

seit 1977

Sattelfest

3/2015/September

Nr. 151



VeloClubAllschwil





Gemeinsam Spitzenleistungen schaffen.

Gemeinsam erreicht man Ziele schneller.
Deshalb unterstützen wir mit Freude den
Radsport. Und den Nachwuchs erst recht.
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

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

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2015	5
Vorwort	7
Beitrittserklärung	9
Ein aufregender Sonntag in Gippingen	12
Profi besucht kids	14
Maisprach Rundstreckenrennen	15
Jolidon Classique 5. Juli 2015	16
SM Strasse / SM Zeitfahren	17
Les 3 Ballons - Vogesen	18
Schwarzwald - Rundfahrt	20
Schwarzwald - Helferfest	21
Agenda 2015	22
Trainingskalender	23
Veranstaltungen, Rennen	25
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	25
Irontrail	27
Mission (im)possible?! - Spiezathlon	28
Weltmeisterschaft 2015 Nottwil	30
Outlaw Triathlon, Nottingham	32
Swiss International Mountain Marathon	33
Gigathlon 2015	34
Ranglisten Velo	36
Ranglisten Triathlon / Laufen	41



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

www.fotodesign-indlekofer.ch

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

Der Vorstand im 2015

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
Präsidentin	Ariane Gutknecht	Langenhagweg 29 4123 Allschwil	061 302 56 41 mayer.gutknecht@vtxmail.ch
Vize-Präsident	Matthias Prétot	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maetthe@hotmail.com
Aktuarin	Sandra Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 sandra.schelbert@gmx.ch
Kassierer	Daniel Wälchli	Thiersteinallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
Obmann Velo	Gregor Lang	Heuwinkelstrasse 20 4123 Allschwil	076 345 76 71 gregor.lang@gmx.ch
Obmann MTB	Rolf Moll	Im Rosenrain 4 4123 Allschwil	079 219 74 50 bike@velocluballschwil.ch
Obleute Triathlon	Reto Baltermia	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 balterbach@hispeed.ch
	Markus Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 m.schelbert@erlenhof-bl.ch
Redaktion Sattelfest	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 711 49 58 info@velocluballschwil.ch
	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch

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



VON AUSDAUERSPORTLER FÜR AUSDAUERSPORTLER

Ein Klick der sich lohnt... ganz besonders für VCA-Mitglieder!

Jetzt anmelden unter "Member" mit dem

Vermerk "Mitglied VCA" und von 25% Rabatt profitieren!

www.trishop.ch

by Daniel Zenklusen



*Sanitäre - Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice*

M. Christen

Sanitär

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 | goforward@2vida.ch

Vorwort

Liebe Mitglieder, Freunde und Inserenten

Das wird mein letztes Vorwort als Präsidentin im Cluborgan sein.
An der kommenden GV wird mein Amt von jemand anderem übernommen.

Als ich vor sechs Jahren diesen Posten übernahm, war ich selber noch stark engagiert im Sport und im Verein. In den letzten Jahren hat sich das allerdings stark geändert und meine Interessen haben sich etwas verlagert.



Ich bin froh, kann ich meine Aufgabe an jemanden übergeben, der wieder so viel (oder noch mehr) Energie aufbringt wie ich am Anfang.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Vorstandskollegen herzlich bedanken für die tolle Zusammenarbeit in den letzten Jahren. Die Vorstandssitzungen waren immer sehr angenehm und konstruktiv. Die Unterstützung gegenseitig hat sehr gut funktioniert.

Auch bedanken möchte ich mich bei allen Mitgliedern und Inserenten, die sich aktiv oder passiv mit dem Verein identifizieren.

Nun bleibt mir nur noch, euch Allen alles Gute zu wünschen, sei dies im privaten, beruflichen oder sportlichen Umfeld und mich bedanken für die sechs Jahre mit euch.

Ariane Gutknecht

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 www.ambiente-allschwil.ch



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

VERTRAUT MIT ENERGIE. SEIT 1897



DILL OPTIK
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



**Stiftung LBB Lehrbetriebe Basel
Gärtnerei**

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

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



Ein aufregender Sonntag in Gippingen

vor dem Rennen unterschreiben!

Für ein paar unserer VCA-Kids war das Fahren des Fricktal-Cup nicht genug. Sie wollten mehr! So haben sie ihr erstes grosses nationales Rennen bestritten und dies gleich in Gippingen, wo alles angerichtet war für ein grosses Radsportfest.

Um 7:30 Uhr standen sechs kleine Radfahrer mit grossen Träumen bereit. Zuerst mussten Tageslizenzen, die richtigen Transponder und Startnummern montiert werden und ein Geschicklichkeitsparcour gemeistert werden.

Hier stellte sich heraus, dass ich beim Schülerradsport doch eine grosse Wissenslücke habe und unsere Kids ungenügend darauf vorbereitet habe. Aber ich werde alles daran setzen, das nachzuholen und möchte mich bei den Kids entschuldigen.

Nach dieser Hürde gings ans Einfahren. Die Kids staunten ab dem Zielbogen, der Vip-Lounge, der Flamme Rouge,

den Abschränkungen und Werbebanner, den Leuten ... und darüber, dass sie vor dem Rennen noch unterschreiben mussten.

Nach all der Aufregung war Jakob in der Kategorie U15 am Start und meisterte souverän die 30km, er verpasste die Top Ten nur knapp und wurde 11.

In der Kategorie U13 waren Xavier und Nick am Start. Für Xavier kam ein guter 12. Rang raus.

Lukas und Tim vertraten die VCA-Farben in der Kategorie U11. Tim eroberte ein weiteres Mal das Podest und wurde Dritter, Lukas knapp dahinter guter Fünfter.

In der Kategorie Piccolo durfte Guillaume seine allerersten Rennkilometer machen: er sprintete auf den sechsten Platz.

Die Schülerrennen waren eine super Erfahrung, auf welcher wir aufbauen werden.





Nachdem die Kinder ihre Rennen absolviert hatten, durfte ich als Gastfahrerin eines französischen Teams am Weltcuprennen der Frauen teilnehmen.

Es war für mich das erste internationale Rennen seit 13 Jahren. Wieder mal die grosse Bühne zu betreten, kam mir wie ein Traum vor. Ich war glücklich, den Kindern zeigen zu dürfen, was ich so in meinem früheren Leben gemacht habe.

