

seit 1977

# Sattelfest

1/2016/März  
Nr. 153



**VeloClubAllschwil**



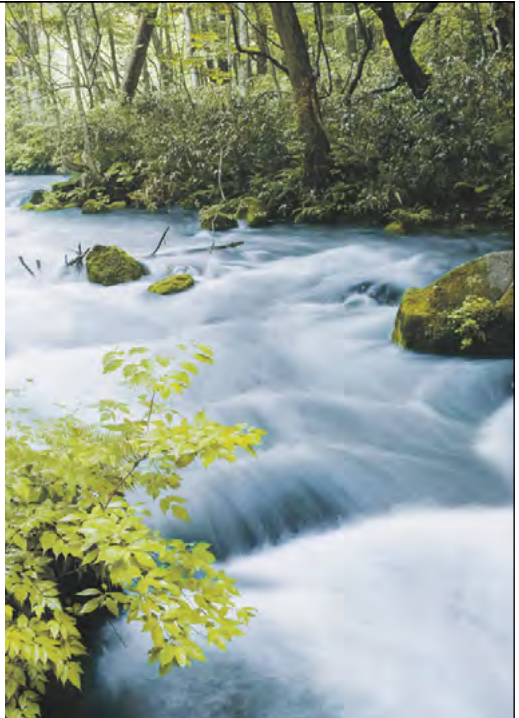


## EBM GRÜN

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](http://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
Ängelimärt	9
Klausenlauf	10
Pilates Workshop	11
Schneebummel	12
kids: Rheinfelder Stadtlauf	13
VCA-Agenda	14
Trainingskalender	15
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	17
Steffen Warias	18
Jahresauftakt der Bike-Ausfahrten	20
Spinning I	21
Spinning II	23
Ranglisten	25
Ranglisten	26

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*

Der neue Vorstand hat seine Arbeit aufgenommen, die ersten gemeinsamen Aktivitäten haben stattgefunden und auch erste Wettkämpfe wurden absolviert.

Nach verschiedenen Anproben haben wir entschieden, den Kleiderausrüster zu wechseln- bessere Qualität, tiefere Preise und unser bewährtes Design!

Zum Sattelfest gleich noch ein Aufruf: Wir sind dringend auf neue Interessenten angewiesen! Fragt doch bitte bei Arbeitgebern, Freunden usw. einmal an. Unterlagen sind beim Vorstand erhältlich.

Der erste der drei Lauf-Spinning-BBP Events im BodyMove und das Pilates Training im Spirit Studio waren gut besuchte Trainingsmöglichkeiten. Wahrscheinlich die Meisten haben mit Muskeln Bekanntschaft gemacht, die noch nicht so bekannt waren!

Bei meiner ersten Teilnahme am Schneebummel wurde ich wunderbar aufgenommen. Es war ein sonniger Tag mit einer schönen Wanderung, Gesprächen und gutem Essen.

Ich danke allen Organisatorinnen und Organisatoren der verschiedenen Aktivitäten ganz herzlich. Es ist eine Freude, dass sich so viele für das sportliche und soziale Miteinander engagieren. Ich freue mich auf mehr!



Eure 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 Triathlon

Bernhard Pauli

Michael Hölter

## Eintritt MTB

Oliver Greuter

## Eintritt Rennvelo

Fred Baumgartner

# 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

Binnergstrasse 53

CH-4123 Allschwil

Telefon 061 481 22 00

Telefax 061 481 21 42

info@guertler-elektro.ch

Ihre Elektro-Fachleute in Allschwil

**MEM**  
S P ● R T

laufen  
training  
physio

**Leistungstest für die Saisonvorbereitung:**

**IPN Fahrrad oder Laufbandtest mit unserer Sportwissenschaftlerin Rabea Buder.**

**Kosten CHF 40.–**

**Terminvereinbarung: 061 281 11 45**



# Ängelimärt

5. Dezember

Traditionell fand am Samstag vor dem Klausenlauf der Ängelimärt statt. Bei angenehm trockenem Wetter zog es wieder viele Menschen an den Dorfker in Allschwil- mit und ohne Engelsflügel.

Der Crêpestand des VCA erhielt einen neuen Standort, trotzdem haben uns hoffentlich alle gefunden. Der Andrang für die Crêpes war vom Beginn an bis zum letzten Tropfen Teig ununterbrochen und es gab nicht wenige, die eine Wartezeit von beinahe 30 Minuten in Kauf nahmen. Die Crêpes waren ja auch wieder sehr fein!

Wer sich die Wartezeit etwas angenehmer machen wollte, konnte dies mit Glühwein oder Punsch tun.

