

seit 1977

# Sattelfest

4/2015/Dezember  
Nr. 152



**VeloClubAllschwil**





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)

# Inhaltsverzeichnis

Der VCA-Vorstand	5
Vorwort	7
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Generalversammlung 2015	11
2015	12
Jahresrückblick Gümüeler	15
Kids Velo 2015	17
Jahresbericht Triathlon	18
Schneebummel 2016	21
VCA-Bekleidung	22
Bedarfsabklärung VCA-Bekleidung	23
VCA-Agenda	24
Trainingskalender	25
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	27
Trainingsprogramm Saison 2016	28
Ironman Barcelona	31
Der Infernovirus ist zurück!	32
Master WM 2015 in St. Johann	34
Steffen Warias, Weltcuptröphäe	36
Europacup Prag	37
Schwarzwaldtour	38
Ranglisten Velo / Bike	40
Ranglisten Triathlon / Laufen	42



# 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

## 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**

Kurzelängeweg 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)

# Vorwort

## Liebe VCA-Mitglieder

Mit Freude schreibe ich mein erstes Vorwort in meiner neuen Funktion als VCA-Präsidentin. Ein herzliches Dankeschön für euer Vertrauen. Ich werde mein Bestes geben!

Euer zahlreiches Erscheinen an der GV hat mich sehr gefreut und ich sehe dies als gutes Zeichen für unseren Verein und auch als Wertschätzung gegenüber dem Vorstand für die geleistete Arbeit.

Daher an dieser Stelle nochmals ein grosses **DANKESCHÖN** an die abgetretenen Vorstandsmitglieder Ariane, Sandra, Rolf, Reto und Markus, die verbleibenden Greg, Daniel und Matthias sowie an die neuen Barbara, Henriette, Ines, Achim und Martin. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit!



Der VCA zeichnet sich aus durch seine Vielseitigkeit, was sicherlich eine grosse Bereicherung ist, aber manchmal auch eine Herausforderung darstellen kann. Für das Funktionieren des Vereins sind daher alle gemeinsam verantwortlich: Vorstand und Mitglieder. Wir sind aufeinander angewiesen und daher ist es mein Wunsch, dass sich weiterhin viele Mitglieder für den Verein engagieren, dass Ideen und konstruktive Kritik kommuniziert werden.

In den kommenden Monaten möchte ich bei den Sektionen hineinschauen bzw. mitfahren, schwimmen oder laufen. Zudem haben wir ja den Monatshock des VCA jeweils am ersten Donnerstag eines Monats im Zic-Zac. Selbstverständlich darf man auch ohne vorheriges Schwimmtraining kommen! Ich freue mich auf viele schöne Stunden mit euch und da bereits die ersten Weihnachtsbäume aufgestellt sind, wünsche ich allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit.

Eure Tina

# tutti.ch



## VELOS UND MEHR

**Jetzt stöbern oder gratis inserieren**

# FLÜCKIGER GARTENBAU

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

info@flueckigergarten.ch  
neuweilerstrasse 28, ch 4123 allschwil,

www.flueckigergarten.ch  
telefon 0041 61 481 15 82

*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)



# Ein- und Austritte

## Eintritte Velo

André Moser  
Zena Palgrave

## Eintritte MTB

Lena Barczay  
Simone Barczay  
Susanne Berger

## Verstorben

Werner Aschwanden

## Austritte

André Biedermann  
Anita Müller Steuerwald  
David Koster  
Elisabeth Müller  
Lukas Steuerwald  
Marcus Mumme  
Margrit Schädeli  
Oliver Bolliger  
Paul Meyer  
Stephen Aherne

# 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**



## 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



**DILLOPTIK**  
eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Wir brauchen keine  
Lockvögel,  
wir sind immer verlockend!  
**Brillen und Kontaktlinsen**

Binnerstrasse 5 • 4123 Allschwil  
Tel. 061 481 74 64  
[www.dilloptik.ch](http://www.dilloptik.ch)



**Stiftung LBB Lehrbetriebe Basel  
Gärtnerei**

Bungestr. 75, CH-4055 Basel  
Tel 061 321 00 21, Fax 061 321 00 31  
[gaertnerie@lbb.info](mailto:gaertnerie@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

# Generalversammlung 2015

vom 7.11.2015

An der diesjährigen Generalversammlung trafen sich 50 Mitglieder im Saal des Alterszentrums Muesmatt.

In 2,5 Stunden konnten sie den Bildern und Berichten der Sektionen folgen, die wie immer tolle Bilder und Geschichten erzählten.

Nackte Zahlen wurden eindrücklich auf einem Diagramm vorgetragen.

Zahlreiche Ehrungen zeugten von einem erfolgreichen Sportjahr der VCA Mitglieder. Zudem fand die Ernennung von zwei Ehrenmitgliedern statt.

Die Wahl von Präsidentin, Aktuarin, Tri-Obmännern und MTB Obmann folgte auf die Verabschiedung von abtretenden Vorstandsmitgliedern.

Aengelimärt, Klausenlauf und Schneebummel kamen auch zur Sprache. Danach traf man sich wie gewohnt zum gesponserten Nachtessen im Restaurant Ambiente und konnte noch weiter fachsimpeln.



An dieser Stelle vielen Dank allen Mitgliedern, die den Veloclub Allschwil mit ihrer Anwesenheit unterstützten und für eine erfolgreiche GV sorgten.

Ariane Gutknecht



## 2015

### *aus der Sicht der abtretenden Präsidentin und Wünsche für den VCA*

Im Vereinsjahr haben wir wieder vier Vorstandssitzungen abgehalten, wie gewohnt in privatem Rahmen. Viel zu diskutieren gab es dabei über das Budget der einzelnen Sektionen. Dem Vorstand war dabei immer wichtig, zu vermitteln, dass wir ein Verein sind und nicht drei einzelne Sektionen. Ich weiss nicht, ob wir es geschafft haben, ich hoffe es allerdings. Das Thema hat mich ziemlich beschäftigt, da es mir wichtig ist, dass sich alle Mitglieder wohl fühlen im Verein, aber es allen recht zu machen ist eine Sache, die fast unmöglich ist.

Was in diesem Vereinsjahr wieder sehr schön ist, zu sehen, wie unsere Kids Gruppe gewachsen ist. Ich durfte selber einmal an einem Training mit-helfen und habe gesehen, wie spielerisch die kleinen Rennfahrer in den Radsport eingeführt werden, obwohl an den Rennen dann nichts mehr von Spiel zu sehen ist. Marcia und Greg machen da eine hervorragende Arbeit.

