgartenweg 17 4123 Allschwil	061 271 31 45 ines.vca-bike@bluewin.ch
Obmann MTB	Achim Benthous	Birsigstrasse 117 4054 Basel	061 281 03 20 achim.vca-bike@bluewin.ch
Obfrau Triathlon	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	076 387 11 78 merkofer@hotmail.ch
Obmann Triathlon	Martin Rausch	Belchenring 33 4123 Allschwil	079 513 50 81 martin.rausch@hotmail.ch
Redaktion Resultate	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 711 49 58 info@velocluballschwil.ch
Redaktion Layout	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch

VeloClubAllschwil
Postfach 1340
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch
www.velocluballschwil.ch



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Ein- und Austritte

Eintritte Triathlon

Sarah Dräger

Eintritte MTB

Andres Bally

Austritte 2015

Paolo Botta
Murray Pung
Peter Christen
Fabio Marcandi
Hans Schreiber
Doris Schreiber
Hans Gutknecht, verstorben
Michele Coco
Daniel Müller
Lorenz Casparis
Kiry Sylvestre
Markus Wehrli
Heinz Widmer
Daniel Hildebrand

Beitrittserklärung

Der / die Unterzeichnende möchte dem VeloClubAllschwil als

Aktivmitglied oder als Passivmitglied beitreten

Name/ Vorname _____

Geburtsdatum _____

Beruf _____

Strasse/ Nr. _____

PLZ/ Ort _____

Telefon _____

eMail _____

Untersektion RadrennfahrerIn

MTB-Fahrerin

TriathletIn

TourenfahrerIn

DuathletIn

Verbandsmitglied: Swiss Cycling
 ja nein

Swiss Triathlon
 ja nein

Datum _____

Unterschrift _____

ausschneiden und senden an:

VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1

Gold in Rio!!!

Paralympics: Steffens Traum verwirklicht

Die Paralympics in Rio waren ein gigantischer Event und werden mir immer in Erinnerung bleiben. Es war eine super Zeit. Die Goldmedaille zu gewinnen war ein Traum, der wahr wurde.



Seit dem Medaillengewinn wurde mir von vielen Seiten gratuliert. Über jeden Glückwunsch habe ich mich gefreut! Ich bin echt erstaunt und fasziniert, wie viele Leute diese Rennen verfolgen und mitfiebern. Es freut mich umso mehr, dass ich nun daheim den Goldtaler präsentieren kann. Mir ist bewusst, dass ich sportlich den Höhepunkt erreicht habe.

Auf die Frage, ob ich in vier Jahren nach Tokio fahren werde, kann ich nur sagen: Ich werde weitermachen und alles dafür tun, um nochmals bei den Paralympics dabei sein zu können. Es war eine tolle Atmosphäre, bei den

Spiele und im paralympischen Dorf. Dies würde ich nochmals gerne erleben.

Aber im Moment gilt es, die Goldmedaille zu feiern und den Lohn für die harte Vorbereitung zu genießen.

Zurück nach Rio: Die Stunden und Tage nach dem Rennen verfliegen sehr schnell. Wir hatten noch ein wenig Zeit, die Medaille zu feiern, u.a. im deutschen Haus. Dort wurden die Medaillengewinner des Tages gebührend empfangen. Wir konnten uns nun auch das eine oder andere Getränk genehmigen (ich hatte auch lange genug darauf verzichtet).

Am nächsten Tag fuhren wir auf den Corcovado und schauten uns Rio von

oben an. Sehr beeindruckend, wie die Jesus Statue über Rio thront!

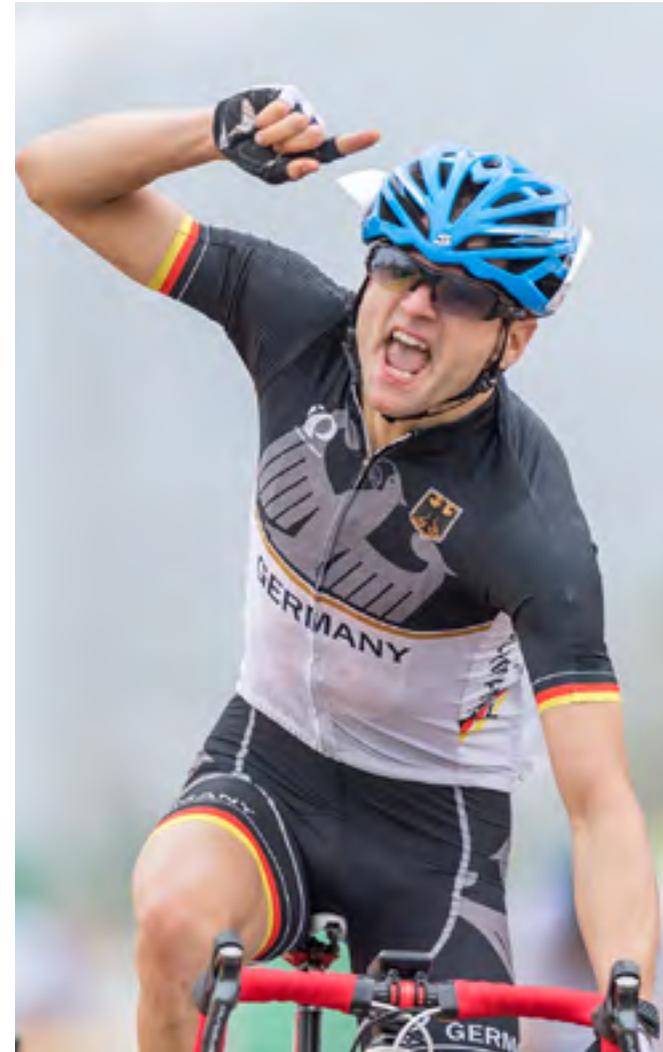
Dann mussten wir packen: am Sonntag war dann die Abschlussveranstaltung der tollen Spiele in Rio.

Vor den Spielen hatten wir alle Bedenken, aber diese verfliegen, sobald die gigantische Eröffnungsfeier losging. Wir fühlten uns in Rio sehr wohl und genossen die Spiele.

Die Radsportmannschaft war erfolgreich wie nie zuvor. Ich freue mich, meinen Teil dazu beigetragen zu haben. Ohne der Förderung der Sporthilfe und des DBS wäre das sicher nicht möglich gewesen. Aber auch die Un-

10

terstützung, die ich auch von anderen Seiten, wie dem Veloclub Allschwil erhalte, sind GOLD wert!



