

seit 1977

Sattelfest

3/2016/September
Nr. 155



VeloClubAllschwil





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	5
Der VCA-Vorstand	6
Ein- und Austritte	7
Beitrittserklärung	7
Gemeinsames Trainingslager	8
Wittnau Challenge	9
Schweizermeisterschaft Strasse 2016	10
Marcia, Radsporttage Auenstein	13
Marcias Elite-Re-Einstand	14
Trainingsweekend Saanenland 3.-5.6.2016	16
Spiezathlon 25.6.2016	17
(Tri-) Duathlon Heilbronn	18
Südtirol Bergrennen-Jochtal 2016	19
Les 3 Ballons	20
l'asacienne	21
Feuersbrunst für Barbara & Oliver	22
SIMM 2016	23
Tret-Lager 2016	24
VCA-Agenda	26
Trainingskalender	27
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	29
Frauenbiken; endlich	31
Eine andere Ausfahrt	32
Grand Ballon; up- und down mit Rolf	33
Steffen Varias, Trainingslager Livigno	34
Vogesen in drei Akten	35
Der normale Wahnsinn beim Swissman	36
Stanserhorn-Berglauf	41
Ranglisten Laufen / Dua- / Triathlon	43
Ranglisten Velo	46



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



**Stiftung LBB Lehrbetriebe Basel
Gärtnererei**

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

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

Firmenporträts | Events | Werbe- und Produkteshooting
Fotoshooting für Privatpersonen | Hochzeitsreportagen | Fotokurse

www.fotodesign-indlekofer.ch

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | info@fotodesign-indlekofer.ch



Vorwort

Liebe VCA-Mitglieder

Seit der letzten Ausgabe haben das VCA-Fotoshooting und einzelne Sektionen-Fotoshootings stattgefunden. Die rege Teilnahme hat uns sehr gefreut und das Ergebnis lässt sich mit Stolz zeigen! Ich bin auf die weiteren Fotos gespannt.

Danke nochmals an Patrick!

Der Sommer zeigt sich noch von seiner schönsten Seite, dass viele von euch fleissig mit dem Velo, Bike oder zu Fuss unterwegs sind. Manche länger, manche schneller, alleine oder im Team. Mehr Einblick erhalten wir durch die folgenden Berichte.

Bitte merkt euch die beiden folgenden Termine: **GV am Samstag, 5.11.2016** und der **Sonntag 27. August 2017!!!** Mehr Infos zu einem späteren Zeitpunkt ;). Betreffend GV und Nachfolge Velo-Obmann warten wir noch auf zahlreiche Meldungen!

Patrick ist zum Präsidenten des Klausenlaufes gewählt worden. Herzliche Gratulation!

Sportliche Grüsse

Tina



GV verschoben auf Samstag 5. November, 18:00!

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	Gregor Lang	Grabenmattweg 27 4123 Allschwil	076 345 76 71 gregor.lang@gmx.ch
Obfrau MTB	Ines Ernst	Heimgartenweg 17 4123 Allschwil	061 271 31 45 ines.vca-bike@bluewin.ch
Obmann MTB	Achim Benthäus	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 Velo

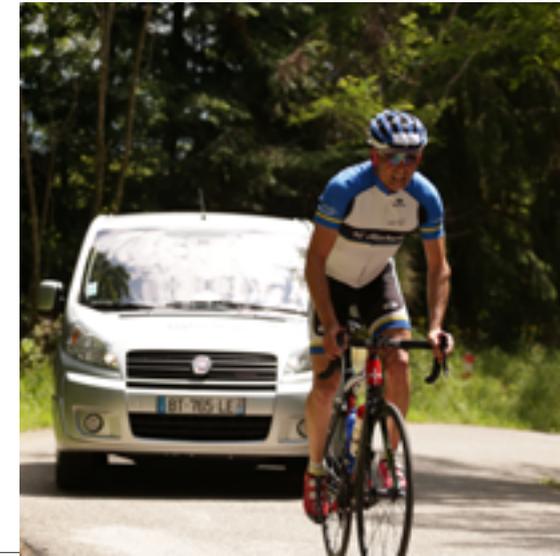
Rubén Beledo

Eintritte Triathlon

Petra Tanner

Irmgard Hofmann (Wiedereintritt)

Marcel Liffert



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

Gemeinsames Trainingslager

Interessenabklärung MASSA VECCHIA

Liebe Sportsfreunde des gepflegten Rad- und Triathlonsports.

Viele von Euch machen im Frühling oder im Frühsommer eine Trainingswoche in den warmen Gefilden von Spanien, Italien oder sonst wo.



Daniel Wampfler und ich kamen daher auf die Idee, es wäre auch mal cool, wenn der VC Allschwil als Club gemeinsame eine Trainings- und/ oder Ferienwoche machen würde.

Diese Woche kann jeder so gestalten wie er gerne möchte. Die Velo- oder Bike-Ausfahrten, die Joggingrunden und die Schwimmtrainings können in



Gruppen oder Einzel gemacht werden oder man/frau kann auch einfach nichts tun und die Woche mit gutem Essen und feinem Wein geniessen.

Natürlich wären auch die Lebenspartner oder Familien herzlich willkommen.

Wenn ein generelles Interesse besteht, würden wir für 2017 eine solche Woche in MASSA VECCHIA (www.massa-vecchia.it) in der Toskana organisieren. Die Preise für die verschiedenen Zimmer finden sich auf der Webseite. Wenn wir eine Gruppe sind, können wir sicher noch von einem Gruppenrabatt profitieren.

Wir würden uns über eine sportliche VCA-Woche in Italien freuen!



Lieben Gruss und weiterhin ein frohes Trainieren.

Dani und Markus

Anmerkung der Redaktion:
Die Interessenabklärung erfolgte via doodle per Ende August. Interessenten sollen sich eventuell noch nachträglich mit Dani und Markus <daniel.wampfler@roomplan.ch> / <markus.schelbert@erlenhof-bl.ch> in Verbindung setzen.

Wittnau Challenge

Aufregende Wettkämpfe am 29.05.2016

Die VCA Kids massen sich bei strömendem Regen sehr erfolgreich in Wittnau.

Jakob Klahre gewann souverän in der Kategorie U17. Er musste ein Zeitfahren über 10km und ein Bergzeitfahren über 4.5km bewältigen.

Die jüngeren massen sich auf dem Rundkurs.



Nick Eicher startete in der Kategorie U15 und wurde vom hohen Tempo (38km/h) der Weiss Brüder überrascht. Nick wurde nach einem konstanten Rennen 9.

In der Kategorie U11 hatten wir gleich drei am Start. Lukas Klahre, Xavier Njihof und Tim Eicher lieferten ein spannendes Rennen.

Xavier griff gleich in der ersten Runde an und zerteilte das Feld. Ihm folgen konnte Tim und ein Mädchen vom VC Kaisten. Das Mädchen liess die Jungs zwei Runden gewähren, bis sie selber

das Heft in das Hand nahm und einen souveränen Sieg heim fuhr. Xavier wurde 2., Tim 3. und Lukas 5.

In der Kategorie Piccolo wurde ab dem ersten Meter Vollgas gefahren. Guillaume Nijhof konnte sich den zweiten Platz sichern.



Auch die „Grossen“ vom VCA konnten in Wittnau auftrumpfen. Siehe Rangliste

Wir gratulieren ganz herzlich.

Marcia

Schweizermeisterschaft Strasse 2016

vier Mal bis zu maximal 28% Steigung

In dieser Saison nahm ich an meiner ersten Schweizermeisterschaft auf der Strasse teil. Diese wurde in Martigny, VS ausgetragen.

Da der Start der U17-Kategorie schon um 8:25 Uhr war, musste ich bereits am Samstag ins Wallis reisen. Als umweltbewusster Velofahrer tat ich dies, zusammen mit meinem Bruder und meiner Mutter (mein Vater steckte leider in irgendeiner Orgel), natürlich mit dem Zug.

Ebenso reisten meine zwei Onkels an, die mich auch einmal im Rennmodus erleben wollten. In Martigny ging es ins Hotel Vatel, ein **** Hotel, in welchem sich auch andere (junge) Rennfahrer einquartierten.

Am Vortag jedes Rennens mache ich das übliche Tapering, also eine letzte Rennvorbereitung. Hier tat ich dies mit Nico und seinem Teamkollegen Patrick Schelling.

Gegen Abend ging es Richtung Ziel-Umgebung, um das Rennen der jungen Frauen (U17 & U19) zu schauen und das Städtchen zu erkunden. Martigny ist voll im 'Velo-Fieber', die Tour de Romandie verlief bereits hier durch, die Schweizermeisterschaft findet hier statt und im Sommer durchquert sogar die Tour de France die Stadt.

In jedem Schaufenster, egal ob Coiffeur-Geschäft, Apotheke oder Boutique, steht ein Velo, liegt eine Trinkflasche oder hängt ein altes Velo-Trikot.

Nach dem Abendessen ging es zurück ins Hotel. Unterwegs konnten wir noch 2 BMC-Bidons ergattern. Da ich

am Sonntag früh auf musste, ging ich dementsprechend früh schlafen.

Am Morgen gab es den mitgebrachten Hafer mit Chia-Samen und Honig und natürlich Kaffee.

