

seit 1977

# Sattelfest

2/2016/Juni  
Nr. 154



**VeloClubAllschwil**



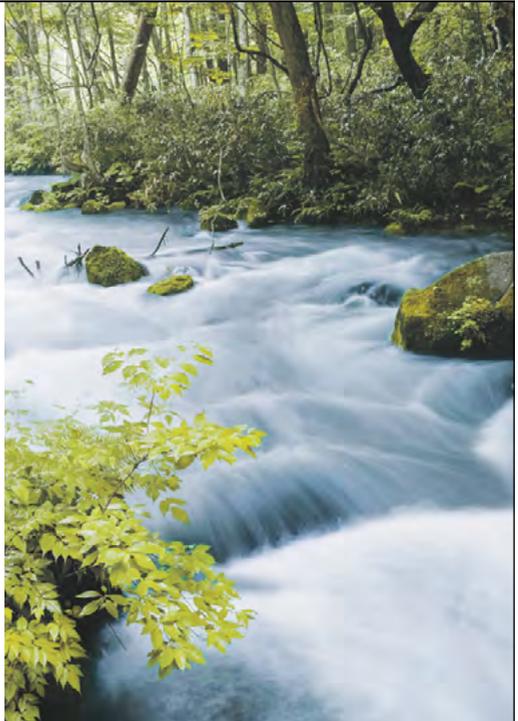


## EBM GRÜN

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



## DILL OPTIK

eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Wir brauchen keine  
Lockvögel,  
wir sind immer verlockend!

**Brillen und Kontaktlinsen**

Binningerstrasse 5 • 4123 Allschwil

Tel. 061 481 74 64

[www.dilloptik.ch](http://www.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](mailto:gaertneri@lbb.info)  
[www.lbb.info](http://www.lbb.info)

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

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	5
Der VCA-Vorstand	6
Ein- und Austritte	7
Beitrittserklärung	7
Obmann Velo gesucht	9
Spinning 3	10
Kids-Racer	11
VCA-Agenda	12
Trainingskalender	13
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	15
VCA - Fotoshooting by Patrick	16
Rennvelo; Clubmeisterschaft und Touren	18
Steffen Warias 1	20
Steffen Warias 2, Europacup Verola	21
Steffen Warias 3	22
... und Steffen 4: Weltcup Oostende	23
Grandfondo degli Squali und Novecolli	24
Ranglisten Laufen/ Velo	29
Ranglisten Velo	30

---

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

[www.fotodesign-indlekofer.ch](http://www.fotodesign-indlekofer.ch)

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | [info@fotodesign-indlekofer.ch](mailto:info@fotodesign-indlekofer.ch)



# Vorwort

*Liebe VCA-Mitglieder*



Mit den (teilweise) gestiegenen Temperaturen scheint ihr alle mit Trainings und Wettkämpfen so stark beschäftigt zu sein, dass in letzter Zeit wenig Berichte und Resultate auf der Homepage erschienen sind. Lasst doch eure Vereinskollegen an euren Ausfahrten, Trainingsweekends und Wettkampferlebnissen teilhaben. Es braucht keine langen Berichte, ein paar Sätze und Fotos reichen aus!

Ich habe meine ersten VCA-Sonntagsausfahrten sehr genossen. Markus hat jeweils schöne Ausfahrten geleitet. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an alle Leiter!

Damit wären wir beim Thema Fotoshooting des VCA. Patrick Indlekofer offeriert dem VCA Fotoshootings für die einzelnen Sektionen und den gesamten VCA.

An dieser Stelle ein ganz grosses, herzliches Dankeschön vorab! Wer Patricks Arbeiten kennt, weiss, dass die Fotos sicherlich super werden! Ich freue mich darauf!