Im Zeitfahren wurde ich Fünfter, verpasste aber das Podium doch recht deutlich. Dies war aufgrund der flachen Strecke zu erwarten. Ich fühlte mich trotzdem sehr gut, da ich wusste, dass ich sehr gut trainiert und eine tolle Form hatte.

Daher ging ich optimistisch ins Straßenrennen. Schon in der ersten Runde, nach ca 7 km, attackierte Fabio Anobile aus Italien (einer der Mitfavoriten). Ich setzte 2-3 km später nach und fuhr aus dem Hauptfeld heraus; wir zwei exponierten uns schon extrem früh. Im Hauptfeld gab es einen Sturz, dem wir so glücklicherweise entgehen konnten.

Als es das erste Mal wellig wurde, konnten wir uns zu siebt absetzen. Wir arbeiteten recht gut zusammen. In der zweiten Runde konnten wir die Gruppe auf fünf Fahrer verkleinern, arbeiteten weiter sehr gut zusammen und kreiselten durch.

Auf dem letzten welligen Teil der Strecke versuchte ich, die kleine Gruppe nochmals zu sprengen, aber ich konnte mich nicht absetzen.

Somit war klar, dass es aus der Fünfergruppe zum Sprint kommen würde. Es gab einiges Taktieren auf den letzten Kilometern.

Aus Position zwei heraus fuhr ich auf die ca 150 Meter lange Zielgerade und konnte den Sprint für mich entscheiden, ein einmaliges Gefühl!

Zweiter wurde der Belgier Kris Bosmans und Dritter der Italiener Fabio Anobile.

Seit 2013 habe ich kein grosses Straßenrennen mehr gewinnen können. Oft fuhr ich auf Platz zwei, einige Male auf den vierten Platz. Daher war es umso schöner, beim wichtigsten Event, den Paralympics, wieder ganz oben stehen zu können.

VCA - *SCHNEE*-BUMMEL

Samstag, 4. Februar 2017

Traditionell, am ersten Samstag im Februar findet der VCA - Schneebummel statt. Komm doch mit:

Beginn: ca. 9.00 Uhr / Schluss: ca. 18.00 Uhr

Wie immer werden wir nach der Anreise mit den ÖV einen „Kaffi und Gipfeli“-Halt machen und dann circa eine gute Stunde gemütlich wandern.

Zum Zmittag gibt es ein Einheits-Menü für ca. CHF 35.00 (Sonderwünsche bitte bei der Anmeldung vermerken).

Nach der Rückwanderung und -reise mit den ÖV schliessen wir den Tag mit einem unbegrenzten Abschiedstrunk ab.

Melde Dich / Euch bis am 27. Januar 2017 an bei
Rosmarie + Peter Harke, Birmmattstrasse 29, 4106 Therwil
Tel. 061 721 76 33, e-Mail: prharke@bluewin.ch

Mitte Januar erhältst Du / Ihr dann alle weiteren Informationen.

Gesucht: Organisatorin oder Organisator des Schneebummels ab 2018



Spinning im Body Move

3x gemeinsam fitten und strampeln

Nächstes Jahr können wir wieder drei Daten für ein gemeinsames Spinning im Fitnesscenter Body Move, Paradiesrain 14, in Allschwil anbieten:

Sonntag, 08.01.2017
 Sonntag, 12.02.2017
 Sonntag, 26.02.2017

Wir treffen uns um 11:15 Uhr im Fitnesscenter zu einem gemeinsamen Lauf im Allschwiler Wald.

Um 12:45 Uhr beginnt die Spinning Stunde. Danach besteht noch die Möglichkeit für ein Bauch/Beine/Po-Workout, oder einen Saunagang.

Es kann auch „nur“ die Spinningstunde besucht werden.

Kosten: Fr. 15.- pro Sonntag, direkt zu bezahlen beim Eintritt Body Move. Bitte meldet euch bei mir bis Ende Dezember für ein, zwei oder alle Trainings an.
mayer.gutknecht@vtxmail.ch, 079 704 36 87
 (Nachträgliches An- und Abmelden immer möglich)



Generalversammlung 2016



An der 39. Generalversammlung konnten 48 Mitglieder im Saal des Alterszentrum Muesmatt begrüsst werden.



Neben den Berichten und Fotos der Sektionen erhielten wir Informationen zum „neuen“ Allschwiler Klausenlauf und über das geplante VCA-Trainingslager 2017 in Massa Vecchia.

Daneben gab es Zahlen im Rahmen von Jahresrechnung und Bilanz, aber auch die Zusammensetzung des Vereins und des Vorstandes.

Gewählt wurden die neuen Velo-Obmänner Eric und Nicola. Willkommen im Vorstand!

Danach wurde wie gewohnt, zum Abendessen im Restaurant Ambiente, eingeladen.

Vielen Dank für alle, die den VCA in irgendeiner Art unterstützen, damit die Bilder und Ergebnisse zustande kommen.

Tina In-Albon



Jahresbericht der Präsidentin, ...

Tina In-Albon

Mein erstes Jahr als Präsidentin empfand ich als sehr angenehm.

Insbesondere danke ich Ariane für die prima Übergabe und die vielen Tipps. Dann möchte ich gleich mit dem Danken an meine Vorstandskolleginnen und Kollegen weiter machen. Die Alten haben es uns Neuen sehr einfach gemacht!

Im vergangenen Vereinsjahr haben vier Vorstandssitzungen abwechselungsweise bei jemandem zu Hause stattgefunden. Ausser Sattelfest und Mahnungen einpacken waren neben dem Tagesgeschäft und den Berichten der Obmänner weitere Themen: Suche nach neuen Inserenten, Sattelfest, VCA-Bekleidung und die Vorbereitungen zum Jubiläum 2017.

Zu den VCA-Kleidern: Der Wechsel zu Vermac hat sich gelohnt, sowohl preislich als auch qualitativ.

Beim Sattelfest waren wir mit der Suche nach neuen Interessenten leider nicht so erfolgreich. Eine Neuigkeit wird sein, dass ab nächstem Jahr das Sattelfest 4-farbig gedruckt wird, so dass es hoffentlich für neue Interessenten auch wieder interessanter wird.