Mit Energy-Gels gefüllten Trikotschen fuhr ich zur Startnummern-Ausgabe. Ich traf Marcia und ihr BH-Cycling Team zum Einfahren. Dann stand ich etwas nervös am Start meiner ersten Schweizermeisterschaft.

Es wurde ausgerufen, dass jeder Fahrer, welcher einen Rückstand von über fünf Minuten gegenüber dem Feld hatte, aus dem Rennen genommen werde. Das machte mir ein wenig Angst, ich merkte nun, wie es ist, unter 'Zeitdruck' ein Rennen zu fahren.

Dann endlich, um 8:25 (10 Minuten später als vorgesehen), fiel der Startschuss.

Es wurde schon recht schnell ein hohes Tempo angegangen. Mein Ziel war es, im vorderen Teil des Feldes in den ersten Anstieg rein zu fahren, was mir allerdings nicht gut gelang.

Der erste Anstieg, mit einer durchschnittlichen Steigung von 13%, war schön happig. Das Feld fiel schnell auseinander.

Oben angekommen, ging es in eine schmale, schwierige Abfahrt mit vielen Kurven. Unten konnte ich den Anschluss zum Feld wieder machen, doch da ging es schon in den nächsten Anstieg rein.

Mit einer durchschnittlichen Steigung von 14.6% und einer maximalen Steigung von 26% war das Tempo, im Gegensatz zur Herzfrequenz, recht niedrig. Die nächste (noch anspruchsvollere) Abfahrt folgte. Danach konn-

te ich das Feld erst ca. 2 Kilometer vor Ende der ersten Runde wieder Einholen.

Das ganze wiederholte sich vier Mal, allerdings war dann der Anschluss zum Feld nach 2.5 Runden endgültig zu Ende.

Ein Kilometer der Strecke verlief auf unbefestigter Strasse, einer Schotter-

In einer Fünfergruppe fuhr ich die restlichen 20 Kilometer zu Ende. Im Schlusssprint konnte ich noch zwei Plätze gut machen!

Auf dem 39. Rang kam ich schließlich total erschöpft und glücklich ins Ziel. 13 Fahrer hinter mir sind aus dem Rennen genommen worden und vier sind ausgeschieden!



piste. Hinzu kam der starke Wind, welcher wehte und dann diese Steigungen durch die Rebberge!

Die Elite-Fahrer betrachteten die Strecke als zu anspruchsvoll und zu lange! Die Rennleitung kürzte das Rennen bei ihnen um eine Runde!

Ich war sehr froh über die tatkräftige Unterstützung durch Greg, meinem Personal Coach, Marcia, meiner Traineein und natürlich meiner Familie und meinen Onkels, die mich am Streckenrand anfeuerten.

Jakob Klahre



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 O 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

Marcia, Radsporttage Auenstein

11.-12. Juni, Vergleich zur Weltspitze

Drei Etappen an zwei Tagen standen auf dem Programm, mit 14 internationalen Radteams am Start.

An der Startlinie der ersten Etappe standen über 130 Fahrerinnen. Gestartet wurde auf dem 8km Rundkurs sehr schnell.

Mir gelang es im Feld zu bleiben, das um Platz vier sprintete. Ich rollte zeitgleich als 49. über die Linie.

Am Sonntagmorgen um 9:00 Uhr war unser Auftrag ein kurzes 8km Zeitfahren. Die Strecke war sehr technisch; in den Abfahrten brauchte es viel Mut, der mir im Regen etwas fehlte. Ich schaffte es auf Rang 47 mit einem er-

Start weg attackiert.

Die ersten drei Runden konnte ich mich noch im Feld, das drei Ausreisserinnen jagte, knapp anhängen. Aber in der vierten Runde wurde es mir im Aufstieg zu schnell.

Zu dritt fuhren wir ein gutes Tempo bis ins Ziel. Leider hatte ich in der letzten Runde noch einen Platten, wurde aber zum Glück zeitgleich klassiert.

Im Gesamtklassement erreichte ich den Platz 35.

Von 150 Fahrerinnen wurden nur gerade 62 klassiert. Die anderen wurden wegen Zeitüberschreitung aus dem Rennen genommen.

Das Niveau war wirklich sehr hoch. Meine Teamkolleginnen haben es fast alle in der Zeitlimite geschafft, ausser Zina Barhoumi.

Für sie war es die allererste Rundfahrt und der Vergleich mit der Weltspitze.

Larissa Brühwiler hatte in der letzten Etappe mit einem platten Vorderreifen und keinem Auto mehr, das sie hätte reparieren können, grosses Pech. So musste sie leider im Besenwagen ins Ziel fahren.



schreckenden Rückstand von 1:30 Min. Die Frauen haben im Zeitfahren ganz schön zugelegt.

Am Nachmittag hatten wir nach einer langen Pause erst um 15:45 Uhr den Start zur letzten Etappe.

Im Gesamtklassement lagen alle noch nahe beieinander und es wurde vom

Das Rennen hat uns gezeigt, auf welchem hohem Niveau international gefahren wird. Im Vergleich zu früher ist die Weltspitze viel breiter geworden.

Gewonnen hat die Rundfahrt nach einer erfolgreichen Attacke aus einer vierköpfigen Spitzengruppe die Bigla-Fahrerin Ashleigh Moolman-Pasio.

Marcias Elite-Re-Einstand

Saison 2016; erste Hälfte

Die erste Saisonhälfte als Elite Rennfahrerin seit über 14 Jahren ist vorüber.

Zeit also, einen kleinen Bericht zu erstellen. Noch in der Vorbereitung kam die Botschaft von Swiss Cycling, dass es aus finanziellen Gründen keine Unterstützung für die Elite Rennfahrerinnen mehr geben wird.

Mit dem BH-Cycling Team haben wir beschlossen, die Verantwortung zu übernehmen und dank Gönnern und Sponsoren ein internationales Renn-

programm anzubieten, an welchem auch Gastfahrerinnen teilnehmen können.

Für junge Fahrerinnen ist unser Team die einzige Möglichkeit, sich am internationalen Masstab zu messen und wichtige Erfahrungen zu sammeln. Vor allem aber ist dies die einzige Möglichkeit, sich auch international für ein UCI Team zu bewerben.

Begonnen haben wir die Saison mit einem Trainingslager in Mallorca.



Leider stürzte ich unglücklich, brach mir das Schlüsselbein und hatte eine starke Hirnerschütterung. Nach der OP kämpfte ich mich zurück. Am hartnäckigsten war die Hirnerschütterung. Die ersten Rennen bestritt ich, um dem Team zu dienen und dieses zu unterstützen.

Ende April fuhr ich mit dem Team an die Grazia Tour in Tschechien. Das Rennen mit 5 Etappen war für mich harte Arbeit, um meine Form zu finden. Das Durchbeissen lohnte sich - die Saison kam damit ins Rollen.

In Pfaffnau konnte wir uns zu dritt absetzen und fuhren mit grossem Vorsprung ins Ziel. Ich wurde dritte.

Die internationalen Rennen in Bern (16.) und Cham (28.) liefen sehr gut. Ich konnte mit der Spitze mithalten. Am Schluss hielt ich mich aber im Sprint zurück, weil ich mit meinem operierten Schlüsselbein kein Risiko eingehen wollte. Meine Sprintkünste reichen nicht für ein absolutes Spitzenresultat.

Nach einem harten Rennwochenende in Auenstein Deutschland war meine Form in Hinsicht auf die bevorstehende Schweizermeisterschaft gut. Dies bewies ich auch mit dem Sieg in Steinmaur.

Die Schweizermeisterschaft in Martigny war auf einer extrem schwierigen Strecke. Beim Zeitfahren war eine 1km lange 20%-Rampe zu bewältigen, darauf folgte eine sehr technische Abfahrt und die Zielfahrt gegen den Wind. An diesem heissen Tag stimmte bei mir nicht wirklich viel: ich wurde als 4. klassiert.

Beim Strassenrennen konnten wir uns zu viert absetzen und einen grossen Vorsprung rausfahren. Doris Schweizer setzte sich in der letzten Runde ab und wurde verdient Schweizermeisterin.

Die zwei steilen Aufstiege brauchten

sehr viel Kraft. Diese fehlte mir dann leider im Sprint, ich wurde wieder vierte.

Obwohl das Resultat undankbar ist, weiss ich, dass ich auf dieser Strecke doch das Optimum erreicht habe.

Zum Abschluss der ersten Saisonhälfte fuhren wir das internationale Etappenrennen Krasna Lipa in Tschechien. An diesem über 5 Etappen führenden Rennen standen 190 Fahrerinnen am Start.

Meine Form war sehr gut und ich konnte problemlos mit der Spitze mithalten.

Im Gesamtklassement wurde ich als 12. klassiert.

Das ganze Team hat an dieser Rundfahrt eine super Leistung gezeigt: im Teamklassement waren wir als 12. von 28 Teams aufgeführt.

In der zweiten Saisonhälfte stehen mit Gansingen und Zunzgen zwei Rennen in unserer Nähe an. Als Höhepunkt unseres internationalen Projektes starten wir im September an der Belgium Lotto Tour.