Sportliche Grüsse  
Tina

# Der VCA-Vorstand

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
<b>Präsidentin</b>	Tina In-Albon	Schützenmattstr. 10 4051 Basel	061 261 30 64 in-albon@uni-landau.de
<b>Vize-Präsident</b>	Matthias Prétot	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maetthe@hotmail.com
<b>Aktuarin</b>	Henriette Kurth	Kannenfeldstr. 50 4056 Basel	078 742 27 36 henriette.kurth@web.de
<b>Kassierer</b>	Daniel Wälchli	Thiersteinallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
<b>Obmann Velo</b>	Gregor Lang	Grabenmattweg 27 4123 Allschwil	076 345 76 71 gregor.lang@gmx.ch
<b>Obfrau MTB</b>	Ines Ernst	Heimgartenweg 17 4123 Allschwil	061 271 31 45 ines.vca-bike@bluewin.ch
<b>Obmann MTB</b>	Achim Benthaus	Birsigstrasse 117 4054 Basel	061 281 03 20 achim.vca-bike@bluewin.ch
<b>Obfrau Triathlon</b>	Barbara Lehmann	Flühstrasse 4 4114 Hofstetten	076 387 11 78 merkofer@hotmail.ch
<b>Obmann Triathlon</b>	Martin Rausch	Belchenring 33 4123 Allschwil	079 513 50 81 martin.rausch@hotmail.ch
<b>Redaktion Sattelfest</b>	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 711 49 58 info@velocluballschwil.ch
<b>Redaktion Layout</b>	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch

VeloClubAllschwil  
Postfach 1340  
4123 Allschwil  
[info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)  
[www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

# Ein- und Austritte

## Eintritte Velo

Corinne Martin



## 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**



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

Binnerstrasse 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**

# Obmann Velo gesucht

*Verlockend, mit Greg's Support; Bier und Essen ...*

Wie einige von euch schon beim Hock gehört haben, werde ich mein Amt als Bereichsleiter Velo Ende dieser Saison abgeben. Es hat mir, besonders zu Beginn, sehr viel Spass gemacht. Der Posten als Obmann hat sich in der letzten Zeit aber ein wenig geändert und jetzt fühle ich mich nicht mehr am rechten Ort und will lieber jemand anderem Platz machen, bevor ich den Spass daran verliere.

Zukünftig werde ich aber Marcia weiterhin bei der Arbeit mit den Kids unterstützen, sowie Touren organisieren und Trainings durchführen.

Jetzt sollte bis zur nächsten GV Anfang November ein Nachfolger gefunden werden. Hier sind die wichtigsten Informationen für den „Job“ (das ist nicht die offizielle Funktionsbeschreibung. Die gebe ich hier lieber nicht wieder, sonst sehen alle, was ich noch alles hätte machen müssen...):

- Vorbereitung und Teilnahme an vier Vorstandssitzungen pro Jahr (hab ich nie als Arbeit empfunden). Das sehr nette Team kann auch vorher schon besichtigt werden.
- Vorbereitung und Leitung eines jährlichen Hocks (auch nett aber schon mehr Arbeit :), inkl. Planung der Clubmeisterschaften, Trainings, Ausfahrten usw.
- Vorstellung des Jahresberichts an der jährlichen GV (ist wie bei Referaten an der Uni: wenn man früh genug damit anfängt, ist es sehr stressfrei...).
- Beantworten von Anfragen von interessierten und „interessanten“ Leuten und deren Integration in den Verein.
- Vertretung des VCA an der Delegiertenversammlung (ist genauso spannend wie es klingt. Und nüchtern sogar noch schlimmer... Eigentlich auch nicht unbedingt notwendig. ABER: beim inoffiziellen Teil lernt man Leute aus anderen Vereinen kennen und kann sich austauschen, was ich sehr wichtig finde! Essen ist auch immer gut.)

Viel Zeit nimmt dieser Posten nicht in Anspruch. Es hängt auch ein wenig davon ab, wie man den Job angeht. Ich würde mir aber jemanden wünschen, der eine Idee davon hat, was er mit der Sektion erreichen will. Die meisten „Arbeiten“ erledigen eigentlich die Mitglieder, die Touren und Trainings anbieten und durchführen. Als Obmann ist man da eher Koordinator. Während meiner „Dienstzeit“ habe ich Erfahrungen gesammelt und einen Zielkatalog zusammengestellt. Diesen werde ich meinem Nachfolger und der Sektion gerne zur Verfügung stellen, damit sich die Sektion weiter entwickeln kann und nicht wieder bei „0“ begonnen werden muss.

Wer Interesse oder Fragen hat, kann sich gerne bei mir melden. Bei ein bis fünf Bieren kann ich gerne noch mehr Auskünfte geben. Gerne kann ein Interessent auch zu einer Vorstandssitzung mitkommen, um den restlichen Vorstand kennenzulernen. Natürlich bin ich gerne bereit, besonders am Anfang Hilfestellung zu geben, falls das gewünscht ist. Auf Seite 6 findet ihr meine Kontaktdaten. Ich freue mich auf eine schöne Saison!  
Greg

## Spinning 3

*Brennende Arme und Beine!*

Der letzte Spinning-Sonntag hat stattgefunden. Diese Stunde hat uns Nadine die Beine brennend gemacht. Dass man auf dem Spinning Velo auch die Armmuskulatur trainieren kann, war mir neu, aber es gibt schliesslich nichts was es nicht gibt.