Ein grosses Dankeschön an die Organisatorinnen Marcia, Sandra und Barbara, Polarkreis als Sponsor für das neue Logo und den fleissigen Helfern an Kasse, Kochplatte oder Getränkeausgabe!

Tina



## Inserenten gesucht!

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

# Klausenlauf

6. Dezember!

Bei idealem Wetter und sehr milden Temperaturen fand der 36. Klausenlauf statt. Als Trägerverein waren wir auf der Strecke und im Hintergrund präsent, so dass allen Beteiligten ein ganz grosses Dankeschön gebührt.

Zudem konnten auch ein paar Läufer in den VCA-Leibchen erblickt werden.

Tina



# Pilates Workshop

5. Februar - Grenzen der Körperkontrolle

Am Freitag Abend haben wir - ein gutes Dutzend VCA Mitglieder aus der Velo- und Triathlon Sektion - uns im Spirit Studio in Basel getroffen, um unter der Anleitung von Michi Brunner unsere Rumpfstabilität zu verbessern. Im ersten Teil des Workshops hat Michi zunächst die Grundlagen des Pilates-Trainings erklärt und anhand von Videos gezeigt, welche Auswirkung eine unzureichende Rumpfstabilität auf Laufstil und Laufeffizienz haben kann.

Im zweiten Teil haben wir dann unter seiner Anleitung ein Pilates-Training durchgeführt. Dabei stellte sich sehr

schnell heraus, dass wir zum Teil schon bei einfach erscheinenden Übungen an die Grenzen unserer Körperkontrolle kommen.

Jetzt gilt es, das Gelernte so gut als möglich in den Trainingsalltag zu integrieren, um Verletzungen und Überlastungen vorzubeugen und in Zukunft eventuell sogar etwas schneller zu werden.

Nochmals ein herzlicher Dank an alle Teilnehmenden und an Michi, der den Workshop mit grossem Enthusiasmus geleitet hat.

Martin





# Schneebummel

*Blumen statt Schnee, Esel statt Ponys...*

An einem wunderbaren, sonnigen „Winter“-Samstag haben sich über 20 BummlerInnen getroffen. Nach einer Gipfeli-Stärkung in Dornach, ging es über den Gempfen auf den Wanderweg in Richtung Seewen. Alte und neue Geschichten wurden ausgetauscht, die Sonne genossen, Geocache gesucht und gefunden. Auf der Ponyranch

wurden wir kulinarisch verwöhnt und konnten die leeren Speicher wieder füllen.

Ganz herzlichen Dank an Rosmarie und Peter Harke für die tolle Organisation!

Barbara & Tina



# kids: Rheinfelder Stadtlauf



Die Kids Velo Gruppe ist erfolgreich in die neue Saison gestartet. Das erste Rennen des Fricktal Cups war der Rheinfelder Stadtlauf.



# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

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

## Allgemeine Termine

3.-5. Juni	Triathlon-Trainingsweekend in Gstaad
15. Juni	Vorstandssitzung
26. Juni	Spiezathlon
28. September	Vorstandssitzung
04. November	38. Generalversammlung
03. Dezember	Ängelimäart
04. Dezember	37. 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. 154	18. Mai
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	19.45 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn reserviert
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn reserviert
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz

Hallenbad Neu-  
allschwil

Rennvelo	Abendtraining	
<b>2 LEISTUNGSGRUPPEN: 25-28KM/H, &gt;28KM/H</b>		
Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	29.03. - 18.10.2016
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	31.03. - 20.10.2016

Rennvelo	Ausfahrten	
<b>3 LEISTUNGSGRUPPEN: &lt;25KM/H, 25-28KM/H, &gt;28KM/H</b>		
Samstag	13.00 - ca. 16.00 Uhr	Ganzjährig
<b>INSIEME~KM/H</b>		
Sonntag	10.00 Uhr	bis 27.03.16
Sonntag	09.00 Uhr, ca 2,5 Std	03.04 - 25.09.16

Abfahrt jeweils  
Feuerwehmagazin Allschwil.

Wir starten pünktlich!

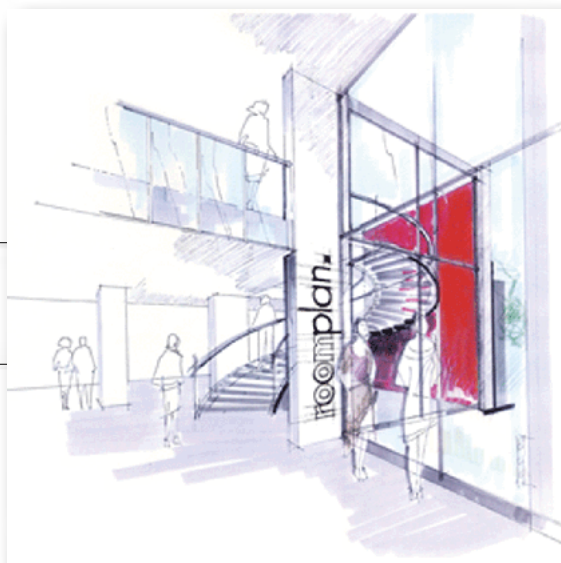
Schaut auch regelmässig auf die VCA-Homepage und auf <[unserteam.ch](http://unserteam.ch)>.