Auch die Planung für das nächste Jahr ist im vollen Gange. Das BH-Cycling Team zieht sich zurück. Damit für die Schweizer Fahrerinnen weiterhin die Möglichkeit besteht, sich international zu messen und um den Frauenradspport in der Schweiz zu fördern, haben sich vier Fahrerinnen zusammen getan, um ein Team für 2017 auf die Beine zu stellen.

So suchen wir Sponsoren, Gönnern und Helfer. Wir sind zuversichtlich, eine tolle Sache zu schaffen und freuen uns natürlich auf Unterstützung.

Bis bald wieder an einer VCA-Ausfahrt.

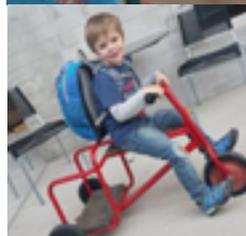
Marcia

Trainingsweekend Saanenland 3.-5.6.2016

Klein aber fein könnte man zum diesjährigen Trainingsweekend sagen.

So individuell unser Triathlon Sport ist, so individuell war auch das Programm. Es hatte für Gross und Klein etwas dabei:

- Längen bolzen im 25 m-Becken unter den aufmerksamen Augen von Gunther Frank
- Plantschen im Kinderbecken mit den aufblasbaren Spielsachen
- Kaffee trinken im mondänen Gstaad
- oder lieber am Iso-Bidon „suggele“
- Einen Hügel nach dem anderen rauf und runter „trailen“ (sprich rennen)
- oder mit dem Bähnli runterfahren nach dem Hochlaufen
- Ein Mütze Schlaf nehmen
- oder in der Spielecke rumtollen, bis man müde wird
- Im VCA-Dress eine schöne Velotour abspulen mit Regen und Sonne
- oder den Babyjogger gegen das Rennvelo tauschen und der Saane entlang „zäpfe“.



In der grosszügigen Jugi Sannenland waren wir gut untergebracht und verköstigt.

Ein Abstecher nach Downtown Saanen durfte nach dem Nachtessen auch nicht fehlen und vor allem im Lokal am Samstag Abend hätten wir noch länger verweilen können.

Dem Wetterbericht zum Trotz haben es, glaube ich, alle sehr genossen.

An dieser Stelle den Organisatoren Babsy Merkofer und Martin Rausch ein herzliches Dankeschön.

Ariane Gutknecht

Spiezathlon 25.6.2016

4:5 nach Penaltyschiessen und ein neugeborenes Kalb ...



Der Spiezathlon begann mit Blitz und Donner, was keine gute Voraussetzung für das Schwimmen im Thunersee ist.

Zur Zeit des Startschusses ging ein heftiges Gewitter über die Region, was

die Veranstalter zur Absage des Rennens zwang. Schade, denn unsere VC Allschwil Staffel wäre bereit gewesen für die Titelverteidigung. Und was für von bereit!

Andy, Greg und Matthias waren heiss auf den Wettkampf, das konnte man

gross, so gehörte die ganze Leinwand uns.

Das Spiel nahm leider auch einen unerfreulichen Ausgang wie der Spiezathlon. So war unser nächstes Ziel der Bauernhof in Niederstocken, wo wir zum Uebernachten angemeldet waren.

Grill, eine kühle Blonde, Tiere auf dem Bauernhof, Schlafen im Stroh und als Höhepunkt die Geburt eines Kalbes mit dem Namen Timm (welch Zufall, dass der Knabe unserer Präsidentin



spüren und dann das. Sie müssen sich nun damit trösten, dass sie nochmals ein Jahr lang den Titel des Staffelsiegers tragen.

Nun musste schnell ein Ersatzprogramm her. Gesagt getan. Die VCAler richteten sich vor der Grossleinwand im Hotel Riviera ein, um den 1/8 Final der Fussball EM zwischen der Schweiz und Polen zu schauen. Das Interesse der Spiezer war allerdings nicht sehr

auch Timm heisst;-) konnten die Enttäuschung über die Absage des Wettkampfes etwas vergessen machen.

Nach einer Nacht im Stroh und dem obligaten Wecken durch die Melkmaschine machten sich dann Greg und Daniel mit dem Velo auf den Heimweg. Die anderen taten es ihnen gleich; im Auto.

Ariane Gutknecht

(Tri-) Duathlon Heilbronn

Challenge Heilbronn 19.6.2016

Der Halbdistanz Triathlon in Heilbronn wurde zum Duathlon umfunktioniert. Der hohe Pegelstand und die Wasserqualität nach den ausgiebigen Regenfällen in der letzten Zeit liessen ein Schwimmen nicht zu. So durften wir uns, anstatt in den Neopren zu drücken, die Laufschuhe schnüren für die 5 Kilometer Ersatzstrecke. Worüber ich als nicht allzu gute Schwimmerin nicht unglücklich war.



Trotz angesagtem Regen am Tag zuvor blieb es während des Wettkampfes

trocken. Dafür wehte der Wind umso heftiger, was die coupierte Velostrecke auch nicht einfacher machte. Wir alle haben uns tapfer durchgekämpft, auch wenn jeder/jede für sich



seine „Tiefs“ hatte, ganz nach dem Motto: Wo es runter geht, geht es auch wieder bergauf (alte Velofahrer Weisheit).

Heftig unterstützt von unseren mitgereisten Fans und riesiger Kuhglocke haben wir die Ziellinie überquert.

Ariane Gutknecht

Südtirol Bergrennen-Jochtal 2016

Oli und ich haben tolle Ferien im wunderschönen Südtirol genossen. So ganz ohne Rennen ging es anscheinend doch nicht.....

Am Samstag 25. Juni fand in der Nähe ein Bergrennen statt.

Ein spontanes Intervall-Training als Vorbereitung für unser Vorhaben im August (Inferno-Triathlon) dachten wir....

Es war ein kleines aber feines Rennen. Ca. 20 Läufer und 30 Biker waren am Start. 9.5km / 780Hm hieß es zu bewältigen.

Oli entschloss sich für die Lauschuhe und ich für das Bike.

Es war ein super tolles Rennen und hat Spass gemacht.

Babsi



Les 3 Ballons

Samstag, 11. Juni 2016, la freccia.....

Nathalie Olivieri, Patrik Schaub und ich konnten es nicht lassen und meldeten uns abermals zum bekanntesten Radrennen in den Vogesen an. Wir hatten in diesem Jahr wettermäßig wirklich Glück. Die Sonne zog einen Ruhetag ein, so dass die Aussentemperatur nicht zu Überhitzung führen und der Regen gleich den salzigen Schweiß von unseren gut trainierten Körpern wegspülen konnte.

Am prognostizierten Schlechtwetter konnte es wohl nicht liegen, dass in diesem Jahr nur knapp über 2500 Radrennfahrer, hauptsächlich aus dem Norden Europas (Niederland, Belgien, Luxemburg, Dänemark usw.) sich am Start in Luxeuil-Bains einfanden. Es waren auch schon fast 4000 Teilnehmern am Start.

Die Strecke verlangte allen Radrennfahrer einiges ab. Einige befanden sich plötzlich in einem Strassengraben, hüpfen in engen Kurven unfreiwillig über die Leitplanken oder kollidierten in den Abfahrten mit entgegenfahrenden Motorrädern. Ja, für die Sanitäter war es ein abwechslungsreicher Tag. Auf den letzten Kilometern begrüßte mich unerwartet ein Hagelschauer, bevor es wieder in Regen mutierte. Endlich im Ziel in Raddon et Chapendu angekommen, erwartete uns zur Belohnung eiskaltes Wasser in der Duschanlage, das, wie ihr euch vorstellen könnt, alle Anstrengungen sofort ver-

gessen liess.

Trotz allen Widrigkeiten durften Patrik und ich die Farben des VCA mit viel Einsatz und Kampfeswillen vertreten. Patrik fuhr am gleiche Abend zurück zu Frau und Kinder - Nathalie und ich übernachteten abermals und nutzen die Gelegenheit, am Sonntag die Gegend um Port-sur-Saône und Vesoul zu Fuss zu erkunden. Es war herrlich!



Nathalie absolvierte den Mediafondo, 104km, 2300hm in 4h55 und belegte trotz eines Sturzes vor dem Aufstieg zum Col des Chevrères den 2. Rang.

Patrik und ich entschieden uns für den Grandfondo, 205km, 4300hm wobei Patrik in 7h43 den hervorragenden 13. Rang und ich in 8h08 den 34. Rang von 362 Teilnehmern belegten. Für mich trotz nasskalten Wetterbedingungen eine Verbesserung von 5 Minuten. Hurra!

Weiter Infos unter www.grandtrophee.fr/epreuve.php?C=22



l'asacienne

..... la freccia's unerklärliche Formsteigerung und Spurt en danseuse

Am Sonntag, 26. Juni 2016 fand die Premiere des Radrennen l'asacienne -www.alsacienne.org- statt.

Drei Mitglieder des VCA -Zena Palgrave, Patrik Schaub und ich- hatten sich rechtzeitig angemeldet und fuhren somit nach Cernay im Elsass.

Von den drei angebotenen Rennstrecken -l'indomptable (die Unbezwingbare) 179km, 4500hm; l'intrépide (die Waghalsige) 137km, 3800hm; l'audacieuse (die Wagemutige) 102km, 2700hm- hatten wir uns für die Teilnahme an der Unbezwingbaren angemeldet.