Das Rennen verlief sehr kontrolliert. Ich wollte mich auch nicht gross exponieren, da ich mit meinen Kräften haushälterisch umgehen muss.

Ich denke, ich wurde an einem Rennen noch nie so fest angefeuert wie von den VCA-Kids und ihren Eltern. Am Schluss holte ich im Sprint um den vierten Platz noch den 11. Gesamtrang.

Es war ein richtig langer, emotionsreicher Tag und wir dürfen weiter träumen.

Marcia



Profi besucht kids

Nicolas Winter beim Kids Training



Beim ersten Training nach den Sommerferien kam Nico auf Besuch bei den Kids. Er konnte den Kids von seinem Leben als Profirennfahrer erzählen und gab beim Geschicklichkeitsparcour nützliche Tipps.

Anschliessend gingen wir eine Runde Radeln. Nico übernahm eine Gruppe (Flöhe, wie er sagte) und versuchte, saubere Ablösungen zu fahren.

Zum Abschluss duften sie dann gegen einen richtigen Profi sprinten.

Vielen Dank an Nico



Maisprach Rundstreckenrennen

22.08.2015, 3. Lauf des Fricktal cups



Die Kids-Racer zeigten sich in hervorragender Form.

Sechs Fahrer fuhren jeweils in ihrer Kategorie und zeigten ihr ganzes Können, inklusive dem einstudierten Ziel-sprint.

Jakob sicherte sich in der Kat. U15 den sensationellen 2. Rang.

In der Kat. U13 startete Xavier sehr schnell und musste sich durchs Rennen

kämpfen. Nick fuhr sein Tempo ins Ziel. In der Kat. Piccolo (bis JG.05) hatten wir drei Fahrer am Start. Auch hier wurde sehr schnell gefahren. Tim sicherte sich einen souveränen Sieg. Lukas hatte nach Startschwierigkeiten die Verfolgung der Spitze aufgenommen und wurde 4.

Guillaume mit JG 08 wurde 9. und somit bester seiner Alterskategorie.

Das Warten auf die Siegerehrung wurde durch Tims Backkünste verkürzt; er hatte für Jeden ein feines Schoggiweggli gebacken.

Vielen Dank.

Zum Schluss ging noch der Hauptpreis (Musik-Box) der Tombola an Nick.

Für die nächste Fête ist genug Bass vorhanden!!

Marcia



Jolidon Classique 5. Juli 2015

....durstig....

Die diesjährige Jolidon Classique war eine echte Hitzeschlacht: 32°.

Die VCA-Fahrerin Marcia und die anderen VCA-Fahrer trotzten den harten Wetterbedingungen, ungeachtet der nicht optimalen Verpflegungsmöglichkeiten seitens des Organisators (zu wenig Getränkeverpflegungen).

Marcia liess die meisten männlichen Fahrer hinter sich (overall 16.) und gewann ungefährdet die Kategorie der Damen.



Greg kam hinter der Spitze (Platz 1-4 alles Elite-Lizenz-Fahrer) auf Rang 12.

Zusätzlich dominierten Daniel und Schüpi in der Kategorie Senioren.

Giovanni bestritt die Kurzstrecke von 73 km und belegt dort den 11. Rang seiner Kategorie

Daniel Wälchli

SM Strasse / SM Zeitfahren

Chalet à Gobet bei Lausanne

...Bei den Frauen verlief der Kampf um den Titel ohne grosse Überraschungen.

Doris Schweizer ging als grosse Favoritin an den Start und gewann ihr erstes Trikot mit dem weissen Kreuz im Zeitfahren. Auf der 20,15 km langen Strecke zeigte Schweizer von Beginn an ihre Stärke und dominierte das Rennen in vollem Umfang.

Die Silbermedaille ging an Ramona Forchini, die bei den Europameisterschaften 2014 in Nyon ebenfalls eine Medaille holte.



Als Überraschung des Tages darf Marcia Eicher erwähnt werden, die Bronze gewann....

Herzliche Gratulation an Marcia zu diesen famosen Leistungen

... und am 28.06.2015 in Steinmaur, 125km

Nach 13 Jahren wieder zwei SM Medaillen. Nach dem dritten Platz im Zeitfahren konnte ich an der Strassen-Schweizer-Meisterschaft nach einer beherzten Flucht den zweiten Platz ergattern.

Jolanda Neff ist neue Schweizermeisterin. Sie ist bereits Europameisterin im Mountainbike und ist topfit für den Bike World Cup am kommenden Sonntag in Lenzerheide.



Les 3 Ballons - Vogesen

im VCA-Trikot unter über 3000 TeilnehmerInnen zu erkennen

Meine Ziele am Samstag 13. Juni waren: die Rennstrecke von 105km mit 2100hm unter vier Stunden zu bewältigen, definitiv nicht im Regen starten zu wollen, sowie ein sportliches und interessantes Wochenende zu verbringen.

Gut vorbereitet bin ich in Begleitung von Nathalie bereits freitagnachmittags nach Luxeuil-les-Bains gefahren, ca. 2h mit dem Auto von Basel, als ich plötzlich ein SMS erhielt, in der mir Stefan Durante mitteilte, dass er und Patrik Schaub auch unterwegs waren und teilnehmen würden.

„Super, ich bin nicht alleine, der VCA ist zu dritt vertreten“. Da wir nicht im gleichen Ort übernachteten, würden wir uns samstagsmorgens am Start treffen.

Patrik hat sich jedoch wie in den vorangegangenen Jahren für die sehr anspruchsvolle Rennstrecke von 213km mit 4300hm entschieden, so dass er bereits um 07h15 starten durfte. Der Start für die kürzere Strecke wurde erst um 07h45 frei gegeben.

Samstagsmorgen, beim Einfahren zum Startgelände, wo sich bereits mehrere hundert Teilnehmer eingefunden hatten, reihte ich mich bei leichten Regen im hinteren Startfeld ein: „Der Regen wird schon noch aufhören, Patrik leider verpasst, von Stefan noch keine Spur“!

Später teilte mir Stefan mit, dass er zu vorderst im Startfeld gestanden sei und vergebens nach mir ausgeschaut habe.