Dass sich der Verein finanziell an der Vereinsbekleidung beteiligt, hat sich gelohnt, werden sie doch oft getragen. So eine Gruppe in den VCA Kleidern ist die beste Werbung für uns. Die Aktivität der Mitglieder ist auch im letzten Cluborgan zu sehen. Sechs Seiten nur Resultate von VC Athleten. Toll. Unter anderem sind da Resultate aus der Region, wie die Clubmeister- oder Hobbymeisterschaft, nationale und internationale Resultate - sogar aus Phuket hat uns eine Meldung erreicht. Ich weiss nicht, wann die Mitglieder das letzte Mal so aktiv waren.

Neben den sportlichen Aktivitäten ist der Veloclub nur noch am Aengelimärt und am Klausenlauf vertreten. Für mich sind das zwei wichtige Anlässe, einerseits um Geld in die Vereinskasse zu erwirtschaften und andererseits, dass den Mitgliedern die Möglichkeit geboten wird, dem Verein durch ihren Einsatz auch wieder etwas zurück zu geben. Wobei das mit dem Zurückgeben so eine Sache ist.

Zum Schluss hier noch meine ganz persönlichen Wünsche für die Zukunft des Vereins, den Mitgliedern und dem Vorstand:

*Noch mehr Mitglieder, die sich in den Dienst des Vereins stellen, weiterhin so tolle sportliche Erfolge, gesunde Finanzen, damit die Mitglieder in ihrem Sport unterstützt werden können, eine grössere Toleranz unter den Sektionen, erhalten des Kids-Trainings, um unseren Nachwuchs zu fördern, mehr Mitglieder aus der Velosektion im Vorstand und Mitglieder, die sich Gedanken machen über den Verein, diese äussern und konstruktiv daran arbeiten.*

Ariane Gutknecht







# Jahresrückblick Gümmeler

*überall dabei - Greg's Zusammenfassung*

Bei Gesprächen mit Fahrern aus anderen Clubs ist schon seit längerem herauszuhören, dass unsere Aktivitäten nicht unbemerkt bleiben. So bekam ich diesen Sommer ein Foto aus Graubünden, auf dem ein VCAler zu sehen war, mit dem Kommentar: „ihr seid ja echt überall!“

Da ich nicht überall mit dabei sein konnte, habe ich mir zur Vorbereitung auf die Zusammenfassung der vergangenen Saison 2015 nochmals die Berichte aus der Sektion zu Gemüte geführt. Dabei ist mir aufgefallen, dass die Aktivitäten sehr breit gefächert waren. Neben der Teilnahme an den „üblichen“ Zeitfahren und Rennen in der Region, bei denen zum Teil tolle Ergebnisse eingefahren wurden, suchten andere Mitglieder ihre sportlichen Herausforderungen jenseits von Zeitmessung, Wattwerten und aerodynamischen Positionen.

So entführte z.B. Henry eine kleine, aber feine Truppe auf eine gut organisierte kulinarisch-sportliche Mehrtagestour in den Schwarzwald.

Andere suchten ihr Glück auf zwei Rädern weiter südlich und bezwangen bei herrlichen Bedingungen mehrere Alpenpässe. Auch die Angebote an Rundfahrten in der Region wurde von den Velofahrern des VCA rege genutzt, um den Club durch unsere Vereinsfarben zu vertreten. Elf Blau-Weisse absolvierten einen Tag nach dem harten Gempenrennen die Touristikfahrt des VC Dornach. An der letzten Verpflegungskontrolle wurde die schon etwas müde Truppe dann zum Glück noch vom jüngsten Clubmitglied verstärkt.

Wie schon erwähnt, war unser Club auch an Wettkämpfen recht erfolg-

reich. Schliesslich stellen wir mit Marcia die Vize-Schweizer-Meisterin im Strassenrennen bzw. die Vize-Vize-Schweizer-Meisterin im Zeitfahren!

Auch in der Basler Hobbyfahrer Meisterschaft konnten wir durch Daniel Wälchli und Gregor Lang zweimal das Podest in der Altersklassenwertung ganz oben besetzen. Jonas Baumgartner schaffte es bei der sehr schweren Berner Rundfahrt in seiner Altersklasse auf den 3. Rang, während Peter Härke und Markus Schüpbach das Podium mit ihren 4. Plätzen nur knapp verpassten. Sogar im benachbarten Frankreich schlugen sich Giovanni Olivieri, Stefan Durante und Patrik Schaub wacker und belegten vordere Plätze.

Wir sind also auch international präsent und erfolgreich ;). Unter die Top10 schafften es auch Markus Schüpbach und Jonas Baumgartner bei der TdS-Challenge. Corinne Martin erreichte dort sogar den 2. AK bzw. 5. Gesamtrang! Nicht zu vergessen, dass es Steffen geschafft hat, sich für Rio 2016 zu qualifizieren, wie er selbst an der GV berichtete.

Die Clubmeisterschaften konnte zum wiederholten Male Daniel Wälchli vor Jonas Baumgartner und Eric Zechner für sich entscheiden. Erfreulich ist in diesem Zusammenhang auch, dass es insgesamt 19 Fahrer, darunter ein „Emporkömmling“ aus dem Kidstraining, in die Wertung geschafft haben. Zum Schluss möchte ich noch allen danke, die zur Gestaltung der Saison – sei es durch Arbeit in der Sektion oder durch die Teilnahme an Rennen, Trainings und Ausfahrten - beigetragen haben!

Ich freue mich auf die neue Saison!





# Kids Velo 2015

Von Marcia Eicher und Greg Lang

Nach der positiven Rennerfahrung vom letzten Jahr wollten wir in dieser Saison noch mehr Erfahrungen sammeln.

Die Kinder sind den Fricktal-Cup gefahren: als erste Aufgabe musste im Januar der Rheinfelder Stadtlauf bewältigt werden. Im Mai fuhren die Kids bei strömendem Regen das Rundstreckenrennen in Wittnau. Im August erwartete Hitze die Rennfahrer und zum Abschluss bestritten die Kids das Bike-Rennen in Zeihen bei wunderschönem Herbstwetter.

Zur Belohnung für diese Renntätigkeit dürfen die drei älteren Kinder in einen Schnupperkurs auf die Radrennbahn in Grenchen und die zwei jüngeren gehen in die Trampolinhalle hüpfen.