Leider musste ich am Samstagabend feststellen, dass ich die Form und Motivation für die Unbezwingbare nicht hatte, da ich die Woche zuvor aus gesundheitlichen Gründen nicht trainieren konnte und mich noch nicht vollständig erholt fühlte. So entschied ich mich wegen den schlechten Vorzeichen, das Rennradrennen zu wechseln und die kürzere Variante, die Wagemutige, zu bestreiten. Somit galt es für mich, zwei Mal den Grand Ballon zu bezwingen. Beim ersten Aufstieg ab Cernay 330müM zum Grand Ballon 1343müM über den Vieil Armand und Col Amic bestätigte sich das Gefühl der fehlenden Form, denn ich quälte mich richtiggehend hinauf. Ich kam dann zur Einsicht: „Entweder man will das Leben genießen oder man fährt Rennrad“

Aber was soll's, der Wettkampf geht weiter! Oben angekommen galt es bis zum Markstein vorzudringen und sich dann in die Abfahrt nach Wildenstein

(550müM) zu stürzen. Ja und hier geschah das Unerklärliche. Nach dieser rasanten Abfahrt, nach zurück gelegten 50km Fahrt, fühlte ich mich plötzlich immer wie stärker und merkte, wie meine Form sich stark verbesserte.

Der Kampfgeist erwachte und ich entschied mich mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln anzugreifen. Es folgte ein unwiderstehlicher trockener Angriff. Nibali war in mir erwacht! Gerade im richtigen Augenblick vor dem Aufstieg zum Col du Bramont, via die Route des Crêtes zum Markstein und bis zum Grand Ballon.

Den Verpflegungsposten liess ich sausen und beschleunigte gleich in die Abfahrt. Die bevorstehende linke Spitzkehre in der Abfahrt hinauf zum Zielgelände Hirtenstein kannte ich gut und meisterte sie mit viel Gequitsche der Bremsen und Applaus der Zuschauer hervorragend. Den letzten Kilometer mit über 10% Steigung konnte

ich en danseuse (im Stehen) fahren und mit letzter Kraft noch einige Teilnehmer vor dem Zielstrich abfangen.

So kam es, dass ich in meiner Kategorie den 2. Rang in exakt 4h00 belegen konnte.

Patrik erkämpfte sich den sensationellen 8. Rang in 7h03 und Zena den guten 5. Rang in 09h10, in Anbetracht des Streckenprofils eine hervorragende sportliche Leistung.

Dank des guten Wetters, dass uns mit Sonnenschein und angenehme Temperaturen begleitete, wandelten sich die erbrachten Strapazen schnell in breite Zufriedenheit.



Feuersbrunst für Barbara & Oliver

INFERNO 2016



Auch in diesem Jahr waren wir wieder als Couple am Start des bergigen Inferno-Triathlons im Berner Oberland. Was letztes Jahr zum Erfolg führte, wurde auch dieses Jahr gleich umgesetzt; so übernachteten wir vor und nach dem Event im schönen Hotel Chartreuse in Hünibach und belassen die Aufteilung der Disziplinen gleich bei wie letztes Jahr.

Am Tag des Triathlons hat Babsi mit neuem Neopren die Schwimmtrecke (3.1 km) bewältigt, Oli auf die Radstrecke geschickt (97 km/2145 hm), ist anschliessend mit dem Bike (30 km/1180 hm) über die kleine Scheidegg geflitzt und hat wieder an Oli für die letzte Etappe, die Laufstrecke (17km/850 hm), übergeben.

Wie letztes Jahr durften wir wieder während des ganzen Triathlons auf die Betreuung von Familie Schelbert

zurückgreifen, ganz im Sinne „never change a winning team“. So hat uns Familie Schelbert in den Wechselzonen empfangen, von Wechselzone zu Wechselzone transportiert und dabei mit Kindermärchen abgelenkt, um Spannungen zu lösen. Unterwegs wurden wir an allen erdenklichen Stellen professionell von Ariane & René über Abstände informiert und mit einer Kuhglocke herzlich angefeuert und motiviert. Krisen hatten so keine Chancen und wurden gleich wieder weggeblasen; wir wurden regelrecht zur Titelverteidigung getragen.

Wir liefen in Mürren mit über einer halben Stunde Vorsprung durchs Ziel und wurden herzlich von der Familie Schelbert, Familie Apaydin, Ariane & René sowie unseren Eltern empfangen und gefeiert. Wir waren überwältigt von der tollen Unterstützung; ein herzliches Dankeschön allen!

INFERNO 2017 kann kommen.....



SIMM 2016

Swiss International Mountain Marathon

Rene Mayer und ich haben am 13./14. August am SIMM teilgenommen. Dieses Jahr fand der Wettkampf in und um Les Diablerets statt SIMM d.h. 2 Tage mit Rucksack (Zelt, Schlafsack, Verpflegung, Kleidung, ect.) und Karte durch die Berge rennen und die je 14-OL Posten finden.

Es gibt verschiedene Kategorien: Orienteering (klassisch OL) oder Trail (eingezeichnete Route, die aber abgekürzt werden kann), dazu gibt es eine Light oder Strong Variante.

Wie bereits 2013 haben wir die Trail-Strong Version in Angriff genommen. Schlussendlich waren es dieses Jahr 28 und 31 km und dazu noch einiges an Höhenmetern. Das Wetter war ausgezeichnet, was nicht heisst, dass die Wege trocken waren. Im Gegenteil, es hatte sehr viel Sumpf und tiefe Kuhmatsch-Weiden, entsprechend sahen unsere Beine und Schuhe aus! Die Aussicht war herrlich auch wenn dazu leider etwas wenig Zeit war.

Nach dem ersten anspruchsvollen Lauftag war die nächste Aufgabe das Kochen, Erholen und Vorbereiten des zweiten Tages. Am Sonntag sind wir praktisch zeitgleich mit einem weiteren Team gestartet. Unsere Stärke ist sicherlich das Laufen auf den Wegen, nur leider waren die anderen besser im Kartenlesen,

bzw. Wegabzweigungen finden. Dadurch haben wir uns am Ende einen Rückstand eingehandelt und sind schlussendlich auf Platz 2 gelaufen.

Wie immer ein sehr gelungener Anlass für Beine und Köpfchen!
Rene und Tina



Tret-Lager 2016

Tour de Suisse für Hobbyfahrer, 26. Juni - 3. Juli 2016

In sieben Tagen mit dem Rennvelo durch die Schweiz, mit dabei: Corinne Martin und Nicola Benzoni

In diesem Jahr führte der Verein „Tret-Lager.ch“ seine traditionelle Tour de Suisse für begeisterte Hobby-Radfahrer bereits zum achten Mal durch.

An 7 Tagen (1 Ruhetag) haben 37 Rennvelofahrer und -fahrerinnen in 4 Stärkegruppen rund 800 km durch die Schweiz zurückgelegt.

Ausgehend vom Start beim Messeplatz Basel 2016 führte die diesjährige Schlaufe via Entlebuch, Berner Oberland ins Unterwallis und durch den Jura wieder zurück nach Basel. Dabei wurden insgesamt 9 Pässe und ca. 12'000 Höhenmeter überwunden.

Die Tages-Etappen waren zwischen 113 und 143 km lang, der Ruhetag zwischen Etappe 3 und 4 (in Leysin) konnte vielfältig und individuell genutzt wer-



«Hobbygümmeler» bis zum lizenzierten Rennfahrer, eine angepasste Herausforderung, die Spass machte. Jede Gruppe wurde von einem erfahrenen Guide angeführt und von einem Motorradfahrer zur Erhöhung der Sicherheit (Streckensicherung) begleitet.

den. Glücklicherweise war das Wetter die ganze Woche schön und mehrheitlich warm.

Die perfekt organisierte Veranstaltung wurde von einem 16-köpfigen Team (alles ehrenamtliche Helfer) vorbereitet und begleitet, welches für einen reibungslosen Ablauf, ausgezeichnete Verpflegung und Unterkunft besorgt war.

Für uns Teilnehmer bedeutete das, dass wir eine Woche lang wie „Profis“ betreut wurden, um unsere geliebte Freizeit-Beschäftigung voll auskosten zu können.

Durch die Aufteilung in verschiedene Stärkegruppen erlebten alle Teilnehmer, vom weniger ambitionierten

Kurz zusammengefasst: Es war eine unvergessliche Woche unter Gleichgesinnten, in der die mit eigener Muskelkraft zurückgelegten Kilometer nicht zu kurz gekommen sind und in der neue Freundschaften entstanden sind.

Ich war bereits letztes Jahr im Tret-Lager dabei und werde sehr wahrscheinlich auch im 2017 mitfahren.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ein paar VCA-Kollegen mitkommen. Merkt euch schon mal das Austragungsdatum vor: **2. bis 8. Juli 2017.**

Weitere Informationen unter: www.tret-lager.ch

Nicola Benzoni



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

VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine

05. November	39. Generalversammlung, ACHTUNG neues Datum!
03. Dezember	Ängelimäart
04. Dezember	38. Klausenlauf (alle helfen mit!)
07. Dezember	Vorstandssitzung
27. August 2017	In Agenda eintragen und frei halten! Infos folgen

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. 156 14. 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 Abendtraining

2 LEISTUNGSGRUPPEN: 25-28KM/H, >28KM/H

Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	bis 18.10.2016
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	bis 20.10.2016

Abfahrt jeweils
Feuerwehrmagazin Allschwil.
Wir starten pünktlich!