Der Regen liess nach und der Start erfolgte. Das Rennen war von Beginn an sehr anspruchsvoll. Die nassen und gesplitteten Strassen führten zu vielen Stürzen und etlichen Plattfüssen. Die meisten Teilnehmer aus Holland und Belgien waren bei den steilen Aufstiegen und kurvigen Abfahrten schlichtweg überfordert.

Nach dem Col des Chevrères, 916hm, und beim dritten Aufstieg zum Ballon de Servance, 1158hm, wurde die Sicht immer schlechter, unerklärlicherweise begann es wieder zu regnen. Ich kann mich nicht mehr erinnern, wann es wieder aufhörte.

Nach dem Dorf Servance vor Esmoulières galt es, die letzten kurzen steilen Aufstiege zu erklimmen und sich einer geeigneten Rollgruppe für die bevorstehenden flachen Rennkilometer anzuschliessen. Ich hatte Glück und konnte zu einer Gruppe aufschliessen, die nach meiner Aufforderung im belgischen Kreisel Richtung Ziel stürmte: „Wahnsinn es klappt, die Post geht ab“.

Kurz nach meinem Zielsprint traf ich Stefan und ein paar Stunden später Patrik, der zum Glück nicht gestürzt war, dafür zwei Platten einheimste. Beide waren im VCA-Trikot sehr gut unter den über 3000 TeilnehmerInnen zu erkennen. Gemeinsam verpflegten wir uns, berichteten über die gemachten Erlebnisse und gewonnenen Erfahrungen.

Leider fuhren Patrik und Stefan noch am gleichen Samstagabend wieder nach Hause. Nathalie und ich blieben, trafen uns abends mit weiteren Teil-

nehmerInnen in einem guten Restaurant in Luxeuil-les-Bains und gönnten uns ein wohlverdientes Abendessen.

Sonntagmorgen, nach dem Frühstück fuhren wir mit dem Auto nach La Rosière, wo wir bei Sonnenschein an einer gemütlichen 2h-Wanderung „Marche Populaire“ mit anschliessendem Mittagessen teilnahmen. Meine Beine fühlten sich gut an.

Am Nachmittag fuhren wir nach Ronchamp. Dort angekommen, besuchten wir die Chapel Notre-Dame du Haut, die vom einflussreichen schweizerisch-französischen Architekten Le Corbusier und das Monastère Saint-Claire, das vom italienischen Stararchitekten Renzo Piano (Fondation Beyeler in Riehen, Zentrum Paul Klee in Bern)

entworfen wurden. „Bin sehr überrascht, was es hier hinten gibt und die Führung war wirklich sehr aufschlussreich“.

Nach diesem interessanten Wochenende fuhren wir im strömenden Regen, der nach Mulhouse aufhörte, glücklich und zufrieden nach Hause.

Resümee: Meine Ziele, nicht im Regen zu starten und unter vier Stunden zu bleiben, habe ich nicht umgesetzt oder knapp verpasst. Dafür konnte ich ein sportliches und sehr interessantes Wochenende verbringen. „Hauptziel erreicht“.

Ich freue mich auf nächstes Jahr ohne Regen und mit persönlichem Streckenrekord!

la freccia



Schwarzwald - Rundfahrt

vom 28. Juni 2015, Jonas Baumgartner über Pannenhilfe...

An einem heissen Sonntagmorgen starteten mit Corinne, Anselm, Giovanni, Stefan, Christian und Jonas sechs VCA-ler an der 43. Schwarzwaldrundfahrt, die jährlich vom VC Kaisten organisiert wird.

Bereits nach 5km wurde die rasante Fahrt jedoch jäh unterbrochen, als wir einem älteren Herrn Pannenhilfe zukommen lassen mussten. Ohne Luft wäre es für ihn bereits wieder nach Hause gegangen.



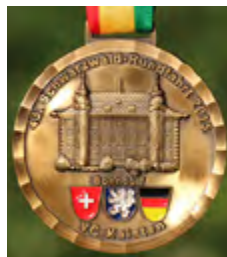
Weiter ging die Fahrt immer leicht bergauf, der Schlucht entlang Richtung Birkendorf. Eine wunderschöne und schattige Schlucht, die an solch heissen Tagen sehr zu empfehlen ist. Zum ersten Posten auf dem Sportplatz Grafenhausen war's jetzt nicht mehr weit und damit die ersten 50km geschafft.

An der Gabelung zur 100km-Strecke verabschiedeten sich Anselm und

Christian und stürzten sich in die schier endlose Abfahrt nach Laufenburg.

Uns anderen stand ein welliger Streckenteil mit langen, schnurgeraden Strassenabschnitten bevor, die unsere Trinkflaschen und Beine gleichermaßen entleerten.

Auf knapp 1000 m.ü.M. war zum Glück die Hitze etwas erträglicher und wir schafften es insieme zum zweiten Posten in Oberaha.



Wir hätten ja gerne im Schluchsee gebadet, aber die Arbeit war noch nicht getan; es fehlten noch rund 60km bis zum Ziel.

Rauf nach Aeule, runter nach St. Blasien, rauf zum Ibacher Kreuz, runter nach Lindau und wieder rauf zum Steinernen Kreuz: was für eine Achterbahnfahrt. Dann endlich, die langersehnte Abfahrt nach Laufenburg, auf der wir es so richtig krachen liessen und den Schnitt auf 30 km/h hinauf katapultierten.

Das schöne Wetter und die einmalige Landschaft im Südschwarzwald trugen dazu bei, dass die Strapazen im Ziel schnell wieder vergessen waren und wir uns bereits auf die nächste gemeinsame Tour freuen.

Kleiner Nachtrag: Für die Pannenhilfe wurden wir zwei Wochen später mit zwölf Flaschen Luzerner Bier belohnt. Eine schöne Aktion des Pinarello Fahrers (Name der Red. bekannt)!

Schwarzwald - Helferfest

... und deren Umsetzung

Durch den gemeinsam erbrachten Helfereinsatz an der diesjährigen Schwarzwaldrundfahrt erhielten wir als Dankeschön 12 Lozärner Bierflaschen zugestellt.

Joe Nigg danken wir sehr für die wohlwollende Gabe und unserer lieben Präsidentin Ariane für die Lieferung frei Haus.