Wer noch mehr Rennen fahren wollte, ist mit nach Gippingen gekommen, um ein nationales Rennen zu bestreiten, inklusive Geschicklichkeitsparcour.

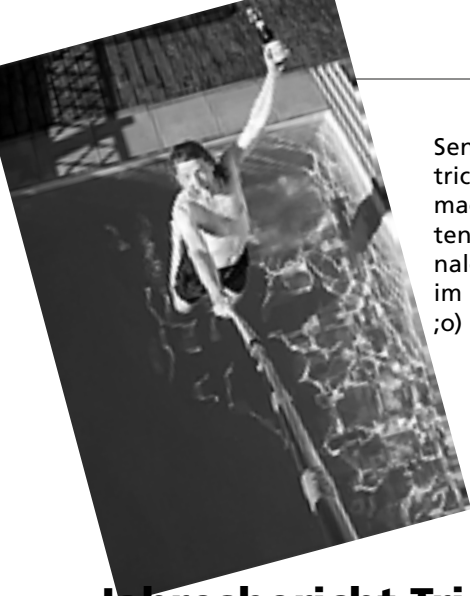
Das Training ist mit bis zu zehn Kinder sehr gut besucht. Wir haben versucht, dieses möglichst abwechslungsreich zu gestalten.

Nebst Geschicklichkeit und Fahrverhalten auf der Strasse wurde auch die Ausdauer geschult. Wir bekamen Besuch vom Rennvelo-Profi Nicolas Winter, der zahlreiche Tipps und Tricks preisgab.

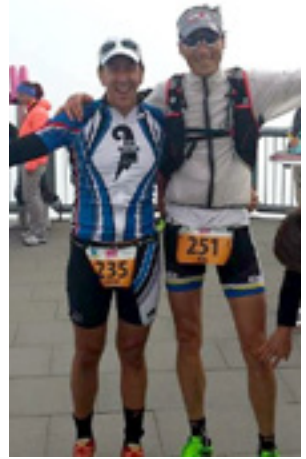
Die interne Kids-Meisterschaft wurde von Jakob Klahre gewonnen. Er hat auf diese Saison hin eine Lizenz gelöst und ist an nationalen Rennen gestartet.

Natürlich gab es wieder ein Kids Spezial mit dem Besuch der Herbstmesse.





Sensation... Patrick Indlekofer macht den ersten Internationalen Bierathlon im Pfefferland ;o)



Sport verbindet... Urs Lüthi finisht gemeinsam mit einem Tri-Basilea Mitglied den Inferno Triathlon in Mürren.

# Jahresbericht Triathlon

von Reto Baltermia

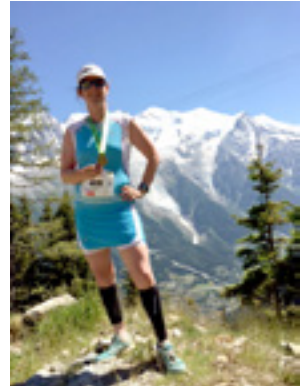
Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren... Patrik Schaub nach einem seiner zahlreichen Rennen in diesem Jahr.

Emotion Pur... Marco Eglin bei seinem Zieleinlauf am Ironman Hawaii.





Barbara und Oli Lehmann machen ein super Rennen als Couple beim Inferno Triathlon in Müren und gewinnen das Rennen...



Ariane Gutknecht und Fränzi Rombach eilen auf den Bergtrails rund um den Mont Blanc, beim bekannten Mont Blanc Marathon.



Trainingsweekend in Sumiswald – bei einer gemütlichen Pause.





**Gemeinsam** Spitzenleistungen schaffen.

Gemeinsam erreicht man Ziele schneller.  
Deshalb unterstützen wir mit Freude den  
Radsport. Und den Nachwuchs erst recht.  
[www.raiffeisen.ch](http://www.raiffeisen.ch)

**Wir machen den Weg frei**

**RAIFFEISEN**

## **Ernst Gürtler AG**

Elektrotechnische Unternehmung

Ihre Elektro-Fachleute in Allschwil

Binningerstrasse 53  
CH-4123 Allschwil  
Telefon 061 481 22 00  
Telefax 061 481 21 42  
[info@guertler-elektro.ch](mailto:info@guertler-elektro.ch)

**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**

# Schneebummel 2016

*anmelden bis 24. Januar*

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

**SAMSTAG, 06. FEBRUAR 2016**

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

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

Zum Zmittag gibt es ein Einheits-Menu für ca. CHF 30.00. (Sonderwünsche bitte bei der Anmeldung vermerken)

Nach der Weiterwanderung und der Rückreise mit den ÖV, schliessen wir den Tag mit einem unbegrenzten Abschiedstrunk ab.

Melde Dich/ Euch **bis am 24. Januar 2016** an bei

Rosmarie + Peter Harke, Birs mattstrasse 29, 4106 Therwil, Tel. 061 721 76 33

E-Mail: [prharke@bluewin.ch](mailto:prharke@bluewin.ch)

Mitte Januar erhältst Du/ Ihr dann alle weiteren Informationen.



# VCA-Bekleidung

Liebe Mitglieder

Ich möchte eine Bedarfsabklärung machen für die VCA-Bekleidung. Ich hole auch noch eine weitere Offerte von einem neuen Anbieter ein.

Je nach dem, wie viele neue Kleider gewünscht werden, könnte dies interessant sein. Falls wir einen neuen Anbieter nehmen, müsste ich wahrscheinlich eine Anprobe organisieren..

Aber schauen wir mal, was überhaupt gewünscht ist.

Marcia



# Bedarfsabklärung VCA-Bekleidung

bis 5. Januar angeben!!!

### Bedarfsabklärung

Bitte gebt an welche Kleider ihr benötigt. Denkt daran, dass wir kein Lager anlegen, sondern nur das bestellen was auch bestellt wurde. Bestellt wird nur bei genügend grosser Stückzahl. **Bitte die Angaben bis 5.01.2016** Vielen Dank.