Wie gewohnt fand vorher noch eine rassige Laufstunde statt und nach dem Spinning wurden noch die letzten Schweisstropfen am TRX Band rausgedrückt.

Die Beteiligung an den drei Sonntagen war sehr gut und zeigt, dass Interesse besteht für diese Kombi-Trainings, wo sich jeder rausnehmen kann, was er mag, oder einfach das gesamte Programm absolviert.

Vielen Dank allen Mitgliedern, die sich an den Trainings beteiligten und dem Body Move Team in Allschwil für die Unterstützung und das Möglich machen unseres Trainings.

Auf ein anderes Mal  
Ariane Gutknecht



## Kids-Racer

die Kids-Leiter Marcia und Greg berichten

Die Kids sind voller Elan in die neue Saison gestartet. In den Trainings wurde nebst der Ausdauer auch die Geschicklichkeit trainiert. Mit Slalom, Stillstandversuchen und explosivem Start haben sie das nötige Selbstvertrauen gewonnen, um auch mit dem Rennvelo über Wippen und Rampen zu fahren. Wir haben die Kids auch in die Kunst des Fahrens auf der freien Rolle eingeführt und waren erstaunt, wie schnell sie den Dreh raus hatten.

Für Jakob Klahre, der seine erste Saison U17 fährt, waren diese Herausforderungen nicht genug und er hat alle Möhlin Abendrennen gefahren.

Jeden der Läufe hat er auf dem Podest beendet und so konnte er sich zum Schluss das Gelbe Trikot als Gesamtsieger der Kat. U17 überstreifen. Wir gratulieren ganz herzlich zu dieser Leistung.

In Aussicht stehen jetzt der Fricktal Cup und das Gempnenrennen. Jakob wird sich zusätzlich an nationalen Rennen messen.



# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

<<[www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)>>

## Allgemeine Termine

26. Juni	Spiezathlon
28. September	Vorstandssitzung
04. November	39. Generalversammlung
03. Dezember	Ängelimäart
04. Dezember	38. Klausenlauf (alle helfen mit!)
07. 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. 155	31. August
Ausgabe Nr. 156	14. November



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

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



[www.facebook.com/VeloclubAllschwil](http://www.facebook.com/VeloclubAllschwil)

# Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter

<<[www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)>>

## Schwimmtraining

Montag	20.00 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank

Gar-  
tenbad  
Bach-  
graben

Der Eintritt für das Schwimmtraining ist frei. An der Kasse melden, dass wir vom VCA sind.

## Rennvelo Abendtraining

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

Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	29.03. - 18.10.2016
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	31.03. - 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	09.00 Uhr, ca 2,5 Std	03.04 - 25.09.16
---------	-----------------------	------------------

Schaut auch regelmässig auf die VCA-Homepage und auf <[unserteam.ch](http://unserteam.ch)>. Clubmeisterschaft und Touren siehe Seite 18

## Kids Rennvelo-Training

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

Feuer-  
wehrma-  
gazin  
Allschwil



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

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



Roomplan GmbH  
Daniel Wampfler  
Schützenmattstrasse 10  
4051 Basel

roomplan.  
INNENARCHITEKTUR & KONZEPTE



ZetDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

Hansheiri Jucker und sein Team,  
Morgartenring 107, 4054 Basel,  
Telefon 061 301 33 00 [www.juckerbike.ch](http://www.juckerbike.ch)

# Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Bike	Ausfahrten	
So 26.06.16	10.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 10.07.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 24.07.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 07.08.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 21.08.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 04.09.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 18.09.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike

Treffpunkt Neuweilerplatz

## Mittwochstraining, bis 14. September 2016

Mittwoch 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt Mittwochstraining: vor Bike Jucker, ausser bei unmittelbar starkem Regenfall

Spezielle Hinweise, Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle:

**VCA Bikerinnen:** [doodle.com/poll/hki2g247zc4d2pqf](https://doodle.com/poll/hki2g247zc4d2pqf)

**VCA Biker:** [doodle.com/poll/nyca8psbsa2dyua8](https://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](mailto: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](mailto:ines.vca-bike@bluewin.ch)