Der Anlass führte zur Einladung vom 21.07.2015 - zum Grillplausch in Hégenheim - der 11 Rennvelofahrer folgten.

Nach dem zweistündigen Training in grosser Hitze war das kühle Lozärner Bier schnell verdunstet.

Weitere alkoholfreie Getränke, etliche Merguez, gewürzte Brandwürste, Cervelats - vom Dorfmetzger Eggert - in Begleitung von diversen Salaten verschwanden mit Genuss.

Hiermit danke ich allen Teilnehmern für die rechtzeitige Anmeldung, konnten wir doch mit viel Freude einen tollen Abend miteinander verbringen.

Nathalie danke ich speziell für die tolle Unterstützung und freue mich auf eine weitere Gelegenheit.

Giovanni Olivieri



Agenda 2015

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine

07. November	38. Generalversammlung (Samstag)
05. Dezember	Ängelimäart
06. Dezember	36. Klausenlauf (alle helfen mit!)
09. 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. 152

13. November 2015



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

Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter

<<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

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

Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	bis 29.09.2015
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	bis 01.10.2015

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	bis 27.09.2015
Sonntag	10.00 Uhr, ca 2,5 Std	ab 04.10.2015

Abfahrt jeweils
Feuerwehrmagazin Allschwil.

Wir starten pünktlich!

weitere Daten siehe unter Clubmeisterschaft / Veranstaltungen

Kids Rennvelo-Training

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

Feuer-
wehrma-
gazin
Allschwil

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

Veranstaltungen, Rennen

Diverse Veranstaltungen / offene Rennen:

20.09.2015 Einzelzeitfahren Boningen

25.09.2015 Etappe 1 EZF Rothaus Ridermann - Bad Dürkheim

26.09.2015 Etappe 2 Rothaus Ridermann - Bad Dürkheim

27.09.2015 Etappe 3 Rothaus Ridermann - Bad Dürkheim

05.10.2015 BHFM Zeinigen-Schupfart

Schaut auch regelmässig auf die VCA-Homepage und auf <<unserteam.ch>>.

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Bike	Ausfahrten	Treffpunkt Neuweierplatz
So 20.09.15	09.30-16.00 Sundgau Randonnée + Frauenbike	
So 04.10.15	10.00-13.00 + Frauenbike	

folgende Ausfahrten. im Prinzip 14-täglich, unter www.velocluballschwil.ch

Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle-Liste:

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

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

Nach Vereinbarung mit der Tourenleitung nehmen wir neue BikerInnen gerne mit; Interessenten melden sich beim Obmann Rolf

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

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

ines_ernst@yahoo.com

katharina.schaufelberger@bluewin.ch



Roomplan GmbH
Schützenmattstrasse 10
4051 Basel
www.roomplan.ch

roomplan.
ARCHITEKTUR - INNENARCHITEKTUR - LADENBAUPLANUNG



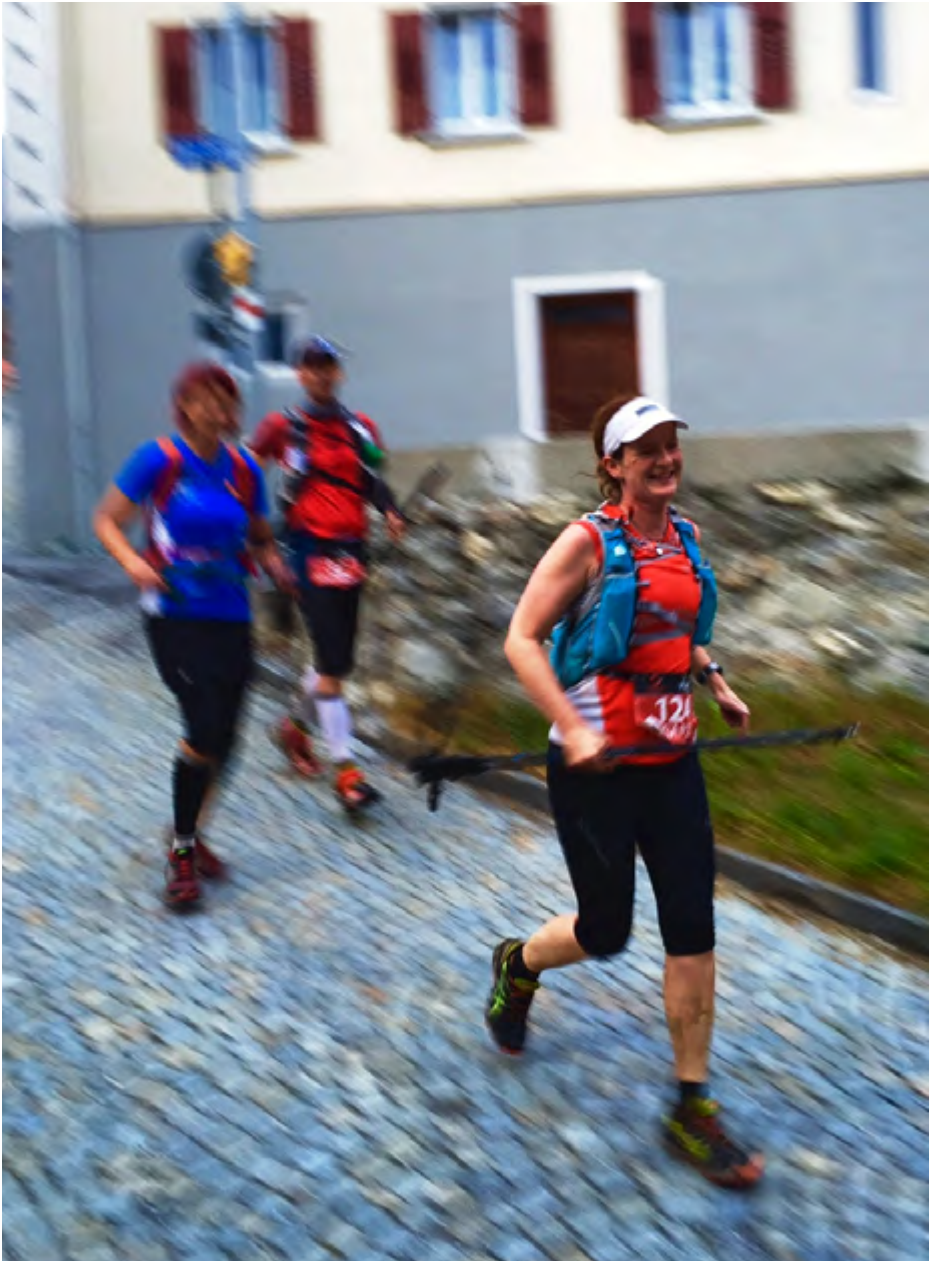
ZetDesign

Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

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

Irontrail

d'Redaktorin am 13.8., ohni Bricht



Mission (im)possible?! - Spiezathlon

Triathlon macht Spass!

