

seit 1977

Sattelfest

2/2015/Juni
Nr. 150



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

Binnerstrasse 53
CH-4123 Allschwil
Telefon 061 481 22 00
Telefax 061 481 21 42
info@guertler-elektro.ch

Ihre Elektro-Fachleute in Allschwil

MEM
S P ● R T

laufen
training
physio

Leistungstest für die Saisonvorbereitung:

IPN Fahrrad oder Laufbandtest mit unserer
Sportwissenschaftlerin Rabea Buder.

Kosten CHF 40.–

Terminvereinbarung: 061 281 11 45

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2015	5
Vorwort	7
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Gesucht: Aktuar oder Aktuarin	11
Forellenwochenende	12
kids, Wittnau Challenge	15
Steffen Warias	16
Europacup in Verola	17
Agenda 2015	18
Trainingskalender	19
CMS VCA 2015 / Veranstaltungen	21
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	23
Trainingsprogramm 2015 Gümmeler	25
Was für ein Wochenende!	28
Ranglisten Velo	30
Ranglisten Velo	31
Ranglisten Velo	32
Ranglisten Velo / Triathlon / Laufen	33
Ranglisten Triathlon / Laufen	34

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

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

www.fotodesign-indlekofer.ch

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

VeloClubAllschwil
Postfach 1340
4123 Allschwil
info@velocluballschwil.ch
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

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



Ich weiss, es ist noch sehr früh.

Aber wir sind auf gutem Wege dazu,
Dank einigen Mitgliedern unter euch.

Die Meisten haben erst gerade
wieder ihre Velos rausgeholt, viele ha-
ben die tausend Kilometer auf dem
Velocomputer, dort wo „ODO“ steht
noch nicht erreicht.

Also wenn ihr noch von einem Vor-
standsmitglied angesprochen werdet,
dann überlegt euch doch ein Engage-
ment für den Verein.

Und trotzdem rede ich schon davon:
Von den nächsten Wahlen anlässlich
der kommenden GV im November.

An dieser GV haben wir einige neue
Posten zu besetzen: Präsident/In, Tri-
athlon Obmann/Frau, Bike Obmann/
Frau und Aktuar/In.

Ihr werdet die Entscheidung für den
Verein nicht bereuen.

Ariane Gutknecht

Noch nicht für alle Posten haben wir
Nachfolger / Innen gefunden, die sich
an der nächsten GV zur Wahl stellen.



tutti.ch

VELOS UND MEHR

Jetzt stöbern oder gratis inserieren

FLÜCKIGER + GARTENBAU

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

info@flueckigergarten.ch www.flueckigergarten.ch
neuweilerstrasse 28, ch 4123 allschwil, telefon 0041 61 481 15 82

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

Ein- und Austritte

Eintritte Triathlon

Raphael Skoda

Eintritte Kids

Tim Salomon

Eintritte Velo

Patrick Pensa

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



Gesucht: Aktuar oder Aktuarin

Wer engagiert sich neu im VCA-Vorstand?

Aufgaben:

- Mitgliederverwaltung
- 4x pro Jahr Vorstandssitzung inkl. Protokollführung
- 4x im Jahr Vorbereitung Versand Cluborgan
- 1x pro Jahr Generalversammlung inkl. Protokollführung
- administrative Unterstützung des Kassiers und der Präsidentin

geschätzter zeitlicher Aufwand:

unregelmässig, v.a. vor den Sitzungen, insgesamt ca. 2-3 Stunden pro Monat plus 5 Vorstandssitzungen

Anforderungen:

freiwilliges Engagement für den Verein, Erfahrungen mit Excel und Word, Zuverlässigkeit und Teamgeist

Interesse? Weitere Fragen?

Bitte meldet euch bei Ariane Gutknecht oder bei mir.
Ich möchte das Amt als Aktuarin nach 6 Jahren per nächsten GV jemandem weitergeben.

Sandra Schelbert



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
Gärtnererei**

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

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



Forellenwochenende

Säure - nicht nur in den Beinen.

Ein Bericht vom ganzheitlichen Trainingslager des VCA in Heuweiler. Letztes Wochenende waren wir mal wieder unterwegs mit der selbsternannten Gourmetfraktion des VCA. Neben der Grundlagenausdauer sollten auch Kraft, Leber- und Gallenfunktion verbessert werden. Anstatt uns bei der Lucy einzuquartieren, sind wir also am Freitagvormittag in Richtung Heuweiler im Breisgau (10km nördlich von Freiburg) aufgebrochen. Frau Bank vom Grünen Baum begrüßte uns mit herber Freundlichkeit und schon saßen wir fest im Sattel in Richtung Westen...