[katharina.schaufelberger@bluewin.ch](mailto:katharina.schaufelberger@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.**





# Rennvelo; Clubmeisterschaft und Touren

Datum	Strecke
21.06.2016	Einzelzeitfahren Folgenschbourg
20.08.2016	Einzelzeitfahren Maisprach
30.08.2016	Bergrennen Blochmont
03.09.2016	Riehenkriterium
08.09.2016	Einzelzeitfahren KM-Sprint

## Touren

noch offen	Pässefahrt	Jonas
10.09.2016	200 Km Bodenseelumrundung	Greg

Diese Liste ist noch nicht vollständig. Beachtet hierzu bitte die Einträge auf <<unserteam.ch>>. Eine komplette Liste mit allen Terminen wird bald auch auf der Homepage aufgeschaltet und laufend aktualisiert werden.





# Steffen Warias 1

*Trainingslager Mallorca....*



Vom Hotel in El Arenal habe ich Touren über fast die gesamte Insel gemacht, viele flache und wellige Kilometer im Süden, aber auch einige Touren in die Berge. Ein paar Touren über 200 km waren dabei. Die Berge und die Küste im Norden der Insel sind einfach super schön, dort zu fahren ist wirklich toll.

Die Stimmung im Team war noch relativ relaxt, aber man merkt, jeder

Auch dieses Jahr war ich wieder im Trainingslager auf Mallorca, mit der deutschen Nationalmannschaft Paracycling.

Nach dem Training mit dem MTB auf Gran Canaria fuhren wir hier wieder mit dem Rennrad. Der Plan war, viele km zu sammeln, um die Grundlagenausdauer für die Saison auszuweiten.

Wir kennen uns in Mallorca gut aus und so konnten wir immer schöne Touren planen.

Der erste Tag war noch ein wenig gewöhnungsbedürftig, da die Position auf dem Rennrad doch ein wenig anders ist als auf dem MTB.

Das Wetter war leider nicht so gut; wir wurden ab und zu nass. Kurz-kurz zu fahren war nur selten möglich. Trotzdem war das Training wieder super. Ich habe ein ordentliches Pensum abgepult, über 2000 km in zwei Wochen!

versucht noch besser zu trainieren, da dieses Jahr die Paralympics stattfinden.



## Steffen Warias 2, Europacup Verola

*Form bereits gefunden....*

Nach den Trainingslagern im Februar und März folgten viele intensive Einheiten. Zur Rennvorbereitung fuhr ich wie einige Vereinskollegen des VCA die Trainingsrennen in Möhlin.

Den Bike Marathon in Bad Säckingen nutzte ich als weiteres hoch-intensives Training.

Zum Einstieg in die Paracyclingsaison fuhr ich wie schon im letzten Jahr den Europacup in Verolanuova in Norditalien. Es ist gut, das Material sowie den Körper nochmals im Rennmodus zu testen, bevor dann die wichtigeren Wettkämpfe anstehen.

Bei Europacuprennen sind meistens nicht so Viele am Start wie bei den Weltcups, es gibt jedoch immer einige starke Fahrer, mit dem man sich messen kann.

Die Strecken in Verolanuova waren mir schon aus dem letzten Jahr bekannt. Das Zeitfahren war mit elf flachen Kilometern ziemlich schnell absolviert, ich konnte einen guten Schnitt fahren und belegte den zweiten Platz.

Nach dem Zeitfahren war klar, wer die stärksten Konkurrenten für das Strassenrennen sein werden. Ich hatte mir vorgenommen, ein aktives Rennen zu fahren.

In der ersten Runde konnte ich mich direkt mit dem Italiener Fabio Anobile absetzen. Da wir die zwei Stärksten vom Zeitfahren am Vortag waren, konnte auch keiner die Lücke mehr schliessen, die wir zu den anderen Fahrern geschaffen hatten. Wir hielten das Tempo die ganze Zeit hoch; es war

klar, dass es zu einem Sprint kommen würde. Hier unterlag Fabio und fuhr somit auf den zweiten Gesamtrang, summiert aus Zeitfahren und Strassenrennen.

Alles in allem war dies ein guter Einstieg - mit der Erkenntnis, dass die Form dem Plan entspricht - und - ich hatte wieder ein paar Rennkilometer mehr gesammelt.