Kids Rennvelo-Training		
Freitag	17.30-18.45 Uhr	Marcia Eicher

Feuer-  
wehmagazin  
Allschwil



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 20.03.16	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 03.04.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 17.04.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 01.05.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 15.05.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 29.05.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 12.06.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike
So 26.06.16	10.00 - 13.00	+ Frauenbike

Treffpunkt Neuweilerplatz

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)

*hier fehlt (d)ein Inserat!*

# Steffen Warias

*Trainingslager Gran Canaria - Ziel: Rio*

Im Februar ging es zum ersten Trainingslager nach Gran Canaria. Die Bedingungen dort sind meistens super. So kann ich mich dort optimal auf die Saison vorbereiten.



Mit den Resultaten der letzten Saison: dem Gewinn des Gesamtweltcups sowie den Vizeweltmeistertitel im Zeitfahren, habe ich wichtige Qualifikationskriterien erfüllt, um zum zweiten Mal bei den Paralympics starten zu dürfen.

Die Vorbereitungen der Saison laufen schon seit November. Seither habe ich schon etliche Kilometer gesammelt, sowie einige Stunden im Fitnesscenter verbracht. Um ordentlich Kilometer und Trainingsstunden zu sammeln, flog ich für zwei Wochen nach Gran Canaria.

Dort traf ich meinen Nationalmannschaftskollegen Michael Teurer. Jonas vom VCA begleitete uns auf vielen gemeinsamen Touren.

Das bewährte Konzept vom letzten Jahr behielten wir bei. So fuhren wir wieder mit dem Mountainbike. Ich

habe ein 29er Hardtail. Dieses läuft auch auf der Straße ganz gut.

Unsere Touren fanden zu 80% auf der Straße statt, dazu ein paar MTB-Trails und offroad-Passagen. Auf den teilweise schlechten Straßen, vor allem in den Bergen der Insel, war ich ziemlich froh um den 29er mit Scheibenbremsen. Auf den Bikes fuhren wir etliche Stunden, sammelten viele Höhen- und Kilometer. Mit 170 km und 3700 Hm war unsere längste Tour ganz ordentlich.

In der ersten Woche war das Wetter top, in der zweiten mussten wir ein paar Abstriche machen, konnten aber trotzdem unser Trainingspensum durchziehen.

Der Fokus des Trainingslager war auf Ausdauer gelegt; die dürfte nach diesem intensiven Block nun schon verbessert sein.

Auf Mallorca folgt im März das nächste Trainingslager mit der Nationalmannschaft, dann aber auf dem Rennrad.

Dort werde ich weitere Kilometer einsammeln, um dann im April bei den ersten Rennen zu starten.

Saisonhöhepunkt ist und bleibt die Paralympics in Rio.







# Jahresauftakt der Bike-Ausfahrten

*oder: wird es wieder ein Jahr der Bike-Traditionen?*

**Wie jedes** Jahr im Januar wird der Sonntag um den Drei-Königstag von der Sektion MTB dazu genützt, mit einer Ausfahrt in das beginnende Bike-Jahr zu starten.

**Jedes Jahr** erwartet uns anderes Wetter. So fanden unsere Ausfahrten bei tiefem Schnee und wenig Vorankommen statt. Wir trafen manchmal auf bestes Bike-Wetter mit Sonne und strahlend blauem Himmel. Aber auch Wind, Regen und ein bedeckter Himmel haben die Bike-Könige auf ihrer Fahrt begleitet.

Dieses Jahr war es zwar von oben her trocken, aber durch die regnerischen Tage davor war es von unten her ziemlich nass.

Also keine schönen Aussichten für einen rassigen Ritt auf dem Bike. Trotzdem haben sich immerhin 6 Biker und 1 Bikerin überwunden und waren pünktlich am Treffpunkt am Neuweilerplatz.

Nach sehr kurzer Beratung waren wir uns schnell einig, dass wir etwas tun, was wir wirklich ganz selten machen, nämlich nur schöne und breite Teer-, Mergel-, und Waldwege zu fahren. Gesagt getan und nach ca. 2 Stunden Fahrt, rund um Allschwil, sind wir wieder vom Sattel gestiegen.