Bei den Sektionen gab es diverse Aktivitäten, die wir noch genauer erfahren werden. Als sportliches Highlight ist sicherlich die Rio-Goldmedaille von Steffen Warias zu nennen. Dazu schon einmal an dieser Stelle: Herzlichen Glückwunsch!

Ich hatte mir vorgenommen bei allen Sektionen vorbei zu schauen: bei

den Sonntag-Gümmelern und den Schwimmtrainings habe ich es geschafft, das Mitfahren bei den Bikern und den Kids muss ich leider auf die nächste Saison verschieben!

Neben den sportlichen Aktivitäten fand wiederum der Ängelimärt und der Klausenlauf statt, im Februar der gut besuchte Schneebummel. Ich finde es schön, dass sowohl das Sportliche als auch das Soziale ihren festen Platz im Veloclub haben.

Was mich, wie bereits meine Vorgänger, jedoch schon beschäftigt ist, warum es jedes Jahr so schwierig ist mit der Helfersuche für den Klausenlauf. Es kann doch nicht sein, dass man so viele Angebote und Möglichkeiten von Seiten des VCA bekommt und wenn es dann einmal im Jahr darum geht, ein paar Stunden sich in den Dienst des Vereins zu stellen, hat man keine Zeit. Das finde ich extrem schade. Daher wünsche ich mir, dass auch mal andere Mitglieder sich für den VCA einsetzen, da wir schliesslich alle von den Angeboten profitieren.

Danke an alle, die sich für den VCA einsetzen, sei dies in der Planung von Touren, als Helfer oder sonst einer Funktion und auch an diejenigen, die sich im kommenden Jahr neu einsetzen werden!

Ausblick auf das neue Jahr von Seiten des Vorstands:

Jubiläum 2017 am Sonntag 27.8.2017 und die neue Homepage.

... der Triathlon-Sektion, ...

Babsi Lehmann, Martin Rausch

Auf Jahresbeginn 2016 haben wir die Leitung von den viele Jahre aktiv im Amt gewesenen Reto Baltermia und Markus Schelbert übernommen. Wir haben mit der Planung der Aktivitäten im Wesentlichen auf Kontinuität gesetzt und Bewährtes von unseren Vorgängern übernommen. Neben dem Schwimm-Training am Montag, Donnerstag und Samstag haben wir versucht, mit einem Pilates-Workshop im Februar, sowie den Trainings im Body-Move (organisiert von Ariane), etwas Abwechslung und neue Impulse in den Trainingsalltag zu bringen.

Pilates Workshop mit Michi im Spirit Studio



Ziel: Schneller und verletzungsfrei laufen mit verbesserter Rumpfstabilität

Ein weiteres Highlight sollte das Trainingswochenende in Saanen-Gstaad im Juni werden, das leider etwas unter dem unbeständigen Wetter gelitten hat. Als Vorteil stellte sich aber die hervorragende Infrastruktur dieses Hochtales im Berner Oberland dar. Das Schwimmbad präsentierte sich in ausgezeichnetem Zustand, die Berge in der Umgebung erlaubten es den Trail-Läufern, sich über tausende von Höhenmetern auszutoben, und als

Trainingswochenende Gstaad



am Sonntag das Wetter besserte, war auch ein ausgiebiges Velo-Training im Gebiet des Jaun-Passes möglich.

Viele Athleten der Triathlon-Sektion nahmen an nationalen und internationalen Wettkämpfen teil. Diese reichen von der Teilnahme an Triathlons der verschiedenen Distanzen (Sprint, Olympisch, 70.3 und Iron-Man), Duathlon-Wettkämpfen, Swim-and-Run bis zu Multi-Sport-Events der Extreme, wie dem Inferno-Triathlon oder dem Swiss-Man Xtreme.

Wegen eines vorüberziehenden Gewitters und der damit verbundenen Absage des Wettbewerbs konnte die Club-Meisterschaft in Spiez dieses Jahr leider nicht ausgetragen werden.

Im nächsten Jahr hoffen wir wiederum eine grosse Anzahl von Aktiven für das Programm der Triathlon-Sektion begeistern zu können. Neben den bekannten Events, ist auch wieder die Durchführung von Schwimm-Trainings im „open water“, z.B. dem Sempachersee denkbar.

Wir hoffen auch, die Synergien mit der Velo-Sektion besser zu nutzen und gelegentlich mit speziellen Zeitfahr-Trainings das Programm abzurunden.

Swiss Olympic Triathlon
Cablex ProDuathlon

- Fam. Schelbert (Nottwil)
- Martin (Mürren, Nottwil, Zofingen)

Nachwuchsförderung



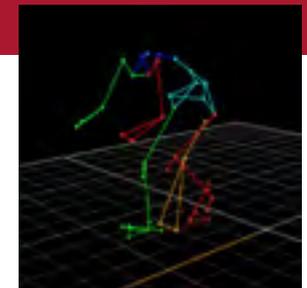
Schüler-Triathlon Nottwil

Profitieren Sie von unserer Erfahrung im Spitzensportbereich.
Neu:
3D-Bewegungsanalyse für Radfahrer und Läufer

 **Rennbahnklinik**
die sportklinik - das original

Praxisklinik Rennbahn AG
Kriegackerstrasse 100
CH-4132 MuttENZ - Basel

Telefon 061 - 465 64 64
www.rennbahnklinik.ch



 **swiss olympic** | **MEDICAL CENTER**

... der Velosektion, ...

Greg - out

Nun ist also meine letzte Saison als „Sektionsleiter“ bereits Geschichte. Leider konnte ich in dieser Saison kaum an Ausfahrten, Trainings oder gemeinsamen Starts bei Wettkämpfen teilnehmen, sodass ich mir von den aktiven Velofahrern berichten lassen musste, „was so ging“.

Vielseitige Sektion

Ich bin sehr froh, dass die Velosektion nach wie vor in vielen Bereichen sehr aktiv ist. Die einen geben bei Wettkämpfen Alles, die anderen nutzen ihre Fitness, um einfach möglichst viele schöne Stunden in Gesellschaft auf dem Velo zu verbringen.