# Steffen Warias 3

*Deutsche Meisterschaft in Köln .....*



es schon am Anfang eine kleine Selektion. Steffen fuhr einige Attacken, konnte sich aber nicht absetzen. Im Sprint sicherte er sich dann überlegen den vierten Deutschen Meistertitel auf der Strasse in Folge.

Die Plätze zwei und drei belegten Andreas Runicki und Matthias Schindler.

Die Deutsche Meisterschaft verlief mit der Bronzemedaille im Zeitfahren und dem Titel im Strassenrennen sehr erfolgreich für Steffen- die Richtung auf dem Weg nach Rio stimmt soweit.

Die Rennen wurden von Trainer Gregor Lang und Zvida sehr tatkräftig unterstützt.

Am Pfingstwochenende fand in Köln die deutsche Meisterschaft Paracycling statt.

Das Zeitfahren wurde im Faktor-Modus gefahren. Steffen konnte auf den 20 flachen Kilometern die absolut schnellste Zeit der deutschen Fahrer erzielen - in der faktorisierten Zeit landete er auf dem dritten Rang.

Die Plätze eins und zwei wurden von Michael Teuber und Erich Winkler aus Bayern belegt.

Das Straßenrennen in Köln Longerich fuhr Steffen sehr offensiv - so gab



## ... und Steffen 4: Weltcup Oostende

*gut fahren und fleissig schreiben - freut das sattelfest!*

Beim ersten grossen Kräftemessen der Saison beim Paracycling Weltcup in Oostende (Belgien) konnte ich den zweiten Platz im Zeitfahren und den vierten im Strassenrennen belegen.

Auf einem flachen Kurs über 25 km an der Küste konnte ich beim Zeitfahren meine gute Form unter Beweis stellen und belegte den zweiten Platz. Wie schon bei der Weltmeisterschaft letztes Jahr wurde ich vom Iren Eoghan Clifford geschlagen.

Der Kanadier Michael Sametz belegte nur drei Sekunden hinter mir den dritten Rang. Ich war selbst überrascht von meinem starken Rennen. Bei viel Wind hiess es, die Kräfte gut einteilen. Nachdem ich die ersten Kilometer relativ verhalten angegangen war, habe ich dann versucht aufzudrehen und auf der letzten Runde den Speed hochzuhalten.

Im Strassenrennen starteten die Klassen C1-3 der Männer zusammen. So stand ein recht grosses Feld von 60 Fahrern an der Startlinie. Es war wichtig, eine gute Startposition zu haben, ging es doch schon nach 200 Metern durch die erste Kurve eines winkligen Abschnittes durch Oostende.

Nach dem Startschuss sprintet das Feld los, da jeder auf einer vorderen Position in den winkligen Teil des Kurses einbiegen wollte. Ich bog als Erster in die erste Kurve.

Da es in der Nacht zuvor geregnet hatte, waren die Strassen ziemlich rutschig. So gab es bereits einige Stürze in der ersten Runde. In der zweiten von acht Runden konnte ich mich mit vier weiteren Fahrern absetzen.

Wir arbeiteten zunächst sehr gut zusammen, so dass der Vorsprung zum Feld grösser wurde.

Dann gab es aber einige Attacken. Auf der vorletzten Runde versucht ich, mich von den restlichen Fahrern abzusetzen, wurde aber wieder gestellt. Abermals folgten zahlreiche Attacken. Auf der letzten Runde musste ich die Anderen ziehen lassen. Mit Platz vier verpasste ich knapp das Podium.

Mit dem zweiten Platz im Zeitfahren bin ich sehr zufrieden: im Hinblick auf Rio, wo uns auch ein flacher und vermutlich windiger Kurs im Zeitfahren erwartet, ein sehr gutes Ergebnis.

Ich konnte mich bereits in diesem und im letzten Jahr unter den Topzeitfahrern platzieren und im Strassenrennen nah ans Podium heranfahren - jetzt bleiben noch knapp vier Monate, die ganz im Zeichen der Rio-Vorbereitung stehen werden.



# Grandfondo degli Squali und Novecolli

Mitte 2015 traf ich den Entschluss, am Sonntag, 22. Mai 2016 am Grandfondo Novecolli in Cesenatico - liegt an der Adriaküste - teilzunehmen.