Marcia Eicher  
Schönenbuchstrasse 51A  
4123 Allschwil  
[Marcia.eicher@gmx.net](mailto:Marcia.eicher@gmx.net)

<b>Velo-Bekleidung</b>																				
Name und e-mail Adresse	Trikot kurz Herren CHF 80.-		Trikot kurz Damen CHF 80.-		Trägerhose kurz Herren CHF 80.-		Trägerhose kurz Damen CHF 80.-		Trikot langarm Herren CHF 90.-		Trikot langarm Damen CHF 90.-									
	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL
<b>Velo-Bekleidung (Fortsetzung)</b>																				
Name und e-mail Adresse	Thermal Jacket CHF 133.-		Windblock Gilet CHF 77.-		Windblock Jacket CHF 110.-		Thermal Tight CHF 110.-		Rennanzug CHF 146.-											
	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL
<b>Tria-Bekleidung</b>																				
Name und e-mail Adresse	Tri Tank Männer 61.-		Tri Tank Frauen CHF 61.-		Tri Hose Männer 61.-		Tri Hose Frauen CHF 61.-													
	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL
<b>Tria-Bekleidung (Fortsetzung)</b>																				
Name und e-mail Adresse	Tri Suit Männer 123.-		Tri Suit Frauen 123.-		Laufhirt kurz Männer 42.-		Laufhirt kurz Frauen CHF 42.-													
	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL	XS	S	M	L	XL

# VCA-Agenda

Aktuelle Daten immer unter

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

## Allgemeine Termine

06. Februar	Schneebummel
16. März	Vorstandssitzung
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. 153	16. Februar
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. - 27.09.2016
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	31.03. - 29.09.2016

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, ca 2,5 Std	

Abfahrt jeweils  
Feuerwehrmagazin 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-  
wehrma-  
gazin  
Allschwil

Longjogg	
Sonntag	10.00-12.00 Uhr
Datum und Durchführung wird auf < <a href="http://unserteam.ch">unserteam.ch</a> > kommuniziert.	

Vita Parcours  
Allschwilerwald

# 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)**

# Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Bike	Ausfahrten		Treffpunkt Neuwei- lerplatz
So 13.12.15	11.00-14.00	+ Frauenbike	
So 27.12.15	11.00-14.00	+ Frauenbike	

folgende Ausfahrten. im Prinzip 14-täglich, unter [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)

Toureneteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle-Liste:

VCA Bikerinnen: <http://doodle.com/gbb4q848hw4z4k3i>

VCA Biker: <http://doodle.com/8ntnpfhkwxsadac>

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)



# Trainingsprogramm Saison 2016

von *Giovanni Salvatore Olivieri*

Alle Gruppenleiter sowie ich haben uns im Vorfeld getroffen und aus den gewonnenen Erfahrungen der letzten Saison Verbesserungsmaßnahmen einfließen lassen.

Nun steht euch das neue Trainingsprogramm zur Verfügung.

Wir bitten dieses gut zu studieren, damit ihr die Anpassungen versteht und beim Saisonstart alles von Anfang an klappt.

Bei Fragen oder Unklarheiten stehen euch die Gruppenleiter Eric, Greg, Jonas, Marcia, Markus, Steffen und ich gerne zur Verfügung.



<b>Trainingsprogramm</b>	aktive Erholung	hochintensive Einheit	intensive Einheit	extensive Grundlage
--------------------------	-----------------	-----------------------	-------------------	---------------------

Aus dem Trainingsprogramm sind die periodisierten Trainingsziele (aktive Erholung, hochintensive Einheit, intensive Einheit, extensive Grundlage) während der Sommerzeitumstellung zu entnehmen. Die Schwerpunkte der Trainingsziele wie Konditionsfaktoren, Pulsbereiche, Topografien sind als Vorschläge zu interpretieren und können durch den Gruppenleiter frei gestaltet werden. Weiter sind die fünf offiziellen Trainingstage der Woche, die Trainingszeiten, die fünf Trainingsgruppen sowie welcher Gruppenleiter an welchem Wochentag welche Gruppe führen wird ersichtlich. Das Trainingsprogramm ist richtungswesend jedoch nicht zwingend und kann bei aktuellem Anlass durch den Gruppenleiter abgeändert werden. Bei ungeeigneter Wetterlage kann das Trainingsangebot ausfallen.

<b>Trainingsgruppen</b>	espresso >28km/h	cappuccino 26-28km/h	tutti frutti ~km/h	insieme 26-28km/h	kids ~km/h
-------------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------	---------------

Oben ersichtlich sind die fünf Trainingsgruppen mit angestrebter Durchschnittsgeschwindigkeit. Die zwei Trainingsgruppen espresso und cappuccino können bei Bedarf durch die Gruppenleiter zusammengelegt werden. Bei Zusammenlegung, z.B. für strukturierte Trainingseinheiten, sind alle Teilnehmer aufgeführt sich anzupassen, so dass das anstehende Training ohne Qualitätsverlust absolviert werden kann. Die Trainingsgruppe "tutti frutti" steht allen zu die an den strukturierten Trainingseinheiten nicht teilnehmen wollen und ein freies Training ohne definierten Gruppenleiter bevorzugen. Der Sonntag steht der gemeinsamen Erlebnisfahrt zu, d.h. die fünf Gruppen schliessen sich zu einer "Insieme" zusammen, wobei die stärkeren Teilnehmer zur Rücksicht gebeten sind.

**TeilnehmerInnen**

Der Teilnehmer entscheidet frei wie viel sowie wann er wo in welcher Trainingsgruppe trainieren will und darf auch jederzeit die Trainingsgruppe wechseln. Der Teilnehmer der sich für die angebotene Trainingseinheit entscheidet hat die Anweisungen des Gruppenleiters zu berücksichtigen, die Trainingsvorgaben so gut wie möglich umzusetzen und sich Teamorientiert zu verhalten. Teilnehmer die nicht an den angebotenen Trainingseinheiten partizipieren wollen wechseln selbstständig und bilden die Gruppe "tutti frutti".

**GruppenleiterInnen**

Der Einsatz ist freiwillig und nicht verpflichtend. Im Verhinderungsfalle kümmert sich der erstgeführte Gruppenleiter um Ersatz. Klappt das nicht kann ein anwesender Teilnehmer einspringen. Es besteht keine Pflicht ein Handy während den Ausfahrten mitzuführen, stets erreichbar zu sein oder vor oder nach der Ausfahrt für Informationsaustausch zur Verfügung zu stehen. Der Gruppenleiter teilt spätestens am Versammlungsort vor der Ausfahrt das Trainingsziel und die abzufahrende Strecke mit. Der Gruppenleiter hat eine Vorbildfunktion.