Der Bereich „Tourenfahren“ lebt vor allem dadurch, dass sich immer Sektionsmitglieder finden, die sich bereit erklären eine Tour zu planen und durchzuführen. Sei es an den Diens- und Donnerstagstrainings oder an der Insieme-Ausfahrt am Sonntag. Vielen Dank an dieser Stelle an die Gruppenleiter Jonas, Eric, Markus und Marcia sowie Giovanni für die Erstellung des Trainingsprogramms und die Organisation der Vogesentour! Besagte Vogesentour ist ein gutes Beispiel für die Lebhaftigkeit der Sektion: sobald jemand eine Idee hat, finden sich immer einige, die dies dankbar annehmen und sich anschliessen.

Auch die „Angefressenen“ repräsentieren den Verein, indem sie bei Wettkämpfen ihr Bestes geben. So sind wir durch Fahrer, wie z.B. Peter Harke, Daniel Wälchli, Ian Billingham und Markus Schüpbach, bei den BHFIM immer gut vertreten.

Aber auch bei längeren Rennen, wie Gippingen, dem Novocolli, dem 3-Ballon oder der L'asacienne tauchen immer wieder Namen von VCA-Fahrern auf.

Wenn ich mich mit Fahrern und Funktionären aus anderen Sektionen unterhalte, höre ich oft, dass man mit Bewunderung und auch ein wenig Neid auf unsere sehr aktive Sektion schaut.

Beliebte Clubmeisterschaften

Auch in diesem Jahr waren die Clubmeisterschaften wieder sehr beliebt und erfolgreich, was durch die teilweise sehr hohen Teilnehmerzahlen belegt werden kann. Dies nicht zuletzt wegen des professionellen Einsatzes von Heinz.

Selbst ein übereifriger Oberförster im Hardtwald konnte uns nicht davon abbringen, unser jährliches „Zeitfahrtraining mit Zeitmessung“ durchzuführen.

Mit Daniel Wälchli haben wir einen würdigen Sieger. Den zweiten Platz dürfen sich Eric Zechner und Patrick Schaub teilen. Die absolute Punktgleichheit zeigt, wie hart umkämpft die vorderen Plätze sind.

2017 wird Heinz, wie gewohnt, unsere Zeiten noch auf die dritte Nachkommastelle exakt messen. Dies wird dann aber auch sein letztes Jahr als Teilnehmer sein, sodass wir uns nach einem Nachfolger umschauen sollten.

Auch international erfolgreich

Mit Marcia haben wieder eine „Profifahrerin“, die international z.B. in Belgien und Tschechien unterwegs ist. Und mit Steffen haben wir einen Athleten, der sogar Paralympisches Gold

mit nach Allschwil gebracht hat. Aber auch die Hobbyfahrer des VCA tauchten 2016 mal hier und da ganz weit oben auf den Ergebnislisten und sogar auf dem Treppchen auf.

Merci und tschö

Zum Schluss meines Jahresberichts möchte ich mich auch nochmal dafür bedanken, dass ihr mich in den letzten Jahren als Obmann akzeptiert und unterstützt habt!

Nun ist für mich eine neue Lebensphase angebrochen, sodass ich gerne für meine Nachfolger Platz schaffe. Natürlich bleibe ich dem Verein trotzdem erhalten.

Wenn dieser Text veröffentlicht wird, sind Nicola und Eric auch offiziell meine Nachfolger. Die beiden werden sicher Einiges anders und Vieles besser machen. Meiner Meinung nach, ergän-

zen sie sich super und können ja auch auf Unterstützung aus den Reihen der aktiven Fahrer zurückgreifen.



... der BikerInnen, ...

Ines Ernst

Dies ist das erstes Amtsjahr mit Achim Benthaus und mir als Bike-Obmensch. Da wir zu zweit dieses Amt ausüben, nehmen wir abwechselnd an den Vorstandssitzungen teil.

Ich fühle mich sehr wohl im Vorstand und in der Bike-Gruppe und möchte mich hierfür bedanken.



Aktuell sind in der Männer- und in der Frauengruppe die Teilnehmerzahlen stabil. Diese haben sich bei den Männern auf eine Anzahl von 6-10 und bei der Frauengruppe auf ca. 3-5 anlässlich der Touren eingependelt.

Im Jahr 2016 haben folgende Aktivitäten der Bikesektion stattgefunden:

- Auftakt des Bike-Jahres mit dem Drei-Königsbiken am 10.01.2016 und anschliessendem Kuchenessen und Königskrönung von 2 Königen. Dies waren Oliver und Rolf. Wir sassen bei Patrick im Gemeinschaftsraum; Danke an Patrik und seine Schwester Sabine!
- Nachtessen im „blutigen Knochen“ mit anschliessendem Bike-Hock am

31.01.2016 bei Andi Werdenberg

- Neue Haftungserklärung bei Bike-Unfällen wurde erstellt und von allen aktiven Bike-Mitgliedern unterschrieben
- Kirchzarten Black-Forest Bike-Marathon: Teilnehmer Patrick Roth und Martin Fürer, Ende Juni 2016
- Rennvelo-Ausfahrt: Organisation durch Matthias Ebinger am 21.08.2016 ins Markgräfler Land mit Abschluss an der Rhy-Buvette, vielen Dank für die Planung und Durchführung
- Erfolgreich durchgeführtes Bike-Foto-Shooting beim Plumpi und am Damm am 03.09.2016 mit Patrick Indlekofer
- Vogesen-Ausfahrt der Männer auf und um den Grand-Ballon, Organisation Rolf Moll 04.09.2016, vielen Dank für die Planung und Führung
- Durchgehend Mittwochsbiken von Mitte April bis Ende September geführt von Robi Schmidt, vielen Dank für die Führung der Touren
- Regelmässige Sonntagsausfahrten jeden zweiten Sonntag, ca. 3 h, welche aufgrund des schlechten Frühjahres nicht konstant durchgeführt wurden
- Das gewohnte 1. Augustweekend wurde mangels Organisator nicht durchgeführt.

Ausblick und Ziel 2017:

Drei-Königsbiken, Bikehock und weitere Extratouren, hoffentlich auch wieder das 1. Augustweekend, das Jubiläumsfest des VCA-Allschwil, vereinsübergreifende Aktivitäten und weiterhin konstante Teilnahme der BikerInnen.

... und der Kids

Marcia Eicher

Unsere Kids-Gruppe hat ihre vierte Saison erfolgreich und unfallfrei über die Runden gebracht.

Diese Abteilung entspricht einem echten Bedürfnis. Selbst swiss-cycling fordert die Vereine auf, etwas für den Nachwuchs zu machen. Vor allem die Strassenrennfahrer werden immer weniger.