Erst mal flach zum Kaiserstuhl - lassen wir in Riegel die Brauerei links liegen (schade eigentlich) und biegen nun rechts ab in Richtung Malterdingen (Weingut Huber ist bekannt für exzellente Spätburgunder. Dem ein oder anderen ist vielleicht der Breisgauathlon Malterdingen ein Begriff.) Der Schwarzwald kleidet sich in frischem Grün und auf den Dörfern locken die Gasthöfe mit Spargelgerichten. Für die badischen Erdbeeren ist es noch zu früh. So düsen wir jetzt zügig über die Lösskanten der Vorberge. Erstaunlich, wie wir es schaffen, als Gruppe von sechs

Leuten mit unterschiedlichen Voraussetzungen auch bei diesem Wellenritt zusammen zu bleiben - nun gut: ich bin der einzige, der den Weg kennt. Ab Ettenheimmünster wird es ernst: unser erster Berg heißt Streitberg und der Name verpflichtet zum ersten Leistungstest. Kurze Abfahrt ins Schuttertal, dann hoch auf den Geisberg - eine erste Quälerei, die wir mit mehr oder weniger Supplesse meistern. Nach dem gemeinsamen Fototermin gibt es zur Belohnung eine wundervolle Abfahrt nach Biederbach und (Überraschung) gleich wieder rauf. Jetzt zeigt sich wer ein Sportler ist und unsere Moral wird noch durch eine flotte Mountainbikerin unterstützt. Oben haben wir dann irgendwann irgendwen verloren. Vor lauter Motivation ist Ian die Kette gerissen (zu viel vdM?).

Wir stehen irgendwo im nirgendwo und der nächste Radladen ist weit. Erstmals schieben wir Ian samt Velo bis zur nächsten Wirtschaft, als, wie aus dem nichts, ein freundlicher Velofahrer auftaucht und nach einigem Rumkramen ein Miniwerkzeug mit - ja mit - Nietendrucker findet.

So findet die Tour ein gutes Ende und wir sind müde und zufrieden, als wir rechtzeitig zum Abendessen bei Frau Bank eintreffen. Unser Ertrag: 100km 1500hm.

Der Abend verläuft dann eher asketisch mit Spargelgerichten in diversen Variationen, Weinen aus dem Glottertal, Schwarzwaldbecher und Zibärtele (Think global act local!).

Der Samstag bestätigte leider die Wetterberichte. Eigentlich war ja die Königsetappe geplant: 120 km durch Kaiserstuhl und Schwarzwald. Die Sorge um ein nasses Sitzpolster ging jedoch schon am Vorabend um und beeinträchtigte die Stimmung der sonst so

entschlossenen Velokollegen (Die Namen sind dem Autor bekannt).

Nach einigem Rumzicken sind wir bei erhöhter Luftfeuchtigkeit dann doch losgefahren und haben unsere Runde in Angriff genommen. Schön in Einer- und Zweierkolonne - nur Eric ist es zwischendurch etwas zu langsam.

Es geht erst südlich am Kaiserstuhl vorbei - in Ihringen rechts ab (Achkarrerstrasse - die Abzweigung muss ich mir merken) über den Katzensteig nach Bickensohl.

Hinter dem Schwarzen Adler in Oberbergen (bekannt für seine Bordeaux-Selektion) links zum Texaspass, dem heißesten Pass Deutschlands.

Zum Glück regnet's, denn dann brennt der Schweiß nicht so in den Augen. In der Abfahrt bekommen unsere Velos eine schöne Unterbodenwäsche.

Übrigens sind wir nicht die einzigen Velofahrer, die heute unterwegs sind. Einige Gruppen - auffallend viele Helme gefüllt mit Vollbärten - kommen uns entgegen. Klar, wer so einen Pelz spazieren fährt, geht der Sonne eher aus dem Weg.

In Riegel hat es noch ein freundliches Cafe mit saugfähigen Sitzpolstern. Kleiner Tipp: nicht in VCA Kleidung betreten! Es könnte sein, dass ihr dann die Reinigungsrechnung präsentiert bekommt.

Ich möchte aber darauf hinweisen, dass wir - abgesehen von diesem Fauxpas - unseren Veloclub auf und neben der Straße würdig vertreten haben. Jetzt ist es gut gewesen - wir sind ja auch nicht ZZ-Top. Trotz heißen Kaffees macht sich ein klammes Gefühl im Körper breit und der wichtigste Programmpunkt steht ja heute abend erst an.

Wir lassen die Tour Tour sein und fahren von Riegel schnurstracks nach Hause. Immerhin stehen am Ende 70km und 800Hm zu Buche.