**Verhaltensverhalten**

In Eigenverantwortung und im Interesse aller Verkehrsteilnehmer, um Unfälle vorzubeugen und ein vorbildliches Erscheinungsbild des VCA auf den Strassen zu erhalten sind während den offiziellen Ausfahrten die Verkehrsregeln strikte einzuhalten. Hindernisse sowie Richtungswechsel sind durch den vordersten Fahrer durch Zeichen oder verbal anzugeben und durch die nachfolgenden Fahrer nach hinten zu leiten. Besonders zu beachten ist, dass Anfangs und Ende Saison die Lichtverhältnisse am Abend wenn es ein dunkel nicht optimal sind, d.h. das Rennrad ist mit geeigneter Beleuchtung auszurüsten. Als selbstverständlich wird erachtet, dass das Rennrad in fahrtüchtigem guten Zustand ist.

**Wissenswertes**

Die Trainings und Ausfahrten beginnen stets mit einer gemeinsamen entspannten Einfahrt und enden im lockeren Ausrollen mit anschliessendem freiwilligen Abschlusshock (z.B. bei Lucie). Bei den gemeinsamen Ausfahrten sowie an Wettkämpfen wird das Tragen des VCA Vereinsrikot begrüsselt und ist gern gesehen. Vertiefte Trainingsinformationen sowie weitere Aktivitätsangebote können unter [www.unserteam.ch](http://www.unserteam.ch) (VC Allschwil) entnommen werden. Auch An- und Abmeldungen sind möglich und aus organisatorischen Gründen erwünscht. Die Freischaltung auf die Internetseite muss beantragt werden und wird durch den Veloobmann erteilt.



Roomplan GmbH  
Schützenmattstrasse 10  
4051 Basel  
[www.roomplan.ch](http://www.roomplan.ch)

roomplan.  
ARCHITEKTUR - INNENARCHITEKTUR - LADENBAUPLANUNG



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)

# Ironman Barcelona

*Raphael Kennel macht auch was!*

So nun melde ich auch mal ein Resultat. Nicht, dass man meint, ich mache nix ;))

Hier mein kurzer Bericht:

Ich bin am Ironman in Barcelona, genauer gesagt in Calella.

Top Wetterbedingungen. Endlich mal keine Hitzeschlacht.

Schwimmen im Meer: Etwas gewöhnungsbedürftig, wenn man es vorher noch nie gemacht hat. Hatte für mich doch ordentlichen Wellengang, so dass das Ganze sich ein bisschen anfühlte wie in einer Waschmaschine.

Zudem war die Orientierung nicht gerade einfach.

Kopf hoch zur Orientierung und schon hast du die nächste Welle im Gesicht. Na ja. Trotz allem war das Schwimmen eigentlich ganz entspannt.

Dies lag wohl am "Rolling Swim Start". Endlich mal keine Schlägerei beim Schwimmen.

Nach 1h 05 Minuten bin ich den Wellen entwichen und wieder an Land gespült worden. Ab aufs Velo.

Ultra flache und sehr schnelle Velostrecke. Da stellt ein jeder einen neuen Radrekord auf. Die Strecke ist aber wenig abwechslungsreich und eher eintönig. Da es aber so viele Athleten auf der Strecke hatte, war man ständig damit beschäftigt irgendwie den Abstand von 10 m einzuhalten.

Oft ein Ding der Unmöglichkeit. Da kamen Pulks von 50 Athleten angerauscht und das Ganze erinnerte doch eher an eine Tour de France-Etappe als an einen Ironman.

Na ja. Kopf runter und drücken.

Nach 4h 57' war der Stress vorbei. Ab zum Laufen...

Auch hier flacher und eher eintöniger Laufparcours. Es mussten 4 Runden gelaufen werden.



Die ersten 2 gingen flott und gut, in der dritten wurde ich wegen Durchfall ein wenig ausgebremst. Zum Schluss ging es dann wieder zügiger.

3h 32' für den Marathon. Ganz okay.

Am Schluss ergab sich eine 9h 42' Zeit, was in meiner AK für den 45. Rang reichte.

So nun genieße ich die kurze Off-Season-Zeit, bevor ich mir wieder was neues fürs 2016 überlege.

## Der Infernovirus ist zurück!

*Sieger in der Couplewertung mit toller Unterstützung*

Nach diversen, schönen Erlebnissen am Inferno Triathlon in der Vergangenheit hatten wir uns nach längerer Wettkampfabstinenz entschieden, 2015 wieder einmal am Inferno Triathlon zu starten.

Zum ersten Mal wollten wir als Couple an diesem Event an den Start gehen, ganz nach dem Motto: geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude.

Unterstützt und betreut wurden wir von der ganzen Familie Schelbert.

Obwohl uns die Strecke bestens vertraut war, haben wir im Vorfeld die Schwimm- und Rennradstrecke rekonstruiert, schliesslich ist der Weg das Ziel!



Am Samstag 22. August 2015 um 6:30 Uhr nahm Barbara die Schwimmstrecke von Thun nach Oberhofen in Angriff. Glücklicherweise zufrieden mit dem ersten Schwimmwettkampf dieser Länge kam sie in Oberhofen an. Nach

Chipübergabe ging es für mich ab auf die Rennradstrecke über Beatenberg und grosse Scheidegg.

Raus aus dem Neo machte sich Babsi mit Familie Schelbert auf den Weg nach Grindelwald, in die nächste Wechselzone.

In dieser Wechselzone musste ich nach dem Radfahren eine längere Laufpassage in den Rennradschuhen absolvieren. Diese Laufpassage ging ich wohl etwas zu euphorisch an, da ich Babsi auf keinen Fall warten lassen wollte - schon machten sich erste Krämpfe bemerkbar.

Zum Glück übernahm jetzt wieder Babsi und rauscht in ihrer Königsdisziplin mit dem Bike über die kleine Scheidegg. Familie Schelbert päppelte mich auf und war wieder gefordert, dass wir rechtzeitig in Stechelberg waren, wenn Babsi angeflogen kam.

Familie Schelbert hat einen super Job gemacht und wir konnten uns immer auf den herzlichen Empfang in den Wechselzonen freuen.

Auch aus der Ferne wurden wir tatkräftig unterstützt. Die Präsidentin vom VCA höchstpersönlich hat uns per SMS angefeuert und regelmässig über den Rennverlauf informiert.

Die Laufstrecke nahm ich vorsichtig in Angriff. Dies zahlte sich aus, die Krämpfe blieben aus und ich konnte das Tempo durchlaufen.