Wir haben vorgezeigt, dass die Kids auch kommen, wenn man etwas organisiert. Das Hauptproblem scheint also darin zu liegen, dass sich zu Wenige zutrauen, etwas zu machen.

Ich bin Greg natürlich extrem dankbar, dass er sich vom Projekt „Kids-Training“ hat überzeugen lassen.

Es ist aber wichtig, dass wir vom Verein Unterstützung bekommen. Es kann immer sein, dass ein Trainer ausfällt; dann sollte es möglich sein, auf ein Trainerpool zurückzugreifen.

Bis zu 12 Kinder haben jeweils das Training besucht. Wir haben geübt, wie man in der Gruppe fährt, richtig ablöst, Bidon fasst, sprintet, eine Taktik umsetzt und vieles mehr. Auf dem Veloplus -Circuit haben wir uns auf schmalen Pfaden bewegt und Schanzen springen geübt. Auf der freien Rolle übten wir zu fahren. Wir haben

Geschicklichkeits-Parcours gemacht und „the longest lap“. Wir trotzten der Hitze und Kälte und jeder hat seine „pièce de résistance“ gehabt; Einer bei der SM in Martigny und Andere bei Nässe und Kälte auf Mariastein.

Die Kids haben sich beim Fricktalcup im Laufen, Rennvelo fahren und Biken gemessen. Jakob hat die Gesamtwertung der Kategorie Anfänger gewonnen. Nick musste sich seine Sporen bei den U15 abverdienen. Xavier, Lukas und Tim haben sich bei den U13 auf dem Podest abgewechselt. Guillaume war in der Kategorie Piccolo ein sicherer Anwärter fürs Podium. Alice konnte ihren Einstand in der Rennfamilie feiern.

Einige Kids haben sich auch beim Gempen-Bergrennen gemessen. Jakob hat auch hier gezeigt, dass er ein Bergfloh ist und hat die VCA-Männer hinter sich gelassen.



Es macht immer grossen Spass, die Kids für die Rennen vorzubereiten und mit ihnen mit zu fiebern.

Jakob hat viel Erfahrung bei den nationalen Rennen geholt und weiss jetzt genau, was es braucht. Wir sind überzeugt, dass er es packen wird.

Natürlich haben wir auch unsere Kidsmeisterschaft durchgeführt.

Kids special

Xavier Nijhof



An einem Freitag trafen wir uns wie immer um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin in Allschwil. Wir fuhren durch Basel zum Münsterplatz.

Wir hatten uns entschieden, zuerst Botschauto zu fahren. Wir amüsierten uns gut. Als wir keine „Chips“ mehr für die Botschautos hatten, schossen wir je einmal mit dem Luftgewehr.

Wer nicht traf, musste den Bericht schreiben; also ich sage lieber nichts dazu.....!

Anschliessend assen wir zwei grosse Zuckerwatten. Selbstverständlich teilten wir alles. Wir hatten sehr grossen Spass an diesem Abend, doch irgendwann ist es leider Zeit zu gehen.

Wir fuhren also wieder zurück nach Allschwil und verabschiedeten uns. So war das Kids Spezial auch schon zu Ende.

Furbi haben wir beim Schiessen bekommen:
er ist unser neues Maskotchen



Klausenlauf; 1001 Gründe

Jährlich nehmen an die 1000 Laufbegeisterte am traditionellen Allschwiler Klausenlauf teil; davon rund 500 Kinder.

Der hoffnungsvolle Nachwuchs, der am diesjährigen, bereits 37. Lauf startet, brachte uns auf die Idee, die Stiftung Pro UKBB mit einer Spende zu unterstützen. Am Mittwoch, 2. November 2016 war es soweit.

Die Vertreter des Vereins Klausenlauf, Patrick Indlekofer (Präsident), Roger Jörin (Vize-Präsident/Marketing) und Daniel Wampfler (Kassier), konnten Nicole Herrmann von der Stiftung Pro UKBB einen Spendenscheck in Höhe von 1001 Franken übergeben.



Mit dieser Spende möchte der Verein Klausenlauf, der sich aus den drei Sportvereinen Velo Club Allschwil, Basketball Club Allschwil und Volleyball Club Allschwil zusammensetzt – das grosse Engagement der Institution in unterschiedlichsten Projekten zugunsten von Kindern und ihrer Familien unterstützen.

Gesucht: OK-Mitglied für den Klausenlauf

Wir sind auf der Suche nach einer Unterstützung im Team des Klausenlaufs. Du wärst involviert in die Streckensicherung und würdest im Team mit Fränzi Rombach arbeiten. Diese Aufgabe ist mit dem ganz neu aufgestellten Klausenlauf auch sehr attraktiv.

Was erwartet Dich:

- 2 bis 3 Sitzungen im Jahr
- Ein gut eingespieltes OK-Team
- Geregelte Abläufe
- Der Klausenlauf ist neu gestaltet
- Die VCA-Obfrauen und -männer unterstützen dich

Also sei dabei und melde dich bei Fränzi Rombach <<balterbach@hispeed.ch>>

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine

4. Februar	Schneebummel
29. März	Vorstandssitzung
14. Juni	Vorstandssitzung
24. Juni	Spiezathlon
27. August	VCA-Jubiläumsfest - 40 Jahre VCA
27. September	Vorstandssitzung
04. November	40. Generalversammlung
02. Dezember	Ängelimäart
03. Dezember	38. Klausenlauf (alle helfen mit!)
13. Dezember	Vorstandssitzung

Monats-Treffen - Triathlon - MTB - Velo

Jeweils am ersten Donnerstag des Monats treffen wir uns nach dem Schwimmtraining im Restaurant Zick-Zack (Allschwil), um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

Redaktionsschluss Sattelfest

Ausgabe Nr. 157	24. Februar
Ausgabe Nr. 158	12. Mai
Ausgabe Nr. 159	25. August
Ausgabe Nr. 160	10. November



Bitte gebt Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns ab. **Fotos separat** (nicht in Word-Dokument eingefügt) und in

Originalgrösse (möglichst gross!!!)