Das Ziel war klar: Nach drei zweiten Plätzen hintereinander wollten wir endlich wieder einmal den Staffeltwettbewerb beim Spiezathlon gewinnen.

Auch die Taktik, mit welcher wir den Sieg einfahren wollten, war einfach: Andi als Schwimmer und Greg als Velofahrer müssen so viel Zeit wie möglich auf unsere „Dauerrivalen“ vom Team „Wenger Fenster“ herausholen, dass ich als Schlussläufer den Sieg heimbringen kann.

Soweit zur Theorie. Die Praxis sieht so aus, dass der Läufer von „Wenger Fenster“ ein eritreischer Top-Läufer ist und der Vorsprung, den meine Kollegen vorlegen müssen, dementsprechend gross sein sollte.

Fünf Minuten garantierte mir Greg ein paar Tage vor dem Start. Das sollte reichen, alles darunter könnte eng werden.

Leise hoffte ich, dass Tess, der Läufer unserer Konkurrenten, dieses Jahr vielleicht nicht ganz so gut in Form sein könnte. Auch Afrikaner werden schliesslich älter. Und sind das nicht ein paar graue Haare auf seinem Kopf...?

Zu früh gehofft. Beim Plaudern vor dem Start erzählte er mir, dass er in den Vorbereitungen für den Berlin Marathon sei. Er möchte die Olympia Limite knacken. Diese liegt bei schlappen 2:12 ... Hopp Andi, Hopp Greg...!!! Der See hatte mit etwas über 17 Grad zwar nicht gerade Badewannen-Temperatur, aber er war auch schon deutlich kälter an einem Spiezathlon.

Andi konnte diesmal allen Schiffen ausweichen, meisterte auch die ziem-



lich lange Laufstrecke zur Wechselzone ohne grössere Probleme und übergab den Chip als vierter der Staffeln an Greg – mit etwas über zwei Minuten Vorsprung auf „Wenger Fenster“. Pflicht erfüllt, gut gemacht Andi, wir liegen im Plan!

Auch Greg gab wieder Vollgas. Kurz nach dem Wendepunkt überholte er den führenden Einzelstarter – die Staffelfahrer hatte er schon längst „gefressen“ – und kam mit grossem Vorsprung und der mit Abstand schnellsten Velo-Zeit wieder zur Wechselzone. Auf unsere „Rivalen“ holte er weitere vier Minuten heraus. Super, auf Greg ist halt Verlass!

Da ich natürlich keine Ahnung hatte, wie viel Vorsprung ich hatte, gab auch

ich Vollgas. Als Tess mir erst relativ spät nach dem Wendepunkt entgegen kam, war ich zwar sehr zuversichtlich, dass es reichen würde, ganz sicher war ich mir aber trotzdem nicht.

Vielleicht habe ich ja auf den letzten Kilometern plötzlich einen Einbruch oder Tess startet den Turbobooster und holt mich kurz vor dem Ziel noch ein?! So gab ich bis zum Schluss alles, inklusive Schlussspurt. Der wäre nicht wirklich nötig gewesen, denn der Vorsprung schrumpfte zwar, am Schluss blieben aber doch noch dreieinhalb Minuten übrig. Gewonnen! Mission accomplished!

Es war eine super Team-Leistung, alle haben alles gegeben und so hat's geklappt. Vielen Dank Andi und Greg, so macht Triathlon Spass!

Der Spiezathlon ist ja auch unser Clubmeisterschaftsrennen. Lange sah es nach einem einfachen Sieg für Martin Rausch aus, denn auf der Startliste fand sich kein weiterer VCA-ler.

Erst vor Ort meldete sich dann Marco Eglin an – und holte sich prompt den Titel.

Herzliche Gratulation!

Da leider keine einzige VCA-Frau den Weg nach Spiez fand, bleibt der Titel der Clubmeisterin dieses Jahr vakant. Nächstes Jahr bietet sich eine neuerliche Gelegenheit, Clubmeisterin zu werden.

Mangels Teilnehmer verzichteten wir dieses Jahr auf das fast schon traditionelle Übernachten im Stroh. Auch das kann nächstes Jahr hoffentlich nachgeholt werden.

Fazit: Spiez ist und bleibt ein schöner Ort, der Spiezathlon ein toller Wettkampf und der VCA ein wirklich starker Verein - wenn wir uns alle voll für einander ins Zeug legen!

Matthias Prétot



Weltmeisterschaft 2015 Nottwil

Steffen Warias

Bei der UCI Paracycling WM im schweizerischen Nottwil konnte ich mir die Silbermedaille im Zeitfahren der Klasse MC3 sichern.

Das Zeitfahren führte über 30km, mit über 500 Höhenmeter war es ein sehr anspruchsvolles Zeitfahren.

Ich konnte die Strecke als Zweitschnellster bewältigen und musste mich nur, wie schon vor einer Woche beim Weltcup in Elzach, dem Ire Eoghan Clifford geschlagen geben. Das Podium komplettierte der Russe Sergei Ustinov.

bei denen er an den Start ging.

Beim Strassenrennen der WM startete ich als einer der Favoriten. Das Rennen fand bei Regen auf einer anspruchsvollen Strecke statt.

Vor zahlreichen angereisten Fans wollte ich natürlich ein gutes Rennen zeigen. Es war wirklich toll, extra zum Rennen angereiste 30-40 Leute unterstützten mich lautstark. Danke dafür!

Es gab sehr viele Attacken und das Tempo war vor allem am Berg enorm.