Alle ausser mir wussten, dass wir vor dem Laufen bereits auf Rang 2 der Couplewertung lagen. Auf halber Strecke konnte ich das Couple vor uns ein- und überholen.

Als wir dann in Mürren als erstes Couple ins Ziel einlaufen konnten, war ich ziemlich überrascht.



Mit Familie Schelbert und Apaydin, sowie den Eltern von Babsi feierten wir den Tag und konnten jetzt die herrliche Bergkulisse genießen.

Der Tag wird uns in bester Erinnerung bleiben, vor allem dank der tollen Unterstützung durch die ganze Familie Schelbert und unseren Freunden, ganz herzlichen Dank. Der Virus hat uns wieder!

Babsi & Oliver



# Master WM 2015 in St. Johann

*Sommerurlaub im Tirol mit zweimal Gold und einmal Bronze*

Greg und ich sind nach St. Johann an die Master WM gereist. Die Idee, dort anzutreten, entstand irgendwann im letzten Winter und wurde zur super Motivationspritze für die Winter- und die anschliessenden Velotrainings: bekanntlich ist der Weg das Ziel.

Wir packten also das Auto mit fünf Velos, drei Personen und einem riesigen Koffer voller Mut und Zuversicht. Sabine kam als moralische Unterstützung und Fotoreporterin mit.

Das erste Rennen war das Zeitfahren über 20km. Ich wurde als erste von uns zwei auf die Strecke geschickt und

freute mich sehr, das Ganze hinter mich zu bringen. Die Strecke war technisch einfach, aber es musste gepowert werden. Also ein Ding für Greg the Leg, was er mit einem Stundenmittel von 47km/h bewies!

Bei uns beiden war nach dem Rennen etwas Ernüchterung zu spüren, da die Rangliste durch das Megaphon bei der Zieldurchfahrt falsch waren.

Umso grösser dann die Freude, als Greg erfuhr, dass er auf dem Stockerl war und ich mich als Master Weltmeisterin im Zeitfahren feiern lassen durfte.

Übrigens, bei der Siegerehrung am Abend wurde bei Greg die Schweizerfahne gehisst., sah schön aus - denn der Erste war mit Andreas Schweizer auch ein Schweizer.

Am nächsten Tag musste ich zum Strassenrennen antreten. Das Rennen war mit 40km über nur eine Runde sehr kurz. Das machte mich als Ausdauerathletin schon etwas nervös. Also entschied ich mich, sehr gut auf der Rolle einzufahren.

Mit meiner Taktik im Kopf ging es los. Beim ersten Berg folgte mir nur noch eine Amerikanerin, die ich bei der geplanten zweiten Attacke am Berg problemlos abschütteln konnte. Die letzten rund 30km war ich also alleine unterwegs. Das einzige, was mich jetzt noch nervös machte, war eine falsche Vorsprungsangabe des Töfffahr-



rers. Er sagte mir 15km vor dem Ziel 30sek Vorsprung, ich konnte aber weit und breit niemanden sehen. Also packte ich nochmals den Turbo

Zeit, sein Rennen zu fahren. Er durfte dreimal die Runde fahren, was 112km ergaben. Schon früh konnten sich zwei absetzen. Greg versuchte immer wie-



aus und spulte den Rest, so schnell es ging, ab. Bei der Zielgerade hatte ich viel Zeit zum Feiern. Ich überquerte die Ziellinie mit 4:30 Min. Vorsprung auf die Verfolgerinnen.

Am Abend gab es auf dem Hauptplatz von St. Johann eine unglaublich mitreissende Show von Elvis Precley!! Am Samstag war's endlich für Greg

der, Vorstöße zu organisieren. Er attackierte viel, wurde aber zum Schluss nicht belohnt.

Wir waren aber alle drei zufrieden mit unserem „Sommerurlaub“ im Tirol - bei schönstem Wetter und prächtiger Stimmung. Ein richtiges Velofest für jedes Alter!  
Marcia

# Steffen Warias, Weltcuprophäe

*Sieg in Südafrika - Weltcup gewonnen!*

Der letzte Weltcup der Saison 2015 fand im südafrikanischen Pietermaritzburg statt.

Nachdem ich bei den vorangegangenen drei Weltcupstationen viele Punkte einsammelte und als Weltcupführender nach Südafrika reiste, wollte ich dort die Führung verteidigen.

Die Reise war relativ angenehm. Wir flogen durch die Nacht hindurch über den afrikanischen Kontinent. Nach einem Zwischenstopp in Johannesburg ging es weiter nach Durban und von dort mit dem Bus nach Pietermaritzburg.

In Pietermaritzburg wurden schon einige MTB Weltcups ausgetragen und ist daher in der Radszene ein wenig bekannt. Die Akklimatisierung war einfach, ist dort doch exakt die gleiche Zeitzone wie in Europa. Auch klimatisch war keine grosse Umstellung nötig.

Nach der WM habe ich mir nur eine kurze Pause gegönnt und dann das Trainingspensum nochmals angezogen. Daher dachte ich mir, dass meine Form ganz gut sein würde.

Das Zeitfahren wurde in der Nähe eines kleinen Naturreservates ausgetragen und war mit 24 km und 360 hm nicht ganz flach. Wenn die Strecken anspruchsvoller sind, mag ich das eigentlich immer. Als Weltcupführender

ging ich als Letzter auf die drei Runden à 8km.

Nach der ersten Runde lag ich mit einigen Sekunden Vorsprung an erster Position. Diesen baute ich in den folgenden Runden weiter aus. Vor allem in der letzten Runde holte ich noch einiges an Zeit heraus. So konnte ich meinen ersten Weltcupsieg in dieser Saison feiern. Mit diesem Sieg sicherte ich mir auch den Gesamtweltcup. So war vor dem abschliessenden Strassenrennen schon ein wichtiges Ziel erreicht. Natürlich wollte ich auch in diesem gut abschneiden. Der Anfang war recht schnell, aber der Kurs nicht selektiv genug.

Im finalen Sprint belegte ich den vierten Platz und schrammte

somit knapp am Podium vorbei - schade - aber ich bekam die Weltcuprophäe überreicht.

Das Ziel des Weltcups war in Südafrika erreicht.

Auch für den vierten Platz gab es noch einige Punkte für die Weltrangliste.

Direkt nach den Rennen hiess es, alles packen. Nach einer kleinen Feier im Hotel flogen wir am nächsten Tag zurück nach Europa.