Eure Beiträge sendet Ihr bitte an:
info@velocluballschwil.ch
 oder via Brief an:
 Fränzi Rombach, Baslerstr. 332
 4123 Allschwil



www.facebook.com/VeloclubAllschwil

Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Schwimmtraining im Hallenbad

Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn ist reserviert
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz

Hallenbad Neu-
allschwil

Rennvelo Ausfahrten

3 LEISTUNGSGRUPPEN: <25KM/H, 25-28KM/H, >28KM/H		
Samstag	13.00 - ca. 16.00 Uhr	Ganzjährig

Abfahrt jeweils
 Feuerwehrmagazin
 Allschwil.
 Wir starten pünktlich!

Laufen Bahn-Training

Montag	12.30 Uhr	Tina In-Albon
--------	-----------	---------------

Anmeldung bitte an: in-albon@uni-landau.de

Schützenmatt-
 Stadion

Spinning

Sonntag	08.02.17	ab 11.15 Uhr
Sonntag	12.02.17	ab 11.15 Uhr
Sonntag	26.02.17	ab 11.15 Uhr

siehe Seite 13

Bodymove
 Allschwil

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Liebe VCA-Mitglieder, gerne möchten wir den VCA-Email-Verteiler aktualisieren. Bitte schickt daher eine **kurze Email an Henriette**, unsere Aktuarin <henriette.kurth@web.de> mit eurer Adresse.

Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Bike	Ausfahrten		Treffpunkt Neuweilerplatz
So 11.12.16	11.00-14.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 08.01.17	11.00-14.00	Dreikönigsbiken	
So 22.01.17	11.00-14.00	+ Frauenbike	
So 05.02.17	11.00-14.00	+ Frauenbike	
So 19.02.17	11.00-14.00	+ Frauenbike	
So 05.03.17	11.00-14.00	+ Frauenbike	
So 19.03.17	11.00-14.00	+ Frauenbike	
Mittwochstraining erst wieder ab Mitte April			

Alle zwei Wochen findet ebenfalls eine Ausfahrt für Frauen (+ FB) statt.

Interessierte Frauen wenden sich per eMail an Ines oder an Käthi:

ines.vca-bike@bluewin.ch

katharina.schauelberger@bluewin.ch

Spezielle Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

VCA Bikerinnen: doodle.com/poll/hki2g247zc4d2pqqf

VCA Biker: doodle.com/poll/nyca8psbsa2dyua8

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue BikerInnen gerne mit; Interessenten melden sich beim Obmann Achim achim.vca-bike@bluewin.ch

Die VCA-Mountainbike-Ausfahrten finden teilweise in technisch anspruchsvollem, exponiertem Gelände statt. Die Teilnehmer/innen fahren in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Eine Haftung seitens des VC Allschwil wird ausgeschlossen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.



FLÜCKIGER GARTENBAU

inhaber peter + dunja schlachter
eidg. dipl. gärtnermeister + gartenarchitektin

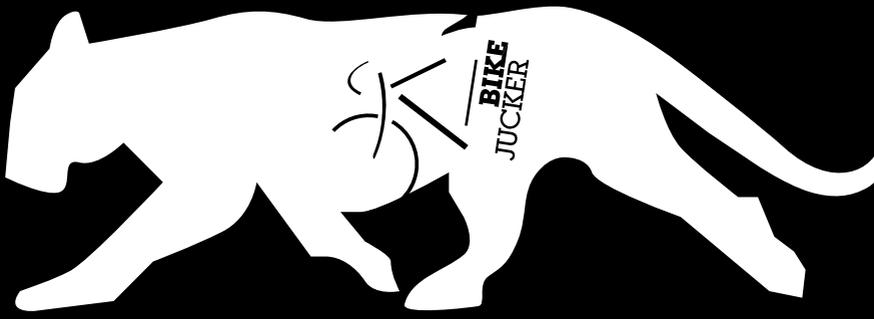
info@flueckigergarten.ch www.flueckigergarten.ch
neuweilerstrasse 28, ch 4123 allschwil, telefon 0041 61 481 15 82

p +41 61 312 48 01
mail mail@roomplan.ch
web www.roomplan.ch



Roomplan GmbH
Daniel Wampfler
Schützenmattstrasse 10
4051 Basel

roomplan.
ARCHITECTURE & INTERIORS



ZeitDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

Hansheiri Jucker und sein Team,
Morgartenring 107, 4054 Basel,
Telefon 061 301 33 00 www.juckerbike.ch

Bright 4Peaks

Michel Hänggi

Am Freitag 28. Oktober nahmen wir die lange Reise nach Bright (VIC) in Angriff.

Nach knapp 8h und ca. 650km hatten wir unser Ziel erreicht. Am Samstag war der Start zum Bright 4Peaks.

Wie der Name schon erahnen lässt, standen 4 Bergläufe in vier Tagen auf dem Programm. Das Programm für die kommenden Tage sah folgendermassen aus:

- Samstag: **Mystic Hill**
Distanz 9.5km mit 1000Hhm
- Sonntag: **Mt. Feathertop**
Distanz 10km mit 1200Hhm
- Montag: **Mt. Hotham**
Distanz 15km mit 1470Hhm
- Dienstag **Mt. Buffalo**
Distanz 10.5km 1200Hhm

Am Samstag um 8 Uhr, bei sommerlichen Temperaturen, fiel der Startschuss. Kurz nach dem Start ging es gleich richtig zur Sache.

Der Mystic Hill ist nicht sehr hoch, aber brutal steil, der Neigungswinkel geht bis zu 49.5 Grad. Start und Ziel ist in Bright. Durch das steile Rauf und Runter sind die Oberschenkel nach dem Lauf „zerstört“.

Der nahe gelegene Bach wird nach dem Lauf als Eisbad genutzt, was helfen sollte, die Beinchen zu erholen.

Am Sonntag starteten wir zum verkürzten Mt. Feathertop Lauf. Der Mount Feathertop ist mit einer Höhe von 1922m der dritt-höchste Gipfel in Australien. Die Strecke ist normalerweise 12km lang und hat 1400Hhm. Dieses Jahr jedoch musste die Strecke wegen Schnees auf 10km verkürzt



werden. Der Start war in Harrierville und das Ziel bei Federation Hut auf 1706m Höhe.

Das Schöne an diesem Lauf ist, dass man nach dem Zieleinlauf wieder hinterlaufen muss, was die Oberschenkel ja mögen!

Am Montag ging es dann auf den Mt. Hotham (1861m). Hier waren die ersten 6km wellig und nicht ganz so steil. Dieser Berglauf war ein Traum! Er hatte alles zu bieten, was ein Trail-Läufer mag. Die letzten 4km durften wir dann auch noch über leicht schneebedeckte Trails laufen.