Ich konnte immer mit den Topleuten den Bergpreis fahren.

Leider gelang dem Japaner Fujita Masaki eine Soloflucht, somit ging es nur noch um die Plätze zwei und drei.

Im extrem schnellen Finale fuhr ich als Zweiter durch die entscheidenden Passagen, so wie ich mir das im Vorfeld vorgenommen hatte.

Leider fehlte mir auf den letzten 100 Meter ein wenig die Kraft. So landete ich auf dem vierten Rang im Strassenrennen.

Schade, eine weitere Medaille so knapp verfehlt zu haben, aber mit dem Vizemeistertitel im Zeitfahren bin ich sehr glücklich.

Mit dem Medaillengewinn habe ich auch ein entscheidendes Qualifikationskriterium für die Paralympischen Spiele nächstes Jahr in Rio erfüllt.

Der Traum, dort zu starten, ist jetzt greifbar nahe.



Nach der ersten der zwei 15 km langen Runde lag ich auf Platz zwei mit einem knappen Vorsprung auf den dritten. Ich konnte in der zweiten Runde noch ein wenig zulegen und bin überglücklich, bei dem sehr langen und anspruchsvollen Zeitfahren den Vizeweltmeistertitel gewonnen zu haben. Der Ire scheint im Moment fast nicht zu schlagen, gewann er doch recht überlegen alle Zeitfahren der Saison,



Outlaw Triathlon, Nottingham

26. Juli 2015, Martin und Claudia Spychiger

Mit Glück konnte ich uns zwei Startplätze des in England sehr beliebten Rennens sichern.

Der Name des Langdistanz-Events in Nottingham kommt natürlich von Robin Hood, der in der Stadt allgegenwärtig ist.

Nicht ganz unerwartet war das Fahrrad von Claudia schon weg, als ich mich auf die 180km Velorunde machte.

Auf grösstenteils abgesperrten Strassen geht es durch die wunderschöne Landschaft der East Midlands und durch pittoresken Dörfer mit viel altem Gemäuer und britischem Charme.



Auf den letzten 35km hat es unnötigerweise zu regnen begonnen und die Temperatur sank auf 15 Grad.

Ich konnte den Rückstand auf Claudia fast wettmachen und erreichte nass und durchgefroren die Wechselzone.

Schlotternd ging's auf zum Marathon. Leider haben meine zarten, von Krämpfen geplagten Muskeln kein anständiges Rennen mehr zugelassen.

Geschwommen wurden 3.8km im Rudersee des National Watersports Centre bei frischen 18 Grad Wassertemperatur.

Massenstart mit 1450 Teilnehmer. Die Bojen im 10 Meterabstand, die den Ruderbooten die Bahn markieren, haben geholfen, einigermassen gerade zu schwimmen.

Das Ziel erreichte ich eine Stunde nach Claudia, wo auch ich empfangen wurde mit:

YOU ARE AN OUTLAW!

Claudia hat's wieder auf's Podest geschafft und ich noch knapp in die erste Hälfte der Rangliste.

Swiss International Mountain Marathon

8./9. August 2015, Ariane Gutknecht / René Mayer

Hinter diesem Namen steckt ein 2-tägiger Wettkampf zu Fuss mit Karte.

Wir haben uns für die einfachere Variante entschieden, wo sich die Kontrollposten entlang von Wegen befinden und mit der Karte einfacher zu finden sind.

Es gibt auch noch die schwierigere Variante, bei der aber sehr gute Kartenkenntnisse Voraussetzung sind. Dieses Jahr fand der Wettkampf im Gebiet von Davos statt.

Die Karte mit den eingezeichneten Posten bekommt man erst nach dem Startschuss und dann geht die Suche los.

Wir hatten dieses Jahr Glück und der Parcours war nicht allzu schwierig. Trotzdem versuchten wir eine Offroad Variante aus, welche uns in unwegsames Gelände führte, eine kürzere Strecke war, aber schlussendlich keine Zeiterparnis brachte.

Im Camp am Samstag Abend schlägt man sein Zelt auf, das man zwei Tage mittragen darf und bereitet sich die mitgenommene Mahlzeit auf einem Kocher zu. Es war eine angenehme warme Nacht, was das Schlafen einiges angenehmer machte.

Am zweiten Tag geht es dann wieder von vorne los. Zelt zusammenlegen, den ca. 6kg schweren Rucksack packen, die Karte nehmen und ab Richtung Ziel, welches wir ohne Probleme fanden.

Als Mixed Team haben wir den dritten Rang belegt hinter Männerteams, was nicht sooo schlecht ist.

Die Veranstaltung ist etwas am kämpfen, was die Teilnehmerzahl anbelangt.

Also wenn dieser Bericht jemanden "gluschtig" gemacht hat, dann können wir einige Tips geben für nächstes Jahr.

P.S. Foto vom Dürrboden im Camp vom Samstag in VCA-Klamotten, wie es sich gehört!



Gigathlon 2015

Nadine Saladin, geschafft!

Der Gigathlon ist eine Sportveranstaltung, die fünf Disziplinen beinhaltet: Schwimmen, Velofahren, Laufen, Biken und Inlineskaten.

Speziell daran ist, dass das Miteinander und die Fairness, nicht der Wettkampf, im Vordergrund liegen. Der Gigathlon wird entweder in einem Team mit je einem Athleten für jede Disziplin, oder im Couple, also zu zweit, oder alleine, als Singel, absolviert.

Ich wollte mich der grössten Herausforderung, alle Disziplinen alleine zu bewältigen, stellen. Insgesamt 416km

Habsburger in die Flucht geschlagen wurden.

Am Freitag, den 10. Juli 2015 begann der Gigathlon mit einem Prolog nur für uns Singels. Mit dem Prolog sollte die Singels geehrt werden. Eine 8km lange Bikestrecke und eine kurze 2km-Laufstrecke durch die Altstadt und das Museum warteten auf uns. Der erste Tag war gelungen.

Am Samstag gegen 6:00 starten wir Singels und Couples in Aarau, die



und 7100Hm waren zu schaffen. Austragungskanton war der Aargau.