## Europacup Prag

*... und auch die Gesamtwertung des Europacup!*

Das letzte Paracycling Rennen der Saison bin ich beim Europacup in Prag gefahren. Die Europacups sind meistens nicht so stark besetzt. Ein paar gute Fahrer sind aber immer dabei, so dass man immer Vollgas geben muss.

Letztes Jahr bin ich schon dort gestartet, ein tolles Event. Daher wollte ich auch dieses Jahr wieder fahren, zumal Prag auch eine sehr schöne Stadt ist.

In München traf ich meinen Nationalmannschaftskollegen Michael Teuber. Zusammen reisten wir im Auto nach Prag.

Im Strassenrennen fuhren alle C-Klassen zusammen, schwächere und starke Fahrer. Direkt ab Start gaben die weniger gehandicapten Fahrer Vollgas. Damit

hatte ich gerechnet und gab alles, um auf dem selektiven Kurs vorne mit dabei zu sein. Meine Taktik ging auf. So konnte ich mich als einziger C3 Fahrer mit weniger gehandicapten Fahrern in den ersten zwei Runden absetzen.

Die stärkeren C4-5 Fahrer attackierten sich gegenseitig. Ich hielt mich jedoch immer im Windschatten. Auf dem Kurs gab es mehrere 180° Wenden, so dass ich den Abstand zu den folgenden C3 Fahrern ganz gut abschätzen konnte.

Ein paar Runden vor Schluss bummelte meine Gruppe ein wenig. So entschied ich mich, einfach los zufahren und

setzte mich von den stärkeren C4-5 Fahrern ab. Diese hatten mich bald wieder eingeholt, das Tempo war nun wieder höher.

Mit einem relativ grossen Vorsprung gewann ich das Strassenrennen in meiner Klasse. Da die Gesamtwertung aber aus Strassenrennen und Zeitfahren gewertet wurde, musste ich am nächsten Tag wieder alles geben.

Mein schärfster Konkurrent war der russische WM-Dritter Sergey Ustinov. Mit ihm habe ich mir schon einige knappe Duelle geliefert.

Das Zeitfahren fand auf dem gleichen Kurs wie das Strassenrennen statt. Bereits während des Rennens wusste ich, dass es sehr knapp werden würde, da wir uns einige Male begegneten und ich den Abstand einschätzen konnte.

Ich gewann das Zeitfahren mit 2.5 Sekunden Vorsprung. Damit habe ich auch die Gesamtwertung des Europacups gewonnen, ein sehr gelungener Saisonabschluss!

In der Weltrangliste stehe ich am Ende des Jahres auch auf Platz eins. Das bedeutet, dass ich viele Punkte für das Rio-Ranking gemacht habe.

Diese Punkte werden jedoch nicht personalisiert, sondern nur für die Nation gewertet.

Meine Chancen stehen sehr gut, bei den Paralympics 2016 in Rio starten zu dürfen.



# Schwarzwaldtour

*Tipp: quaedlich.de lesen - vorher!*

Kandel Liebe Sünde sein?

Diese Frage beschäftigte schon Zarah Leander in den 30iger Jahren des letzten Jahrhunderts und wurde zuletzt auch von zeitgenössischen Philosophen wie Udo Lindenberg wieder aufgegriffen.

Der Kandel: 1243 Höhenmeter feinsten Schwarzwald-Granits inspirieren seit Urzeiten Denker, Esoteriker, Velofahrer sowie Künstler.

Den Mythos des Kandel, der Wind, Wetter und Radlern widersteht, be-

chen immer noch, um dem Velomaxe den rechten Respekt einzuflößen.

Ursprünglich war die Tour für den 20. Juni geplant, doch die Prüfung, die Petrus für uns bereit hielt, war für die meisten von uns zu hart.

In den Tagen zuvor fixierte mancher VCAler die Wetter-App wie sonst nur Uli Hoeneß den Börsen-Ticker. Aber es half nix.

So brach schließlich am 18. Juli des vergangenen Sommers zum vierten Mal eine Expedition des Veloclub-All-



singt Elton John (der alte Barde) - in seiner Ballade „Kandel In The Wind“.

Die Teufelskanzel, auf der Nordwest-Seite des Gipfels gelegen, bot über tausende von Jahren Platz für die Austragung der gefürchteten wie beliebten Hexentänze. Bis sie - vermutlich unter dem Andrang der esoterischen Szene aus dem nah gelegenen Freiburg - in der Walpurgisnacht im Jahre 1981 zusammenbrach und so auch den Velofahrern der Region dem Kandel etwas von seinem Schrecken nahm.

Obwohl - 970hm auf knapp 12km rei-

schwils auf, um dem Mythos des Kandels auf die Spur zu kommen. 10 Freiwillige, bereit ihr Glykogen zu opfern und dem Laktat zu trotzen.

Das Wetter ist herrlich und von oben kein Ungemach zu befürchten. Nach kurzer Bahnfahrt nach Freiburg (BrsG.) starten wir um kurz nach 9 Uhr und es geht flach und flott nach Norden, wo wir schon bald den Kandel zu unserer Rechten erblicken.

Wir nähern uns unauffällig, fahren zunächst weiter nach Norden über Denzlingen, Kollmarsreute etc. bis bei

Windenreute die ersten Steigungsprozente vor uns auftauchen.

Daniel, Jonas & Co scharren schon recht mit den Hufen und sind am Fuße des Allmendsbergs nicht mehr zu halten. Ist mir recht. Im Mini-Gruppetto mit Domi lassen sich ein paar Körner sparen für später.

Nach schöner Panoramarunde durchs Freiamt mit anschließender Abfahrt durchs Brettental biegen wir in Reichenbach (Forellenstüble!) nach links zum Schillingerberg ab.

Hier wird Hochprozentiges geboten. Vorne geht die Post ab. Hinten kämpfen schon einige von uns gegen den imaginären Besenwagen. Immerhin ist es nicht so heiß wie beim letzten Mal („Manche mögen's heiss“, Sattelfest Nr. 143) und so tanken wir Mut für die Fahrt auf den Kandel.

Wir haben Waldkirch noch nicht erreicht, da werden unsere Ambitionierten schon nervös. Wer mit der Strava-App unterwegs ist, schaltet jetzt unwillkürlich auf Rennmodus um. In der Folge hat sich unsere Gruppe schon vor dem eigentlichen Startschuss zerlegt.