Bei der Vorbereitungsplanung fiel mir auf, dass am vorhergehenden Sonntag, 15. Mai 2016, in Cattolica & Gabicce Mare auch der Grandfondo degli Squali - übersetzt bedeutet dies: Radrennen der Haie - durchgeführt wird.



Das passt, dachte ich mir! So begann ich, die nötigen Schritte für die Teilnahme einzuleiten. Da beide Radrennen relativ früh im Jahr durchgeführt werden, ging es darum, die Trainingsplanung dementsprechend vorzubereiten. Hierfür fand ich zielgerichtete Unterstützung bei Gregor Lang. Anschliessend mussten ein geeignetes Hotel - siehe <http://www.hoteldory.it/de/bike/riccione-bike-hotel-de.htm> oder Facebook DoryBike Riccione - gefunden und die Startanmeldungen durchgeführt werden, wobei ich wertvolle Hilfe im Hotelteam von Alessandro erhielt.

Nachdem ich auf „unserteam“ mein Vorhaben gepostet hatte, meldete sich auch Jonas Baumgartner.

So kam es, dass wir beide am Don-

nerstag, 12. Mai nach Riccione fuhren. Donnerstags bis samstags gaben wir unserer Wettkampfform noch den letzten Schliff, nebenbei gingen wir gemeinsam shoppen, genossen das sonnige Wetter, gute Gelati und das geschmackvolle Essen.

Sonntagsfrüh, 15. Mai, war es dann soweit, wir fuhren in Begleitung anderer



rennradbegeisterter Teilnehmer vom Hotel Dory mit dem Rennrad direkt nach Cattolica ins Startgelände des Grandfondos degli Squali, siehe <http://granfondosquali.it>.

Dort erwarteten uns weitere 1500 Angemeldete. Endlich der Startschuss: dieser erlöste uns vor lauter Musik, Vorstellung prominenter Personen und viel Gerede.

Die Post ging ab wie der Teufel. Ich hatte sofort den Eindruck, der langsamste Radfahrer im Feld zu sein. Also raffte ich mich zusammen und versuchte den Anschluss nicht ganz zu verpassen, was mehr schlecht als recht gelang. Bei den anstehenden steilen Aufstiegen konnte ich sehr viele Teilnehmer überholen. Volle Konzentration verlangten die sehr schlechten Strassenbedingungen, die engen Kurven und die Abfahrten.

In Gabicce Mare, im sonnigen Zielgelände, nach absolvierten 136km, 2'250hm begrüßte mich nach dem Schlusssprint Jonas.

Jonas war ein super Radrennen gefahren. Als achter in seiner Altersgruppe, 56. overall, hatte er bereits nach 4h02 das Ziel passiert, d.h. einen sensationellen Schnitt von 34km/h gefahren. Ich wurde als 42. in meiner Alterskategorie, 293. overall, in einer Zeit von 4h40 gestoppt, d.h. fast einem Schnitt von 30km/h.

Sehr zufrieden über die erbrachten Leistungen genossen wir im Anschluss und unter der Sonne das festliche Treiben im Zielgelände. Leider musste Jonas sich tags darauf verabschieden und die Heimreise antreten. Die Arbeit ruft!

An dieser Stelle danke ich Jonas für die freundschaftliche Begleitung, die sehr angenehme gemeinschaftlich verbrachte Zeit und gratuliere nochmals zur sportlichen Super-Leistung. Bravo Jonas, sei una stella!

Nun galt es für mich, mich für den sehr anspruchsvollen Novecolli, siehe [www.novecolli.it](http://www.novecolli.it), vorzubereiten, den älteste Radsport-Event der Welt. So kam es, dass ich von Montag bis Freitag die Zeit mit den anwesenden internationalen Hotelgästen - Panama, Kasachstan, Kanada, USA, Korea, Finnland, Frankreich, Luxemburg, Grossbritannien, Irland, Belgien, Deutschland, Schweiz und weitere - verbrachte und etliche Trainingseinheiten, respektive -Kilometer in einer der fünf angebotenen Leistungsgruppen abspulte.

Freitagabend kam Nathalie, meine Frau, mit dem Zug an, so dass ich die Junior Suite wieder mit jemandem teilen konnte. Samstags galt es, die letzten Vorbereitungen vor dem Novecolli durchzuführen.

Rennrad gereinigt, geölt, geprüft, fertig gestellt und aufgeladen, Trikot mit Startnummer versehen und hergerichtet, Verpflegung ausgewählt, Strecke studiert und für mich in fünf Abschnitte eingeteilt. Mental, körperlich und materialmässig war ich somit bereit und fühlte mich voller Tatendrang!