„Discovery History“- das Motto des diesjährigen Gigathlons basiert auf den Schlachten im Jahre 1415, also genau vor 600 Jahren, als der Kanton Aargau von den Eidgenossen erobert und die

Teams später. Mit dem Bike setzen wir unsere Entdeckungsreise über 39km und 1180Hm fort. Weiter ging es schwimmend 9km die Aare abwärts Richtung Wildegg. Dann weiter mit Inlineskates zum Schloss Wildegg, wo wir unter grossem Applaus weiter auf die Laufstrecke wechselten. Die Lauf-

strecke führte über 18km vorbei an Schloss Brunegg und der Habsburg. Die letzte Tagesetappe startete bei Windisch. Mit dem Velo, immer noch erstaunlicherweise locker, via Laufenburg und über das Bänkerjoch, um nach weiteren 96km und 1950Hm im Ziel Aarau-Schachen einzutreffen. Leider mussten schon am Samstag wegen der grossen Hitze viele Athleten das Rennen aufgeben.

Am Sonntag zum Sonnenaufgang kam erneut das Velo zum Einsatz. Nach den Jurahöhen und Moränenlandschaften bin ich nach 52km und 760Hm in Hallwyl eingetroffen. Am See wartete eine wegen den heissen Temperaturen verkürzte 2km lange Schwimmstrecke. Guten Mutes ging es nochmals ab aufs Velo. Weitere 61km und 800Hm wollten geschafft werden. Am Kloster Muri, via Bremgarten und Mellingen vorbei nach Aarau. Dort erwartete mich die grösste Herausforderung des Wochenendes. Die Inlinestrecke: mit 27km und 180Hm und den knackigen Abfahrten raubten sie mir viel Energie und Mut. Zum Glück folgte eine 47km und 1100Hm hohe Bikestrecke mit technischen Passagen um das Schloss Liebegg, welches mir den Mut und die

Energie schnell wieder zurück brachten.

In Lenzburg wechselte ich zum letzten Mal auf die Laufstrecke. Voller Euphorie und Elan hinsichtlich den letzten 21km bis zum Ziel rannte ich hoch zur Lenzburg und besichtigte diese laufenderweise. Nach 4km traf ich auf meinen Supporter, meinen Mann. Nur noch 17km, das kriege ich hin! Mein Mann auf dem Bike und ich laufend.

Mit jedem bewältigtem Kilometer und gleichzeitiger Zunahme der Dämmerung stieg meine Euphorie und die Sicherheit den ganzen Gigathlon alleine geschafft zu haben.

Das Ziel Aarau war erreicht! Mit mir haben es weitere 26 Singelwomen bis ins Ziel geschafft.

Tosender Applaus und eine herzliche Umarmung von Peter Wirz, dem Gründer des Gigathlon erwarteten mich. Glücksgefühle, Stolz und eine tiefe Dankbarkeit; meine Emotionen waren unbeschreiblich.

Danke an all den Zuschauern, Helfern und Athleten während den letzten Tagen, die mir mit ihren aufbauenden und lobenden Worten so viel Kraft gegeben haben.

Ein riesiges Danke auch an:

- Christoph Jenzer, Arlesheim, für sein Sponsoring
- Ralph und Viktoria von der Mühl, vom Balena Fitnesscenter in Reinach, für die Unterstützung und die Sporternährung
- Brino Team, für die Unterstützung und den hervorragenden technischen Support
- Gunter Kunze, Triathlonshop Tripower, in Grenzach, für Tipps, Ratschläge und Unterstützung
- Gregor Lang, goforward@2vida.ch, meinem spitzenmässigem Coach für die Trainingspläne, wie auch mentalem Coaching und super Support
- Georg Klauser, für den Wettkampfernährungsplan
- Speedinline Basilisk, für den enormen mentalen und technischen Support, speziell an Markus und André
- last but not least; an meine beiden Spitzensupporter Alex und Bingo, mit ihrem Talent der Organisation, der richtigen Worte und der richtigen Handlungen zum richtigen Zeitpunkt. Mit viel Witz und Positivem haben sie mir ermöglicht, den Gigathlon 2015 als Singelwoman zu finishen. Danke auch an alle meine Freunde, die wirklich an mich glaubten und mich mit allen ihre Mitteln unterstützt haben. Danke Euch allen!

Ranglisten

Velo

GP Luzern		58 km	06.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Marcia Eicher	1:43.36	Elite

Le 3 Ballon Vogesen		213 km / 4300 hm	13.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
62.	Patrik Schaub	8:11.02	M50-59

Le 3 Ballon Vogesen		105 km / 2100 hm	13.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
7.	Giovanni Olivieri	04:00.41	M50-59
21.	Stefan Durante	04:00.44	M40-49

Gipplingen		60.3 km	13.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
1.	Daniel Wälchli	1:40.22,3	Männer 4
4.	Jonas Baumgartener	1:41.00,5	Männer 2

Gipplingen		30 km	14.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
11.	Jakob Klahre	58.08	U15

Gipplingen		20 km	14.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
12.	Xavier Nijhof	46.07	U13
19.	Nick Eicher	48.08	U13

Gipplingen		10 km	14.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
3.	Tim Eicher	22.03	U11
5.	Lukas Klahre	23.03	U11

Ranglisten

Velo

Gippingen		114 km	14.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
11.	Marcia Eicher	3:01.24	WE UCI 1.2

CM Einzel-Zeitfahren Folgensburg		10.4 km	16.06.2015
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	14.14,02	100
2.	Marcia Eicher	14.49,77	90
3.	Eric Zechner	15.01,45	80
4.	Dominic Hofmann	15.06,48	70
5.	Markus Schüpbach	15.13,36	65
6.	Ralph Bäumle	15.26,23	60
7.	Patrik Schaub	15.28,23	55
8.	Randy Koch	15.37,36	50
9.	Mike Meysner	16.03,42	45
10.	Heinz Belting	16.13,49	40
11.	Peter Harke	18.16,51	37

TdS Challenge Cornercard City Circle		21.06.2015	
Rang	Name	Zeit	Rang AK
5.	Corinne Martin	2:21.24,8	2.
10.	Jonas Baumgartner	2:02.34,7	8.
66.	Markus Schüpbach	2:13.23,0	6.