### Kandel Testimonials

Die meisten fahren ihr eigenes Rennen – der Rest genießt.

So kann jeder Radler seine persönliche Geschichte erzählen ...

J.B. aus B.: „Wo Schmerz ist, ist auch Leben.“

Der Kandel hat mich lebendig gemacht!“, S.D. aus A.

„Wo Bäume sind, ist auch Schatten!“

E.J. aus UK kommentiert aus der Ferne: „The Veloclub Allschwil really rocks the Kandel!“.

Darauf erwidert I.B. (Landsmann von E.J.) aus B.: „F#####g rocks!“.

Manch einer kommt an seine Grenzen.

So zum Beispiel P.S. aus A.: „Leidenschaft über den Kandel – warum nur habe ich nicht VOR der Fahrt bei <queldich.de> gelesen, wie schwierig dieser Aufstieg ist??“ oder meinen schon zu phantasieren.

D.H. aus A.: „Wer war das? – war das der Henry?“.

Es geht bis zum partiellen Gedächtnisausfall G.O. aus H.: „Geblieben ist mir nur der - gottseidank stattgefundene - Besuch der Eisdielen und das herrliche Angusfleisch. Das Velofahren geriet fast zur Nebensache!“

Das hätte ich jetzt fast vergessen. Nach dem Kandel haben wir uns noch an ein paar Anstiegen abgearbeitet, bevor wir - frisch geduscht - den Tag mit einem Kandellight-Dinner beschlossen.

Das Fazit zieht hier nochmal D.H. aus A.: „Der härteste Berg in Deutschland war auch heuer wieder ein toller langer Anstieg, den es an der 4. Ausgabe der Schwarzwald Tour zu bezwingen gab. Die max. 15% Steigung ist knackig zu befahren und ist immer ein Erlebnis wert!“

Die Expeditionsteilnehmer waren übrigens:

Corinne Martin, Daniel Wälchli, Dominic Hofmann, Gianni Bedon, Giovanni Olivieri, Ian Billingham, Jonas Baumgartner, Patrick Schaub, Stefan Durante und Henry Belting.

Dank gilt unseren spirituellen Begleitern. T. Martin („mein Rekord geriet nur kurz in Gefahr!“), E. John („what an inspired performance by the VCA!“) und Frau Schmitz („Du willst es doch auch!“).

Bis zum nächsten Mal

Henry

# Ranglisten

*Velo / Bike*

<b>CM Einzelzeitfahren Hardwald</b>		<b>1 km</b>	<b>08.09.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>Punkte</b>
1.	Eric Zechner	1.15,26	100
2.	Jonas Baumgartner	1.17,32	90
3.	Marcia Eicher	1.18,80	80
4.	Christian Wild	1.20,92	70
5.	Daniel Wälchli	1.23,36	65
6.	Heinz Belting	1.23,80	60
7.	Markus Schüpbach	1.24,73	55
8.	Pansa Patrick	1.26,00	50
9.	Heriette Kurth	1.29,32	45
10.	Zena Palgrawe	1.33,60	40

<b>1 Km Test Kids</b>		<b>1 km</b>	<b>11.09.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	
1.	Jakob Klahre	1.55,207	
2.	Tim Eicher	2.07,490	
3.	Xavier Nijhof	2.08,803	
4.	Nich Eicher	2:12,78	
5.	Lukas Klahre	2.13,305	
6.	Tim Salomon	2.15,735	
7.	Sidd Wairkar	2.29,693	
8.	Noel Hintermeiser	2.32,764	

<b>Bikerennen Fricktal Cup Zeihen</b>			<b>27.10.2015</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK / Km</b>
1.	Marcia Eicher	34.31,07	Damen / 12,4
3.	Jakob Klahre	20.43,01	U15 / 5,6 km
3.	Tim Eicher	5.18,0	U11 / 2,8 km
12.	Nick Eicher		U13 / 4,2 km



# Ranglisten

*Velo / Bike*

15. Xavier Nijhof

U13 / 4,2 km

## CM Schlussrangliste

2015

Rang	Name
1.	Wälchli Daniel (Clubmeister 2015)
2.	Baumgartner Jonas
3.	Zechner Eric
4.	Eicher Marcia
5.	Schüpbach Markus
6.	Hofmann Dominic
7.	Schaub Patrik
8.	Bäumle Ralph
9.	Belting Heinz
10.	Lang Gregor
11.	Pensa Patrick
12.	Billingham Ian
13.	Pieri Francesco
14.	Durante Stefan
15.	Wild Christian
16.	Harke Peter
17.	Olivieri Giovanni
18.	Koch Randy
19.	Klahre Jakob



# Ranglisten

Triathlon / Laufen



Yverdon Triathlon		1.5 - 40 - 10	06.09.2015
Rang	Name	Zeit	
19.	Marco Eglin	2:11.55	
30.	Patrik Schaub	2:18.32	

Ironman Barcelona		3.6 - 180 - 42	04.10.2015
Rang	Name	Zeit	AK
45.	Raphael Kennel	9:42	M40-44

Kaesnapper Lauf Hegenheim		11.5 km	19.09.2015
Rang	Name	Zeit	Rang Overall
3.	Martin Fürer	52.31	MV2

IWB Basel Marathon		42.19 km	27.09.2015
Rang	Name	Zeit	Rang / AK
4.	Matthias Prétot	2:48.04	1. / M40

Hallwilerseelauf		21.1 km	10.10.2015
Rang	Name	Zeit	AK
7.	Gianni Bedon	1:35.01	M60

Luzern Marathon		42.19 km	25.10.2015
Rang	Name	Zeit	AK
50.	Urs Lüthi	3:21.48	M40

## 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](mailto:info@velocluballschwil.ch)

# Sattelfest

*VeloClubAllschwil since 1977*



# Schwimmen, Freuen, Laufen.



**timemachine TM01** Gelb in Paris. Weltrekord in Roth. Das TM01 hat eine Menge zu bieten. Eine wegweisende Aerodynamik und das System zur Perfektion Ihrer Sitzposition: Vmax=P2PxSubA. Infos und Händlerverzeichnis auf [www.bmc-racing.com](http://www.bmc-racing.com)

**BMC**  
swiss cycling technology

**BMC wünscht den Mitgliedern des VCA eine tolle Velo & Triathlon Saison!  
Testfahrt in der Region Basel? Schwarzbarth Velos – Allschwil; Cyclingemotion – Basel;  
Veloemotion – Riehen; Radag – Liestal**