Auf dem Gipfel war es jedoch mit -5 Grad arschkalt und mit dem Wind Chill Factor waren es gefühlte -10 Grad. Zum Glück konnten wir auf diesem

Gipfel in den Bus einsteigen, welcher uns zurück zum Start fuhr.

Am Dienstag stand der letzte Berglauf auf dem Programm, Mt. Buffalo (1723m). An diesem Tag waren die Bedingungen eigentlich perfekt; das Wetter war angenehm und die Strecke einfach super.

Ich war froh, als ich die Ziellinie auf dem Mt. Buffalo überquerte.

Es waren 4 super tolle Tage. I will be back next year!

Es war ein erfolgreiches Wochenende, am Ende resultierte Platz 11 overall und ich gewann in der Altersklasse 40-49.

Schöne Grüsse aus Sydney.

Polarkreis Kühlfahrzeuge

Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis-kuehlfahrzeuge.ch

Eine Sonn(en)tagsausfahrt

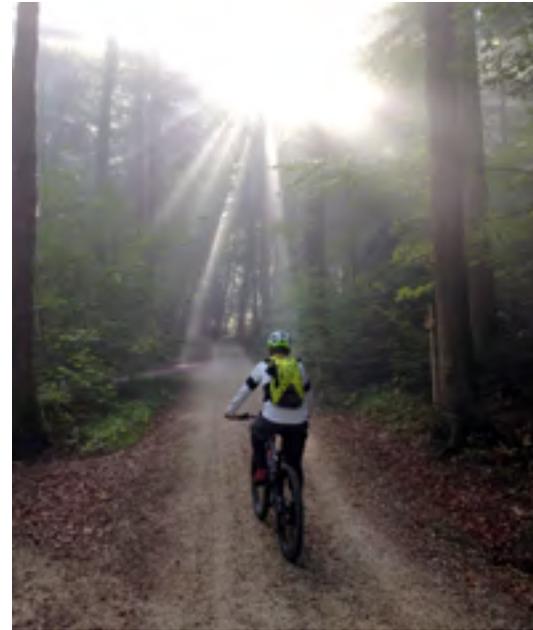
Ines Ernst

Am Sonntag den 16.10. haben sich wieder einmal 6 unermüdliche Biker und eine Bikerin in den Sattel geschwungen, um eine Runde rund um den Blauen zu fahren.

Am Samstagabend habe ich mir, wie immer vor einer Ausfahrt, die Wetterprognosen angeschaut und noch gedacht: "schade, wahrscheinlich schaffen wir es knapp NICHT in die Sonne! Was zieh ich bloss wieder an".

Die Fahrt zum Abfahrts-Treffpunkt fand noch im Nebel statt. In Allschwil hatte ich aber schon fast das Gefühl, dass sich die Sonne uns doch noch zeigt. Im Allschwiler Wald und in und um Ettingen herum jedoch war nichts mehr von einer Sonne zu sehen. Nebel und Grau um uns herum.

Dass es jedoch warm wird, war nach der ersten sehr geringen, wirklich sehr kleinen Steigung bereits zu spü-



Die Prognosen lauteten wie folgt: „Über dem Nebel ein prächtiger Sonntag; der Sonntag startet mit Nebel, der sich aber im Tagesverlauf auflöst, die sonnigen Abschnitte werden länger und dominieren gegen Abend. Temperaturen am Morgen um 8 Grad, am Nachmittag werden bis zu 17 Grad erwartet“.



ren. Wir legten den ersten Halt ein, und nicht nur ich musste mich eines Kleidungsstücks entledigen.

In Ettingen, im Wald im Aufstieg zum Blauenpass, trafen uns die ersten Sonnenstrahlen. Von da ab verliess uns die Sonne bis zum Abschluss im Restaurant Jägerstube in Allschwil nicht mehr! Einzig unsere Pause hielten wir auf einem schattigen Rastplatz im Wald. (Wahrscheinlich, weil es uns zu heiss war ;-).

Er war ein herrlicher Herbsttag mit einem wunderschönen Nebelmeer-Panorama und einer sehr abwechslungsreichen Bike-Tour.

VON AUSDAUERSPORTLER FÜR AUSDAUERSPORTLER

Ein Klick der sich lohnt... ganz besonders für VCA-Mitglieder!
Jetzt anmelden unter "Member" mit dem
Vermerk "Mitglied VCA" und von 25% Rabatt profitieren!

www.trishop.ch

by Daniel Zenklusen



Sanitäre - Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

Sanitär

Kurzellängeweg 19, 4123 Allschwil Tel. 481 84 44
P. 481 84 45

2vida >>

Firmenfitness
Personal Training
Leistungssport

«Die professionelle
Betreuung für eine
erfolgreiche Saison»

15% auf Leistungsdiagnostiken und
Coaching für VCA-Mitglieder im 2015

Telefon: 076 345 76 71 | www.2vida.ch | goforward@2vida.ch

Allschwiler Sportpreis

28 Allschwiler Wochenblatt

Gemeinde-Nachrichten

Freitag, 16. September 2016 – Nr. 3

Die Gemeinde vergibt den Sportpreis 2015

Am Mittwoch der vergangenen Woche wurde im Freizeithaus Allschwil der alljährliche Sportpreis der Gemeinde Allschwil verliehen. Geehrt wurden 21 Sportlerinnen und Sportler für ihre herausragenden Leistungen im Jahr 2015 sowie Christian Wackernagel für sein ausserordentliches Engagement zugunsten des Sports. Von den eingeladenen Athletinnen und Athleten konnten 17 persönlich am Anlass teilnehmen. Durch den Abend führten Gemeindepräsidentin Nicole Nüssli-Kaiser und Gemeinderat Thomas Pfaff. Zum Auftakt der diesjährigen Preisverleihung nahm Christian Wackernagel die Auszeichnung für seinen unermülichen und meist ehrenamtlichen Einsatz als OK-Präsident



Mitte September wurde der alljährliche Allschwiler Sportpreis 2015 verliehen. Insgesamt 21 Sportler und Sportlerinnen wurden für ihre herausragenden Leistungen geehrt. Wiederum waren Mitglieder des VCA unter den Geehrten.