Rennvelo Ausfahrten

3 LEISTUNGSGRUPPEN: <25KM/H, 25-28KM/H, >28KM/H

Samstag	13.00 - ca. 16.00 Uhr	Ganzjährig
---------	-----------------------	------------

INSIEME~KM/H

Sonntag	10.00 Uhr, ca 2,5 Std
---------	-----------------------

Schaut auch regelmässig auf die VCA-Homepage und auf <unserteam.ch>. Clubmeisterschaft und Touren siehe Seite 18

Kids Rennvelo-Training

Freitag	17.30-18.45 Uhr	Marcia Eicher
---------	-----------------	---------------

Feuer-
wehrra-
gazin
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	
So 02.10.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 16.10.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 30.10.16	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 13.11.16	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 27.11.16	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 18.11.16	11.00 - 14.00	+ Frauenbike

Treffpunkt Neuweilerplatz

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

Mittwochstraining, erst wieder ab Mitte April

Spezielle Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

VCA Bikerinnen: doodle.com/poll/hki2g247zc4d2pqf

VCA Biker: doodle.com/poll/nyca8psbsa2dyua8

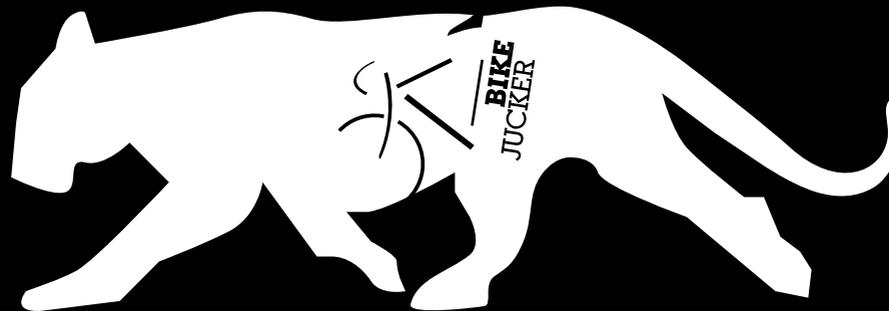
Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue BikerInnen gerne mit; Interessenten melden sich beim Obmann Achim achim.vca-bike@bluewin.ch

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.schaufelberger@bluewin.ch



ZerDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

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

Frauenbiken; endlich

genau so geht's

Endlich, endlich, war der Sommer da und endlich regnete es an einem Sonntag ausnahmsweise nicht!

Obwohl die Gewitterwolken sich bereits morgens am Himmel abzeichneten, war es klar: es regnet (noch) nicht, deswegen wird das Bike aus dem Keller geholt.

Oben gab es eine Pause mit allen Bikenden. Dann allerdings wagten sich die Frauen an die rasante Abfahrt, nach dem Motto „einmal scharf mit allem“. Die Männer fuhren über die Krete des Blauen weiter.

Es war sehr schwül, immer wieder wanderte der Blick `gen Himmel und



So hatten denn 5 Frauen und 5 Männer Lust, den Mumm und die Freude auf eine Ausfahrt mit ihren Bikes.

Wie immer trafen wir Frauen uns mit der Männergruppe der Bike-Sektion für eine kurze gemeinsame Begrüßung am Neuweiler Platz, um dann aber auf getrennten Wegen zum gleichen Ziel zu gelangen: über Ettingen zum Blauen und zum Metzeler Chrüz.

zu den Wolken, mit der Frage auf der Stirn: wird es heben, oder wird es nicht heben (das Wetter): Es hat gehalten! Wir konnten sogar unsere erfrischenden Getränke und die obligatorischen Pommes im Garten des Landhauses in Allschwil genießen.

Ach, das war mal wieder eine richtig tolle Bike-Ausfahrt! So geht das!!
Ines



Eine andere Ausfahrt

ein wenig doch auch Gümmler...

Wenn man dieses Bilder sieht, glaubt man es kaum: einige Bikerinnen und Biker hat man am Sonntag, den 21. August, auf einem Rennvelo angetroffen!

Die unermüdlichen Strampler und Stramplerinnen haben ihre Bikes gegen ein Rennvelo eingetauscht. Erstaunlich ist, dass doch (fast) alle aus der Sektion Bike ein Rennvelo im Keller haben, und dieses auch fahren können.

So sind wir unter der Führung von Matthias Ebinger durchs Markgräfler Land nach Kandern gefahren.

schöne Landschaft und wir legten wie gewohnt, die eine oder andere kurze Pause ein.

Angekommen in Kandern besuchten wir eine Eisdielen und abgeschlossen haben wir unsere Ausfahrt an der Rheinbuvette im Glibasel.

Somit unterschied sich diese Tour eigentlich nicht sehr viel von unseren anderen Bike Touren: unser Tenue ist wie üblich sehr individuell und farblich nicht assortiert, so wie unsere Velos auch. Nur bestand der Belag unter den Rädern für diese Mal nur aus Asphalt.



Die Tour war abwechslungsreich, mal weniger, mal mehr coupiert. Es ging rauf und runter, nach rechts und nach links, einmal waren die einen vorne, ein anderes Mal andere.

Wir hatten es sehr lustig und unterhaltsam, fuhren durch eine wunder-

Rolf, ein unermüdlicher Biker unserer Gruppe, jedoch fehlte für einmal bei der Ausfahrt. Er entschuldigte sich bei der Bike Obfrau, bei deren Erinnerung, dass er sich noch nicht im Doodle eingetragen habe, mit den Worten: „ich bin doch kei Gümmler“.

lnes

Grand Ballon; up- und down mit Rolf

Am Sonntag, 4. September war es soweit, die von Rolf angebotene Bike-tour zum Grand Ballon in den Vogesen konnte starten. 6 VCA-Biker (Bikerinnen waren keine dabei) trafen sich in Allschwil, luden die Bikes in die Autos ein und fuhren gemütlich nach Murbach, am Fusse des Grand Ballons.

Nach dem Zusammensetzen der MTBs - wir hatten alles dabei, Vorderräder, Steckachsen, 6 Bikes, 6 Biker - haben wir den langen Aufstieg zum Kulminationspunkt in Angriff genommen.

Wie es sich für die vermutlich gemütlichste Sektion des VCAs gehört, haben wir einen Zwischenhalt in der Ferme-Auberge Gustiberg gemacht, schliesslich wollen wir die lokale Gastronomie unterstützen.



Unser nächstes Teilziel war, wie konnte es anders sein, eine weitere Ferme-Auberge, diesmal zum Mittagessen. Die Ferme-Auberge du Haag liegt etwas unterhalb der Passhöhe und bietet

kulinarische Leckerbissen wie tarte au Munster, Schweinshaxen/ Rindsbraten mit Kartoffelgratin, tarte au myrtilles und, mein Favorit, fromage blanc au Kirsch. Auf den in den Vogesen legendären Kaffee haben wir diesmal verzichtet.

Da sich der Himmel langsam zuzog, haben wir auch auf ein Nickerchen in der Wiese verzichtet und sind auf der Strasse zur Passhöhe, 1343m, des Grand Ballons geradelt, wo uns ein starker Wind entgegenblies.

Nach den üblichen Vorbereitungen auf die Abfahrt - Federung auf, Gabel lang, Sattel runter, Luft ablassen, Schoner anziehen, etc. - sind wir in das eigentliche Vergnügen dieses Tages gestochen.

Die Abfahrt, Neudeutsch auch Downhill genannt, war vom Allerfeinsten: rockig, flowig, mit technischen Passagen, Hispeed-Traversen, Wurzelteppichen und mit guter Laune von oben bis unten.

Viel zu schnell sind wir wieder am Startpunkt angekommen, jeder mit einem breiten Grinsen im Gesicht, unversehrt, defektfrei und froh, dass der Regen erst auf der Heimfahrt begann.

Ich möchte Rolf ein grosses Dankeschön für die Organisation und das Guiding aussprechen, und freue mich auf weitere tolle Touren mit den BikerInnen des VCAs.

François

Steffen Warias, Trainingslager Livigno

Die Vorbereitung auf die paralympischen Spiele in Rio läuft soweit sehr gut; wir haben in den Trainingsplan für Juni und Juli zum „normalen“ Training auch einige Rennen sowie Zeitfahren eingebaut.

Etwas Besonderes für mich war das Paarzeitfahren in Sulz, das ich mit meinem Trainer Greg absolvierte. Dort durften wir fast 60 km im Renn-tempo mit dem Zeitfahrrad zurück legen. Unsere Wertung haben wir gewonnen und sogar einige Viererteams hinter uns gelassen. Mit einem Bekannten habe ich ausserdem ab und zu Mototraining gemacht: mit bis zu sechzig km/h bin ich in der Ebene hinter dem Roller hergefahren.

Ein weitere Baustein im Aufbau war Mitte Juli in Livigno für zehn Tage das Höhenstraining. Bei der Ankunft war es noch recht kühl, auf dem Flülapass, lag noch Schnee. Das Wetter besserte sich recht schnell, so hatten wir dann auch super Tage in Norditalien.