**Wie jedes** Jahr haben uns Patrick und Sabine einen Gemeinschaftsraum organisiert und wir konnten, wie **jedes Jahr** bei Kaffee, Tee und Königskuchen, zwei Könige küren.

Und **wie** (fast) **jedes** Jahr konnten wir auch dieses Jahr wieder einen Neuankömmling zum Bike-König krönen: Willkommen im Club, Oliver! Der zweite König ist unser ehemaliger Bike Obmaa Rolf.



Ines Ernst



# Spinning I

17.1.2016, von Ariane



Der erste Spinning/Lauf/Bauch-Beine-Po Sonntag ist vorüber. Beim Laufen hat es sich allerdings eher um einen vorgezogenen Schneebummel gehandelt.

Auf den Spinning Velos konnten dann die kalten Füße und Hände wieder richtig durchgewärmt werden, bevor die Bauch- und Rückenmuskeln dran kamen.

Es war schön, dass ein paar „neue“ Gesichter dabei waren. Ihnen hat es hoffentlich gefallen im VCA.

Vielen Dank den Teilnehmern und dem Team vom Body Move für die Unterstützung



# polarkreis Kühlfahrzeuge



**Kühlfahrzeuge**

**Pharmafahrzeuge**

**Beschriftungen**

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



## Spinning II

Am zweiten Spinning Event, 21.2, waren wieder viele Velos besetzt. Davor waren wir noch zügig zu Fuss unterwegs im Allschwiler Wald.

Greg, unser Veloobmann liess unseren Puls dann immer schön im säuerlichen Bereich arbeiten.

Wer noch nicht genug hatte, konnte noch an den „Problemzonen“ Bauch/Po arbeiten.

Ein ganz herzliches Dankeschön an Ariane und Rene für die Organisation!

Ariane / Tina



*Berücksichtigt bitte unsere Inserenten und gebt euch Ihnen gegenüber als VCA-Mitglied zu erkennen!*

**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)



# Ranglisten

## Laufen

<b>Basler Stadtlauf</b>		<b>5.5 km</b>	<b>28.11.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
3.	Tina In-Albon	20.32	F35
26.	Fränzi Rombach	24.36	F40
50.	Karin Stöckli	26.19	F35
10.	Matthias Prétot	18.33	M40
26.	Rene Zimmerli	23.29	M55
57.	Patrick Stöckli	21.01	M30
165.	Marcel Bachmann	24.29	M40
171.	Reto Baltermia	24.49	M45

<b>Klausenlauf</b>		<b>10.2 km</b>	<b>06.12.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
2.	Tina In-Albon	41.18	F30
2.	Gianni Bedon	44.00	M60
3.	Matthias Prétot	37.03	M40
20.	Patrick Stöckli	43.01	M30

<b>Klausenlauf</b>		<b>5.7 km</b>	<b>06.12.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
14.	Karin Stöckli	28.15	Frauenlauf

<b>Klausenlauf</b>		<b>5.7 km</b>	<b>06.12.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
11.	Fabrizio Gamboni	27.48	Junioren

<b>Klausenlauf</b>		<b>2.5 km</b>	<b>06.12.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
10.	Jakob Klahre	11.07	Schüler I

# Ranglisten

## Laufen

14.	Xavier Nijhof	12.16	Schüler II
22.	Nick Eicher	12.51	Schüler II

<b>Klausenlauf</b>		<b>0.8 km</b>	<b>06.12.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
30.	Tim Eicher	2.54	Schüler III
35.	Lukas Klahre	2.59	Schüler III

<b>Rheinfelder Stadtlauf</b>		<b>2.8 km</b>	<b>24.01 2016</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
8.	Jakob Klahre	11.18,8	U17
8.	Nick Eicher	14.36,5	U15

<b>Rheinfelder Stadtlauf</b>		<b>1.69 km</b>	<b>24.01 2016</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
4.	Xavier Nijhof	08.16,7	U13
11.	Lukas Klahre	09.25,5	U13

<b>Rheinfelder Stadtlauf</b>		<b>1.69 km</b>	<b>24.01 2016</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
1.	Guillaume Nijhof	04.13,0	U9

<b>Leimentalerlauf</b>		<b>15 km</b>	<b>30.01.2016</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	
5.	Fränzi Rombach	1:11.23	D40
6.	Nadine Saladin	1:12.50	D40
16.	Karin Stöckli	1:22.40	D30

4.	Gianni Bedon	1:07.13	H60
24	Patrick Stöckli	1:06.55	H30
33.	Climent Salva	1:12.01	H30
37.	René Zimmerli	1:12.08	H50

# 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)