CM Einzel-Zeitfahren Nunningen		3.54 km / 460 hm	23.06.2015
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Daniel Wälchli	10.35	100
2.	Jonas Baumgartner	11.01	90
3.	Schaub Patrick	11.42	80
4.	Eric Zechner	12.15	70
5.	Markus Schüpbach	12.33	65
6.	Stefan Durante	12.26	60

Ranglisten

Velo

CM Einzel-Zeitfahren Nunningen / Fortsetzung			23.06.2015
Rang	Name	Zeit	Rang AK
7.	Patrick Pensa	12.27	55
8.	Dominic Hofmann	12.32	50
9.	Ralph Bäumele	12.36	45
10.	Giovanni Olivieri	12.47	40
11.	Heinz Belting	13.47	37
12.	Ian Billingham	14.17	34
13.	Jakob Klahre	15.43	31

SM Zeitfahren Lausanne		20.6 km	26.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
3.	Marcia Eicher	20.45	Elite

SM Strassenrennen Steinmauer		125 km	28.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
2.	Marcia Eicher	3:30.16	Elite

Jolidon Classique Saignelégier		116 km	05.07.2015
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Marcia Eicher	3:32.21	1. Seniorinnen 2
12.	Gregor Lang	3:20.44	4. Senioren 2
19.	Daniel Wälchli	3:32.36	1. Senioren 3
31.	Markus Schüpbach	3:48.13	2. Senioren 3

Jolidon Classique Saignelégier		116 km	05.07.2015
Rang	Name	Zeit	Punkte
67.	Giovanni Olivieri	2:41.21	11. Senioren 3

Rundstreckenrennen Maisprach		9.5km	22.08.15
Rang	Name	Zeit	Kat
2.	Jakob Klahre	17.33.4	U15

Ranglisten

Velo

Rundstreckenrennen Maisprach		7.6km	22.08.15
Rang	Name	Zeit	Kat
9.	Xavier Nijhof	15.38,8	U13
11.	Nick Eicher	16.00,4	U13

Rundstreckenrennen Maisprach		2.4km	22.08.15
Rang	Name	Zeit	Kat
1.	Tim Eicher	4.25.3	U11
4.	Lukas Klahre	4.40.5	U11
9.	Guillaume Nijhof	5.06.3	JG.08 !!

CMS Einzel-Zeitfahren Blochmont		5.3 km / 200hm	19.08.15
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Baumgartner Jonas	10.29	100
2.	Wälchli Daniel	10.33	90
3.	Pieri Francesco	10.33.1	80
4.	Eicher Marcia	10.52	70
5.	Schaub Patrik	10.54	65
6.	Schüpbach Markus	11.1	60
7.	Hofmann Dominic	11.34	55
8.	Pensa Patrick	11.38	50
9.	Zechner Eric	12.1	45
10.	Sinclair Andi	12.2	40
11.	Benzoni Nicola	12.22	37
12.	Billingham Ian	14.4	34
	Durante Stefan	DNF	

Ranglisten

Velo

Masters WM Frauen		St.Johann/Tirol A	27.08.2015
Rang	Name	Kat	
1.	Eicher Marcia	Zeitfahren Frauen 2	
1.	Eicher Marcia	Strassenrennen Frauen 2	

Masters WM Herren		St.Johann/Tirol A	27.08.2015
Rang	Name	Kat	
3.	Lang Gregor	Zeitfahren Herren 1	
12.	Lang Gregor	Strassenrennen Herren 1	

Bericht Masters WM folgt in nächster Nummer



Ranglisten

Triathlon / Laufen

MuttENZ Marathon		29 km	18.04.2015
Rang	Name	Zeit	Rang AK
2.	Sven P. Schär Korrigenda Rang, Sattelfest Nr. 150	2:05.24	M29

Phuket International Marathon		42 km	07.06.2015
Rang	Name	Zeit	AK
6.	Sven P. Schär	3:11.03	4.

Spiezathlon		1.5 - 40 - 10	27.06.2015
Rang	Name	Zeit	Rang AK
30.	Marco Eglin	2:07.38	15. M35
54.	Martin Rausch	2:14.00	10. M45

Spiezathlon Staffel		1.5 - 40 - 10	27.06.2015
Rang	Name	Zeit	
1.	Andi Langlotz, Gregor Lang, Matthias Prétot	1:55.08	

Outlaw Triathlon Nottingham		3.8 - 180 - 42	26.07.2015
Rang	Name	Zeit	Rang AK
213.	Claudia Spychiger	11:24.32	3. W45-49
448.	Martin Spychiger	12:24.14	34. M50-54

Marathon du Mont-Blanc		42 km	28.06.2015
Rang	Name	Zeit	Rang AK
379.	Ariane Gutknecht	06:15.43	2. V2
1407.	Fränzi Rombach	07:58.41	62. V1

Ranglisten

Velo / Triathlon / Laufen

Engadin Ultraks St. Moritz		30.1 km/1.719 hm	04.07.2015
Rang	Name	Zeit	AK
51.	René Mayer	04:42.47	M50
69.	Reto Baltermia	05:19.05	M40

Mountainman		44 km	25.07.2015
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
2.	Ariane Gutknecht	6:27.12,3	F
11.	René Mayer	6:27.12,3	M
25.	Reto Baltermia	6:25.13,1	M

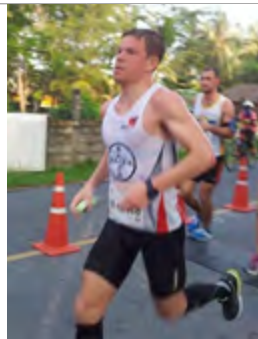
Swiss International Mountain Marathon		4 km	8./9.08.15
Rang	Name	Zeit	Kategorie
3.	Ariane Gutknecht und René Mayer	6:38.26	Open Strong

Irontrail T201		13./14.08.2015	
Spezialwertung T139		135 km / ca 7400 hm	
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
10.	Fränzi Rombach	35:55.43	F / 1.

Inferno triathlon		3.1 km / 97km / 30km / (17)25Km	22.08.2015
Rang	Name	Zeit	Kat/ overall
1.	Barbara + Oli Lehmann, Team Polarkreis	8:03.01	team Trophy mix
43.	Urs Lüthi	11:48.12	101

10. Phuket International Marathon, 8. Juni 15, Bester Nicht-Asiate!

Sven P. Schär



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

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

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