In der Höhe merkt man, dass der Körper nicht so leistungsfähig ist. So haben wir in den ersten Tagen besonders auf die Akklimatisation geachtet. Dennoch bin ich auch in Livigno Intervalle gefahren. So sammelte ich noch ein paar Kilometer, konnte den Alltag hinter mir lassen.

In Livigno in der Höhe trainieren viele andere Sportler; Radsportler verschiedenster Teams und Nationalmannschaften und viele Läufer und Geher. Viele davon bereiten sich wie wir auf Rio vor.

Ende Juli erfolgt die offizielle Nominierung durch das nationale Paralympischen Komitee.



Ein weiteres Trainingslager auf dem Weg nach Rio wird dann gemeinsam mit den anderen Fahrern des Verbandes in St Moritz stattfinden.

Vogesen in drei Akten

16.-17. Juli

Giovanni hat in den Vogesen wieder eine wunderschöne VCA-Ausfahrt mit unzähligen Hügeln (sogenannten „Cols“) organisiert.

Akt 1:

Giovanni, Markus und Nicola fuhren am Freitag Nachmittag mit dem Velo in Basel los und erreichten Thann nach gut 130km/1'600hm. Die Strecke führte, teilweise bei „Wintertemperaturen“(!), über Altkirch - Ballon d'Alsace - Col de Bussang. In Thann wartete Nathalie auf uns, die freundlicherweise unser Gepäck mit dem Auto ins Hotel mitnahm (danke Nathalie!).

Akt 2:

Am Samstag stiessen noch 3 weitere motivierte Kollegen (Henry, Dominic und Stefan) zu uns. Die 7-köpfige Gruppe (Nathalie fuhr natürlich ebenfalls mit) nahm die abwechslungsreiche Route, diesmal bei eindeutig wärmeren Temperaturen, über mehrere Cols (u.a. Col Doderen - Grand Ventron - Col de Bramont - Routes des Crêtes - Markstein - Grand Ballon) unter die Räder.

Nach immerhin 127 gefahrenen km mit 2600hm kamen wir wieder in Thann an. Frisch geduscht konnten wir im Zentrum von Thann eine verdiente Mahlzeit mit Elsässer Flammkuchen und Cordon-Bleu geniessen und die viele Eindrücke des Tages Revue passieren lassen.

Nach dem üppigen Dessert reisten Dominic, Stefan, Henry und Markus mit dem Auto wieder nach Basel zurück. Nathalie, Giovanni und Nicola blieben hingegen im Hotel zurück.

Akt 3:

Am Sonntag waren wir somit nur noch zu dritt. Obwohl die Beine bereits ein bisschen müde waren, fuhren wir mehr als 100km mit 1600hm: Col de Bussang - Ballon d'Alsace - Col du Hundsrück....



Danke Giovanni, es war perfekt organisiert und alle hatten eine Menge Spass.

Für mich waren die 3 Tage speziell schön, da ich bisher noch nie mit dem Velo in den Vogesen war. Ich werde demnächst aber in diese wunderschöne Region wiederkehren!

Nicola

Der normale Wahnsinn beim Swissman

Raphael Kennel

In dieser Saison wollte ich keinen klassischen Ironman machen. Ich wollte mal bewusst nicht immer nur versuchen, meine persönliche Bestzeit zu verbessern (oder in meinem Alter) zu halten - sondern es sollte bewusst das Erlebnis im Vordergrund stehen.

So habe ich mich im November des letzten Jahres entschieden, mich für den Swissman anzumelden. Dies ist ein Triathlon über die klassische Ironman Distanz, allerdings mit beschränkter Teilnehmerzahl (250) und ohne Zeitmessung. Es wird einzig die Uhrzeit festgehalten, wenn man das Ziel erreicht.

Als klar war, dass ich einen Startplatz bekommen hatte, blieben rund 7 Monate Zeit, mich auf diese Herausforderung vorzubereiten.

Der Swissman ist ein sogenannter Point to Point Triathlon. Dies bedeutet, man startet im Tessin und das Ziel befindet sich auf der kleinen Scheidegg. Man „reist“ sozusagen ein bisschen durch die Schweiz.

Konkret gesagt führt die Reise von den Brissago-Inseln schwimmend nach Ascona, von dort per Velo nach Airolo, weiter über Gotthard-, Furka- und Grimselpass nach Brienz und von hier zu Fuss nach Grindelwald und zum Schluss hinauf auf die kleine Scheidegg. So kommen doch 5500 Höhenmeter zusammen.

In der Vorbereitung galt es also viele viele Höhenmeter zu sammeln.

Während dem Swissman wird man von einem Supporter begleitet. Auf

der Velostrecke gibt es immer wieder Meeting Points, welche der Supporter mit dem Auto erreichen und dort dem Athleten Getränke oder Kleider überreichen kann.



Den Schlusssaufstieg von Grindelwald auf die kleine Scheidegg muss dann sogar zwingend mit dem Supporter gemeinsam absolviert werden. Mit meinem Bruder hatte ich den perfekten Begleiter an meiner Seite.

Wir reisten am Tag vor dem Swissman mit dem Auto nach Ascona. Dort gab es ein Briefing und man bekam alle Startunterlagen. Die Organisatoren machten uns nochmals klar darauf aufmerksam, dass es um das Erlebnis und weniger um den sportlichen Wettkampf geht. Das passt so.

Am Freitag war es im Tessin weit über 30° warm, für Samstag war das Wetter aber sehr unsicher und es wurden heftige Gewitter vorausgesagt. Mal schauen, dachte ich mir.

Nach dem Briefing fuhren wir ins Hotel und bereiteten das Gepäck für den Wettkampf vor. Dann noch Carboloadung und ab ins Bett. Tja viel Stunden Schlaf gab es definitiv nicht.

Um 02.15 Uhr hiess es nämlich schon „aufstehen“ und versuchen, irgendwie etwas zu Essen. Um diese Uhrzeit was runter zu bringen, war bereits ne Challenge.

Ab 3 Uhr konnte man die Wechselzone einrichten. Mein Bruder und ich fuhren also zur Wechselzone und stellten das Velo ab. Den Rest würde dann mein Bruder machen, wenn ich beim Schwimmen bin (dachten wir zumindest). Um 4 Uhr musste man auf dem Schiff sein, welches die Athleten zu den Brissago-Inseln fuhr. Von dort aus startete dann das Schwimmen.

Also rein in den Neopren und ab aufs Schiff. Im Hintergrund sah man aber schon die ersten Blitze. Da war ich mir schon nicht mehr so sicher, wie gut das wohl alles kommen würde.

So warteten wir Athleten auf dem Schiff, bis wir endlich Richtung Brissago los fuhren. Um 4.15 Uhr kam die erste Durchsage, dass wir noch ein wenig Geduld haben müssten, es seien Gewitter gemeldet und wir würden kurz zuwarten. Um 4.30 Uhr wurde dann das Schwimmen aus Sicherheitsgründen abgesagt. Ein definitiv vernünftiger Entscheid.

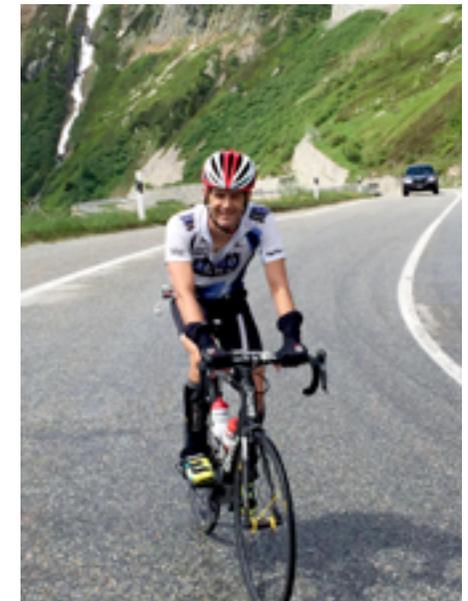
So mussten wir unverrichteter Dinge wieder runter vom Schiff, zurück in die Wechselzone. Anstelle des Schwimmens wurde ein 4 km Lauf angesetzt. Startzeit um 05.45 Uhr.

Kaum waren wir vom Schiff, kam das Gewitter. Und zwar richtig deftig. Leider war das Gewitter auch beim Start des Laufs noch nicht vorbei, so mussten wir im Regen starten. Super, von Anfang an also schon mal richtig nass.....

Der Swissman wurde also zu einem Duathlon. Tja die vielen Schwimmkilometer waren also für die Katze gewesen. Kein Problem, bin ja flexibel.

Der erste Lauf war kurz und locker, aber eben auch nass. Eine ideale Einstimmung auf den Tag.

In kurzen Abständen erreichten wir Athleten dann die Wechselzone und



bereiteten uns für die „Veloreise“ vor. Zum Glück liess der Regen dann schnell nach. So war die Velofahrt den Tessin hinauf mehrheitlich trocken.

Die ersten 60 Kilometer verliefen ziemlich flüssig, es waren keine grossen topografische Hindernisse zu überwinden.