Zena Palgrave hatte sich noch über „unserteam“ gemeldet, auch teilnehmen zu wollen. Super, dachte ich mir, doch noch jemand vom VCA am Start.

Sonntagmorgen, am Wettkampftag, galt es um 3h30 aufzustehen, 4h00 Teigwaren mit Olivenöl zum Morgenessen verspeisen, 4h30 Abfahrt mit dem Bus, vorbei an Rimini direkt ins Startgelände nach Cesenatico - Heimatstadt von Marco Pantani, Geburtsstadt ist Cesena - Rennrad abgeladen, alles nochmals gecheckt und das zugeteilte der acht Startfelder - rossa, bianca, blu, gialla, rosa, arancione, nera, verde - gesucht.

Wenn man noch nie teilgenommen hat und keine Referenzzeit ausweisen kann, wird man in eines der hinteren Startfelder eingeteilt. Somit musste ich mich in das rosa und Zena durfte sich weiter vorne in das blaue Startfeld einreihen.

Pünktlich um 06h00 erfolgte der Start-

**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](http://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](http://www.2vida.ch) | [goforward@2vida.ch](mailto:goforward@2vida.ch)

schuss. Die 12'000 Angemeldeten aus 49 Ländern und 5 Kontinenten, verteilt in den acht Startfeldern, begannen in vorgegebenen Zeitintervallen hintereinander loszufahren.

Im Hotel hatte man mir geraten, die ersten 30km bis in den ersten Hügel so schnell wie möglich zu absolvieren, damit ich nicht in dem sich verengenden Aufstieg durch die vielen Teilnehmer zum Gehen gezwungen werde.

Also bin ich ab wie eine Rakete und überholte viele Teilnehmer der vor mir gestarteten Startfelder gelb, blau und weiss.

Super, ich kam durch! Es folgten der Pieve di Rivoschio  $\varnothing$ 5-9%, Ciola  $\varnothing$ 5-11% und Barbotto  $\varnothing$ 7-18%. Am Barbotto rief mir jemand zu. Es war Zena. Sie machte einen frischen Eindruck. Wir wechselten ein paar wenige Worte und kämpften uns weiter empor.

Anschließend folgte die Streckentrennung, links: Kurzstrecke 132km, 1'870hm, rechts: Langdistanz 205km, 3'840hm.

Auf der Langdistanz erwarteten uns weitere fünf Aufstiege - Monte Tiffi  $\varnothing$ 6-16%, Peticara  $\varnothing$ 4-12%, Monte Pugliano  $\varnothing$ 6-12%, Passo degli Siepi  $\varnothing$ 6-7%, Gorolo  $\varnothing$ 6-17%.

Gefühlt habe ich in meiner Zeit von 7h46 10'000 Radrennfahrer überholt und bin als 169. meiner Alterskategorie, 1185. overall in Cesenatico durchs Ziel geschossen.

Nach genau 1h04 folgte Zena. Zena wurde hervorragende 50. ihrer Alterskategorie und 2536. overall.

Wahnsinnig, super Leistung. Bravo Zena, sei una stellina!

So viele Radrennfahrer auf einem Haufen wie im Zielgelände habe ich noch nie gesehen. Abgekämpft, jedoch genüsslich haben wir mit einem Malzgetränk - auch Bier genannt - angestossen, uns über den erfolgreichen Wettkampf gefreut, das Geschehen um uns herum und die Sonne genossen.

Nathalie und ich genossen zum Ausklang, vor der Rückreise, noch zwei weitere Tage in der Emilia Romagna.



Zur Info für Interessierte. Wer am Velorennen Novocolli 2017 teilnehmen möchte, muss sich früh - vor Oktober 2016 - entscheiden, da bei der letzten Anmeldeöffnung nach 4 Minuten alle Startplätze vergeben waren.

Das Hotel Dory in Riccione unterstützt euch bei der Anmeldung, man spricht deutsch, ist familienfreundlich und bietet auch für

Begleitpersonen ein attraktives Programm an.