Ausgezeichnet wurden:

Matthias Pretot
Gregor Lang
Marcia Eicher
Steffen Warias

Laufen / Triathlon
Rennrad
Rennrad
Paracycling

Herzliche Gratulation



Ranglisten

Laufen / Dua- / Triathlon

IWB Basel Marathon		42.19 km	27.09.2016
Rang	Name	Zeit	
4.	Matthias Pretot	2:52.31	

IWB Basel Halbmarathon		21.1 km	27.09.2016
Rang	Name	Zeit	
1.	Tina In-Albon	1:23.43	
12.	Isabella Peukert	1:35.53	
33.	Jan Beck	1:27.33	
129.	Patrick Stöckli	1:36.53	

Rheinfelden (D) Triathlon		0.7 - 43 - 11	08.05.2016
Rang	Name	Zeit	Rang Overall
1.	Nadine Saladin	2:38.27	10.
2.	Patrik Schaub	2:26.43	42.

Herbstlauf MuttENZ		10 km	23.10.2016
Rang	Name	Zeit	
1.	Tina In-Albon	40.27	
47,	Karin Stöckli	56.39	

Augusta Raurica Lauf		1 km	13.11.2016
Rang	Name	Zeit	AK
10.	Lisa Schelbert	4.46	

Augusta Raurica Lauf		12 km	13.11.2016
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	47.31	M40
3.	Gianni Bedon	54.28	M60



Ranglisten

Laufen / Dua- / Triathlon / Velo

Bright 4Peaks, Australien		Tot. 45km, 4800hm 29.10.-1.11.16	
Rang	Name	overall	AK
1.	Michel Hänggi	11.	M40-49

CM Einzel-Zeitfahren Hardwald		1 km	08.09.2016
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Eric Zechner	1.15.13	100
2.	Patrik Schaub	1.17.32	90
3.	Claudio Folin	1.17.68	ausser K.
4.	Dominic Hofmann	1.18.79	80
5.	Ian Billingham	1.20.09	70
6.	Markus Schüpbach	1.20.66	65
7.	Daniel Wälchli	1.21.04	60
8.	Heinz Belting	1.21.90	55
9.	Jakob Klahre	1.25.07	50



Paarzeitfahren
Fulenbach

Ranglisten

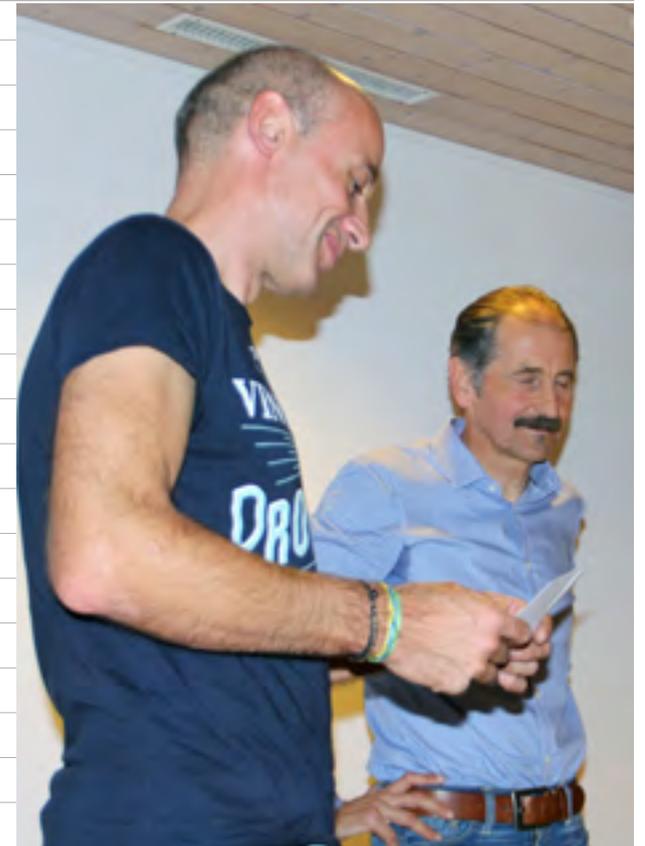
Velo

Paarzeitfahren Fulenbach		30.6 km	25.09.2016
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Marcia Eicher und Jutta Stienen	41:08.79	80

Paarzeitfahren Fulenbach		20.4 km	25.09.2016
Rang	Name	Zeit	Punkte
3.	Daniel Wälchli und Eric Zechner	27:31.98	100
10.	Gregor Lang und Jakob Klahre	27:51.31	90

CM Schlussrangliste 2016

Rang	Name
1.	Daniel Wälchli
2.	Eric Zechner
	Patrik Schaub
4.	Dominic Hofmann
5.	Gregor Lang
6.	Markus Schüpbach
7.	Marcia Eicher
8.	Jakob Klahre
9.	Ian Billingham
10.	Heinz Belting
11.	Steffen Warias
12.	Ralph Bäumle
13.	Peter Harke
14.	Jonas Baumgartner
15.	Zina Palgrave
16.	Jan Beck
17.	Nicola Benzoni
18.	Randy Koch



Ranglisten

Velo

Fortsetzung CM

19.	Andi Sinclair
20.	Patrik Roth

CM kids

Rang	Name	Gesamtpunktzahl
1	Jakob	400
2	Nick	250
3	Xavier	230
4	Guillaume	120
5	Nicola	100
6	Alice	100
7	Aimee	90
8	Lukas	90
9	Tim E.	80
10	Tim S.	40
11	Sid	30



Qualität im Erlenhof

In unseren Betrieben bieten wir hohe Qualität und Effizienz

- ★ Gärtnerei
- ★ Schreinerei
- ★ Schlosserei & Metallbau
- ★ Küche (Catering)
- ★ Pferdestall & Landwirtschaft

Erlenhof

Sozialpädagogisch geführte Angebote für Neuorientierung, Entwicklung und Ausbildung von Jugendlichen

4153 Reinach, T. 061 716 45 45
www.erlenhof-jugendheim.ch

Hier könnte Ihr Inserat stehen

1/4 Seite	CHF 75.–
1/2 Seite	CHF 125.–
1 Seite	CHF 200.–

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

info@velocluballschwil.ch

Der ideale Ort für Familie & Verein



AMBIENTE

Restaurant • Catering • Seminare • Kiosk

AMBIENTE - Restaurant Parkallee 7 4123 Allschwil

Tel. 061 485 33 99 ambiente@ambiente-allschwil.ch www.ambiente-allschwil.ch