In Faido habe ich meinen Bruder getroffen, um neue Getränke zu fassen. Dann ging es Richtung Airolo / Gotthard. Wir fuhren die alte Gotthard Strasse hinauf. Das heisst: Tremola! Herrlich? Nein nicht wirklich, die Pflastersteine schütteln dich auch beim Hinauffahren durch.

Leider war das Wetter auch wieder gar nicht toll. Es begann zu regnen. Oben auf dem Gotthard war es ganz übel. Es regnete in Strömen.

Zum Glück wartete mein Bruder auf der Passhöhe und konnte mir Regenkleidung und auch Neopren-Schuhüberzüge geben.

Die Abfahrt nach Hospental war kalt und sehr sehr nass. Brrrrrrr!

In Realp war das Wetter schon wieder besser. Nach einem erneuten Kleiderwechsel ging es den Furkapass hinauf. Ein echt langer Aufstieg. Ich konnte mein Tempo einigermaßen halten, musste aber schon ein wenig gegen eine aufkommende Übelkeit ankämpfen und war froh, als die Passhöhe erreicht war. Hier gab es von meinem Bruder wieder neue Getränke und warme Kleider für die Abfahrt. Runter nach Gletsch war es zum Glück einigermaßen trocken, aber doch eher kühl.

Unten in Gletsch wieder kurz die warmen Kleider abgeben und dann rauf auf den Grimsel. Bei eitlem Sonnenschein! Wahnsinn. Es gibt sie also doch: Die Sonne. Herrlich!

Der Grimselaufstieg von Gletsch aus ist zum Glück relativ kurz. Mit der aufkommenden Sonne stieg auch meine Moral wieder.

Die sehr lange Grimselabfahrt runter bis Innertkirch war einfach bombastisch. Trockene Strassen und Sonnenschein. Ich genoss die Abfahrt in vollen Zügen. Einfach genial.

Allerdings war ab dem Grimselaufstieg das Rennen ein ziemliches einsames. Weit und breit keine weiteren Athleten. Hmm. So waren die letzten 20 Kilometer bis Brienz ganz alleine noch eine mentale Herausforderung. Flach und ganz alleine. Tja definitiv nicht mein Terrain. Nach 7 Stunden 10 Minuten Velofahrt fuhr ich endlich in die Wechselzone ein.

Mein Supporter und auch meine Familie warteten dort auf mich. Super, eine total nette und coole Überraschung. In aller Ruhe wechselte ich mit ihnen ein paar Worte und bereitete mich auf den Marathon vor.

Direkt zu Beginn der Laufstrecke geht es sehr steil hoch hinauf zu den Giessbach-Wasserfällen. Ich hielt mich an meine vorgenommene Devise, den ersten steilen Aufstieg zu marschieren, um nicht schon das ganze Pulver zu verschiessen.

So konnten zwei Athleten zu mir aufschliessen und mich auch überholen. No Problem. See you later, dachte ich mir. Die Giessbachfälle sind wirklich super schön und würden an einem anderen Tag auch zum Verweilen einladen. Aber meine Reise ist ja noch weit, also weiter.

Es erfolgten einige Passagen in leicht steigendem Gelände, aber auch Passagen mit steilem bergab laufen. Das war muskulär sehr fordernd. Schon bald hatte ich die beiden Athleten, welche mich zu Beginn überholt hatten, wieder eingeholt. Die sah ich dann den ganzen Tag nicht mehr ;))

Bei Kilometer 14 und 22 traf ich jeweils wieder meinen Bruder: er versorgte mich mit allem, was man so braucht. Bis ca. Kilometer 24 lief es mir wirklich sehr gut, dann kamen 5 ziemlich schlechte Laufkilometer. Ich musste zweimal auf die Toilette (gibt es nur in

der freien Natur hier), isotonische Getränke wollte ich keine mehr (wurde mir schlecht davon) und Cola hatte ich (noch) keines dabei.

Die Strecke war hier auch sehr coupiert. Ehrlich gesagt, war ich froh, wenn die Aufstiege so steil waren, dass ich spazieren konnte. So musste ich wenigstens nicht joggen. Beim drittletzten Verpflegungsposten überholte mich dann die spätere Siegerin bei den Frauen. Mit welcher Leichtigkeit sie an mir vorbeigeflogen ist, war echt beeindruckend.

Bei Kilometer 29 entschieden wir, dass mich mein Bruder schon ab hier auf der Laufstrecke begleitet. Ich brauchte dringend moralische Unterstützung. Meine Frau hat dann das Auto nach Grindelwald gefahren und dort auf uns gewartet. Mit Cola und einem Koffein-Booster schaffte ich zusammen mit meinem Bruder die 4 Kilometer bis Grindelwald erstaunlich gut. Die Krise schien überwunden.

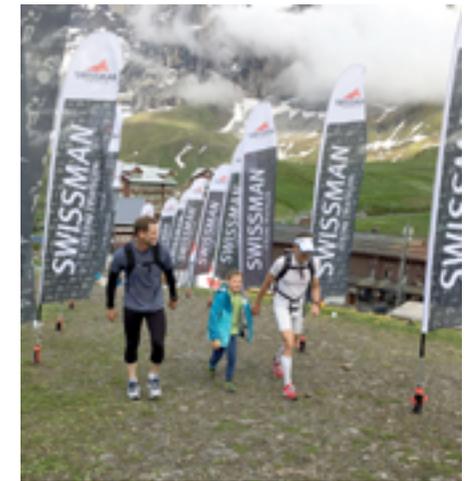
In Grindelwald bereiteten wir uns dann kurz für den Schluslauf vor. Die letzten 9 Kilometer hinauf auf die kleine Scheidegg: nochmals ca. 1200 Höhenmeter.

Man musste einen Rucksack mitnehmen, den die Veranstalter kontrollierten (z.B. musste man warme Kleider, Mütze, Handschuhe, Getränke, Handy etc. dabei haben).

So jetzt aber los, der Berg ruft. Wenn es gut läuft, schaffen wir es vor 19 Uhr ins Ziel, meinte mein Bruder. Wow das wäre ja krass, dachte ich für mich.

Der Aufstieg ist steil, sehr steil und lang. Wir konnten aber immer wieder plaudern und sogar das Penalty-Schiessen der Schweizer Fussball-Nati per Liveticker verfolgen. So vergeht die Zeit. 4 km vor dem Ziel gab es nochmals eine Verpflegungsstation.

Hier nahm ich nochmals einen Koffein-Booster. Der zündete. Die letzten 4 Kilometer konnte ich nochmals extrem zulegen, sogar noch zwei Athleten abfangen und überholen.



Kurz vor dem Ziel traf ich auf meine Kids. So konnte ich mit ihnen und meinem Supporter zusammen ins Ziel einlaufen. Es war gigantisch.

Um 18.51 Uhr, also nach 13 Stunden und 6 Minuten war ich im Ziel.

Was für ein Tag. Total müde, aber glücklich. Der Swissman ist ne echte Challenge, die alles von dir verlangt. Wissbegierig wie mein Sohn halt ist, wollte er vom Veranstalter wissen, welchen Rang ich den habe: 20. Platz Papi, kam er rufend zurück. Wow!

Am darauffolgenden Tag trafen sich alle Athleten und Supporter nochmals oben auf der kleinen Scheidegg für eine kleine Zeremonie.

Schaut euch auf Youtube den Swissman-Film „Four Seasons“ mal an. Der Film ist genial, es ist einfach genau so, wie es dort gezeigt wird. I love it.

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

Stanserhorn-Berglauf

4. Juli 2016



Gestern waren Martin, Oli und ich am Start vom Stanserhornlauf.

Bei super Laufbedingungen, einer herrlichen Bergkulisse und guter Stimmung waren 10.9km /1416Hm zu bewältigen.

Ein wunderschöner anspruchsvoller Berglauf mit vielen schmalen Singletrails. Die Anstrengung lohnte sich nur schon für den herrlichen Ausblick vom Ziel oben auf dem Stanserhorn auf 1868 m.ü.M.

Ein weiteres Highlight war die Fahrt mit der Cabrio-Gondelbahn wieder nach Stans runter.

Babsi



Polarkreis Kühlfahrzeuge

Kühlfahrzeuge

Pharmafahrzeuge

Beschriftungen

www.polarkreis-kuehlfahrzeuge.ch

Ranglisten

Laufen / Duathlon / Triathlon

IRONMAN Switzerland Rapperswil 1.9 - 90 - 21.1 05.06.2016			
Rang	Name	Zeit	AK
47.	Andrew Sinclair	5:03.10	M25-29

IRONMAN France in Nizza 3.8 - 180 - 42.1 05.06.2016			
Rang	Name	Zeit	AK
80.	Urs Lüthi	11:20.08	M45

Challenge Heilbronn (Duathlon) 5 - 90 - 21 19.06.2016			
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
37.	Ariane Gutknecht	5:13.13	WSEN3 / 3.
225.	Hölter Michael	4:53.5	MAK3 / 46.
362.	Markus Schelbert	5:12.48	MSEN3 / 47.