Das Essen ist etwas vom Besten, was ich bis heute in einem Hotel antreffen durfte. Für Gruppen wird auch ein interessanter Preis für den Aufenthalt angeboten.

la freccia

# polarkreis Kühlfahrzeuge



**Kühlfahrzeuge**

**Pharmafahrzeuge**

**Beschriftungen**

[www.polarkreis-kuehlfahrzeuge.ch](http://www.polarkreis-kuehlfahrzeuge.ch)

# Ranglisten

*Laufen / Velo*

<b>Blauen Berglauf</b>		<b>15 km / 450 hm</b>	<b>01.05.2016</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	
4.	Barbara Lehmann	1:18.46	
5.	Fränzi Rombach	1:21.14	
22.	Reto Baltermia	1:24.18	

<b>CM Einzel-Zeitfahren Niffer</b>		<b>20 km</b>	<b>09.05.2016</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>Punkte</b>
1.	Gregor Lang	26.29,08	100
2.	Daniel Wälchli	27.38,58	90
3.	Steffen Warias	27.55,64	80
4.	Ralph Bäumle	28.36,04	70
5.	Marcia Eicher	28.56,00	65
6.	Eric Zechner	29.09,35	60
7.	Randy Koch	29.25,30	55
8.	Dominic Hofmann	29.43,26	50
9.	Markus Schüpbach	30.09,36	45
10.	Patrik Schaub	30.37,83	40
11.	Ian Billingham	31.55,14	37
12.	Heinz Belting	32.02,67	34
13.	Nicola Benzoni	32.12,20	31
14.	Peter Harke	34.36,89	28
15.	Palgrew Zina	35.34,77	25
16.	Valérie Meyer	35.45,42	23

Da hat ja das Wetter (fast) ideal mitgespielt und ich habe erst noch die zweite Halbzeit vom FCB gesehen. Der kurze Regen hat euch zwar die guten Zeiten vom letzten Jahr nicht ganz erreichen lassen (Ausnahme unser Sieger Greg), aber sie sind trotzdem sehr gut. Super auch die grosse TeilnehmerInnen-Zahl mit sogar drei Frauen, Bravo.

Brigitte Voegtli und Heinz Grüter

# Ranglisten

*Velo*

<b>CM Einzel-Zeitfahren Kembs</b>		<b>12 km / 0 hm</b>	<b>24.05.2016</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>Punkte</b>
1.	Gregor Lang	16.17.29	100
2.	Daniel Wälchli	16.33.13	90
3.	Steffen Warias	17.1.1	80
4.	Marcia Eicher	17.18.7	70
5.	Ralph Bäumle	17.21.86	65
6.	Dominic Hofmann	17.48.29	60
7.	Randy Koch	17.48.45	55
8.	Reto Baltermina	17.57.1	50
9.	Markus Schüpbach	18.13.6	45
10.	Andi Sinclair	18.41.45	40
11.	Heinz Belting	19.13.76	37
12.	Nicola Benzoni	19.30.48	34
13.	Ian Billingham	19.58.07	31
14.	Jakob Klahre	20.14.76	28
15.	Palgrew Zina	21.8.67	25
16.	Peter Harke	21.17.54	23
17.	Aaron Blattmann	21.54.57	21
o.Zeit.	Christian Wild	.DNF	0

Da habt ihr euch aber wieder super angestrengt, wenn man nur schon den Schnitt anschaut. Und 18 TeilnehmerInnen scheint mir Rekord zu sein !!!

Dass die ersten Vier dieselben und in derselben Reihenfolge sind wie in Niffer, zeigt einen harten Spitzenkampf an.

Das Wetter war aber auch ideal und die neue Strecke klar und sehr sicher.

Vielleicht schüttelt das Bergrennen am Gempen die Rangliste etwas durcheinander.

NB: Herzlichen Dank an Anselm, dass er den Start übernommen hat. Das erleichtert Brigitte und mir die Arbeit sehr.

Brigitte Vögtli und Heinz Grüter

## **Inserenten gesucht!**

Bitte nutzt eure persönlichen Kontakte. Rückmeldungen nimmt der Vorstand gerne entgegen!

# 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](http://www.erlenhof-jugendheim.ch)**

## Hier könnte Ihr Inserat stehen

<b>1/4 Seite</b>	<b>CHF 75.–</b>
<b>1/2 Seite</b>	<b>CHF 125.–</b>
<b>1 Seite</b>	<b>CHF 200.–</b>

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

**Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:**

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

[info@velocluballschwil.ch](mailto: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](mailto:ambiente@ambiente-allschwil.ch) [www.ambiente-allschwil.ch](http://www.ambiente-allschwil.ch)