Swissman 2016 (Duathlon) 4 - 180 - 42.1 25.06.2016			
	Name	Start	Ankunft
	Raphael Kennel	05:45 Uhr	18:51 Uhr
	Marco Eglin	05:45 Uhr	20:10 Uhr

Inferno Triathlon Couple Mixed Team 3,1 S - 97 V - 30 MTB - 17 L 20.08.2016			
Rang	Name	Zeit	
1.	Barbara und Oliver Lehmann	7:53.38,9	

Birslauf 10 km 09.04.2016			
Rang	Name	Zeit	
283.	René Zimmerli	47.29	

GP Bern 10 Meilen (16 km) 14.05.2016			
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
2417	René Zimmerli	1:14.35	M55 / 88.

Ranglisten

Laufen / Dua- / Triathlon

Gempenberglauf 7.8 km 01.06.2016			
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
10.	Tina In Albon	37.53	F40 / 3.
76.	Matthias Prétot	35.27	M40 / 9.
79.	Oliver Lehmann	35.42	M40 / 10.
288.	Gianni Bedon	43.32	M60 / 3.
295.	René Zimmerli	43.52	M55 / 19.

Südtiroler Bergrennen - Jochtal 9.5 km / 780 hm 25.06.2016			
Rang	Name	Zeit	
3.	Oliver Lehmann	55.46,10	

Engadin Ultraks 30 km / 1700 hm 03.07.2016			
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
4.	Ariane Gutknecht	4:02	AK50 / 1.
27.	René Mayer	4:09	AK50 / 8.
58.	Reto Baltermia	4:54	AK50 / 19.

Stanserhornlauf 10.9 km / 1416 hm 03.07.2016			
Rang	Name	Zeit	AK
11.	Barbara Lehmann	1:46.50,3	Frauen 3
11.	Oliver Lehmann	1:19.13,0	Senioren 2
44.	Martin Krähenbühl	1:33.40,8	HK

Vogellisiberglauf Adelboden 12.6 km / 860 hm 17.07.2016			
Rang	Name	Zeit	AK
74.	Martin Fürer	1:45.12	M50

The SIMM 28 und 31 km 14.08.2016			
Rang	Name	Zeit	
2.	Tina In Albon und René Mayer	10:57.50	

Ranglisten

Laufen / Dua- / Triathlon

Irontrail T91 90.3 km / 5420 hm 06.08.2016			
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
8.	Fränzi Rombach	26:57.05	W40 / 3.
58.	Reto Balermia	26:57.06	M40 / 25.

Birsegglauf Aesch 10 km 27.08.2016			
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tina In-Albon	41.32	W40
5.	Karin Stöcklin	57.18	W20
11.	Patrick Stöcklin	48.14	M20

Während die einen in die Badi gehen...

trotzen andere der Hitze! Am 14. Birsegglauf hatten wohl alle sehr heiss, dennoch war es ein sehr netter, familiärer und angenehmer Lauf am späteren Samstagnachmittag.

Auch wenn es in der Klus auf und ab ging, war man doch dankbar um jeden Baum, der Schatten spendete und im Dorf über jeden Gartenschlauch.

Insgesamt ein Lauf zum empfehlen! - Tina

Weissensteinlauf 14 km / 1030 hm 28.08.2016			
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
43.	Fränzi Rombach	1:46.38,5	F40 / 8.
276.	Reto Baltermia	1:57.03,2	M45 / 47.



Engadin Ultraks

Ranglisten

Velo

Black Forest Kirchzarten			
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
53.	Patrik Roth	3:01.57	Sen / 2.
55.	Martin Fürer	3:24.39	Sen / 3.

Südtiroler Bergrennen - Jochtal			
		9.5 km / 780 hm	25.06.2016
Rang	Name	Zeit	
2.	Barbara Lehmann	0:54.16,80	

Grandfondo Squali Cesenatico			
		136 km / 2250 hm	15.05.2016
Rang	Name	Zeit	Rang AK
56.	Jonas Baumgarnter	4:02	8.
293.	Giovanni Olivieri	4:40	42.

Novocolli Cesenatico			
		205 km / 3840 hm	22.05.2016
Rang	Name		Rang AK
1185.	Giovanni Olivieri		169.
2536	Zena Palgrave		50.

Wittnau Challenge			
		11.7 km	19.05.2016
Rang	Name		AK
9.	Nick Eicher		U15

Wittnau Challenge			
		9.1 km	19.05.2016
Rang	Name	Zeit	AK
2.	Xavier Nijhof	18.40	U13
3.	Tim Eicher	18.40,04	U13
6.	Lukas Klahre	19.59,04	U13

Ranglisten

Velo

Wittnau Challenge			
		2.6 km	19.05.2016
Rang	Name	Zeit	AK
2.	Guillaume Nijhof	05.29,09	U9

Wittnau Challenge			
		10.5 + 4.3 km	19.05.2016
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Jakob Klahre	29.02	U17
1.	Marcia Eicher	26.14	Damen
1.	Dani Wälchli	25.04	Gent.C
3.	Gregor Lang	24.33	Gent. B
10.	Ian Billingham	30.32	Gent.C

CM Berg-Zeitfahren Gempfen			
		5.3 km	04.06.2016
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Gregor Lang	14.06	100
2.	Daniel Wälchli	14.07	90
3.	Markus Schüpbach	15.13	80
4.	Marcia Eicher	15.14	70
5.	Jakob Klahre	15.24	65
6.	Jan Beck	15.42	60
7.	Patrik Schaub	16.14	55
8.	Eric Zechner	16.30	50
9.	Dominic Hofmann	16.48	45
10.	Nicola Benzoni	17.11	40
11.	Heinz Belting	17.35	37
12.	Ian Billingham	18.24	34
13.	Beppo Hilfiker	18.46	31
14.	Patrik Roth	19.50	28
15.	Lukas Klahre	20.21	25
16.	Xavier Nijhof	22.03	23
17.	Nick Eicher	22.37	21
18.	Peter Harke	24.34	19

Ranglisten

Velo

Les 3 Ballons Mediafondo 104 km / 2300 hm 11.06.2016

Rang	Name	Zeit
2.	Nathalie Olivieri	4:55

Les 3 Ballons Grandfondo 205 km / 4300 hm 11.06.2016

Rang	Name	Zeit
13.	Patrik Roth	7:43
34.	Giovanni Olivieri	8:08

Gippingen 75.5 km / 944 hm 11.06.2016

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
7.	Daniel Wälchli	1:58.52,1	Männer 4 / 1.

CM Einzel-ZF Folgensbourg 10.4 km 21.06.2016

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Gregor Lang	14.32,79	100
2.	Daniel Wälchli	14.38,13	90
3.	Steffen Warias	15.05,07	80
4.	Eric Zechner	15.25,70	70
5.	Dominic Hofmann	15.43,39	65
6.	Patrik Schaub	15.48,00	60
7.	Markus Schüpbach	15.49,82	55
8.	Andi Sinclair	16.22,89	50
9.	Heinz Belting	16.29,02	45
10.	Jakob Klahre	16.33,76	40
11.	Ian Billingham	16.38,48	37
12.	Zina Palgrave	18.34,64	34
13.	Peter Harke	18.46,89	31

Das habt ihr aber wie das Wetter toll hingekriegt mit super Leistungen. Nicht einmal die letzten 200 m als Schlusssteigung haben euch gross gebremst. Greg war wieder unwiderstehlich und doch kommt ihm Daniel sehr sehr nahe. Was sind schon 5 Sekunden. Heinz Grüter

Ranglisten

Velo

L'Alsacienne L'Indomptable 179 km / 4500 hm 26.06.2016

Rang	Name	Zeit	AK
45.	Patrik Schaub	7:03.17	8.
339.	Zena Palgrave	9:10.15	5.

L'Alsacienne L'Audacieuse 102 km / 2700 hm 26.06.2016

Rang	Name	Zeit	AK
45.	Giovanni Olivieri	4:00.04	2.

CM Einzel-Zeitfahren Maisprach 7.2 km 20.08.2016

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Jakob Klahre	19.18,30	100
2.	Patrik Schaub	19.34,00	90
3.	Marcia Eicher	19.54,70	80
4.	Markus Schüpbach	20.31,80	70
5.	Eric Zechner	20.48,80	65
6.	Dominic Hofmann	21.01,50	60
7.	Ian Billingham	22.42,30	55

CM Blochmont 5.3 km / 200 hm 20.08.2016

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Jonas Baumgartner	10.54,00	100
2.	Daniel Wälchli	10.54,50	90
3.	Francesco Pieri	10.57,00	80
4.	Eric Zechner	11.00,00	70
5.	Ralph Bäumle	11.05,00	65
6.	Robin Schaub	11.07,00	ausser K.
7.	Patrik Schaub	11.07,50	60
8.	Dominic Hofmann	11.17,00	55
9.	Jan Beck	11.17,50	50
10.	Giovanni Olivieri	11.44,00	45
11.	Patrik Roth	12.46,00	40

Ranglisten

Velo

CM Blochmont, Fortsetzung

12.	Heinz Belting	12.55,00	37
13.	Zina Palgrave	13.32,00	34
14.	Ian Billingham	13.52,00	31
15.	Peter Harke	16.25,00	28

CM Kriterium Riehen 27 km 03.09.2016

Rang	Name	Punkte
1.	Patrik Schaub	100
2.	Eric Zechner	90
3.	Dominic Hofmann	80
4.	Anselm Jakob	70

Schwarzbuebe Rundfahrt



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