Raichenbach - Samstagabend - 19:15 Uhr: Wir sind zu früh. In der kleinen Gaststube des Forellenstübles ist noch kein Tisch frei.

So kommt es, dass wir, in Decken eingewickelt, auf dem Balkon hocken und schon mal einen Aperitif zum Vorglücken nehmen.

Anselm fährt - er ist ja der Profi. Kurz darauf in der warmen Stube haben wir die Qual der Wahl - wie groß darf die Forelle denn sein?

250, 450, 550 gr und „extragross“ stehen zur Wahl. Und dann will ein Fisch ja auch schwimmen. Nach einer kleinen allgemeinen Weinprobe von Kaiserstühler Weißen entscheiden wir uns (sorry, Dominic) für den Blanc de Blanc vom Weingut Gleichenstein aus Oberrotweil. „...“

Sein leichter Körper bereitet Trinkfreude und ein unbeschwertes Vergnügen. ...“ Das verspricht doch einen schönen Abend. Wie gesagt: Anselm fährt.

Grossen Anklang findet auch der Beilagensalat aus verschiedenen Blattsalaten mit hauseigenem Dressing. Auf Nachfrage von Eric verrät uns Frau Böcherer das Rezept: Zitronenessig, Pfeffer, Salz, gehackte Zwiebeln und Knoblauch und eine Spur Zucker, dazu kaltgepresstes Sonnenblumöl mit eingelegtem Liebstockel.

Gutgelaunt steigen wir ins Auto und freuen uns aufs Bett. Beim Versuch einzuschlafen denke ich mir, dass 450 gr auch gereicht hätten.

Es ist Sonntagmorgen - die Stimmung ist gut. Voll Tatendrang wollen einige von uns die gestern verlorenen Kilometer wieder gut machen. Allerdings - ich fühle mich platt wie eine Flunder. Ich erwähne kurz, dass ja heute Lütlich-Bastogne-Lütlich läuft, was dazu führt, dass es einigen doch wichtiger ist, frühzeitig zurück in Allschwil zu sein.

Also rollen wir nach Freiburg und auf der alten B31 durchs Dreisamtal nach Freiburg. Stefano geht auch mal nach vorne und nimmt mich aus dem Wind - ich werde ja noch gebraucht. Ab Buchenbach beginnt der Anstieg über den Wagensteig nach St Märgen - einer der ältesten Verkehrswege über den Schwarzwald (12. Jahrhundert). Etwa ein 3-facher Bettlacher sehr schön und gleichmässig zu fahren. Ein Frühjahrspass - passend zum Blanc de Blanc von gestern.

Ich komme aber gar nicht in die Gänge und überlege, wie ich das ganzheitliche Trainingskonzept noch verfeinern kann.

Immerhin geht es von St Märgen über St Peter ins Glottertal überwiegend bergab, wobei wir kurz anhalten müssen, weil sich ein Mitglied unserer Gruppe wegen akuter Formschwäche in die Notaufnahme der Schwarzwaldklinik begeben muss.

Während Frau Dr. Schmitz die Vitalwerte unseres geschätzten Kollegen überprüft, wartet der Rest im Eingangsbereich der Klinik (siehe Foto) und freut sich als besagter Kollege mit gestärkten Beinen wieder zu uns stösst.

Insieme geht es zurück in den Grünen Baum. Es reicht noch zum Duschen und improvisierten Spargelessen. Dann ab nach Hause. Dort habe ich mich dann noch zum Sofa geschleppt, LBL geschaut und 2 Tage nix gegessen. Es lebe die Askese.

Heinz-Georg Belting



kids, Wittnau Challenge

Am Sonntag 3. Mai war Wittnau Challenge. Trotz Waschmaschinen-Wetter (Regen und warm) liessen wir uns die Stimmung nicht vermiesen und zeigten unser ganzes Können. Die Kids gaben alles, um die VCA Farben gut und sportlich zu repräsentieren. Für Jeden war es ein grosser Erfolg. Und für die Betreuer und Fans ein grosses Spektakel.

Die Kids waren auch beim Gempenrennen am 30. Mai zu bestaunen.

Bis bald. Marcia



Steffen Warias

Trainingslager Mallorca 2015

Im März war ich zwei Wochen im Trainingslager auf Mallorca.

Wie in den letzten Jahren war ich mit der deutschen Nationalmannschaft Paracycling in El'Arenal.

Wie auch auf Gran Canaria war ich die meiste Zeit mit meinem Teamkollegen Michael Teuber unterwegs. Wir konnten wir zusammen viele lange Touren machen.

Mallorca ist als Trainingsrevier einfach super. Ich freue mich jedes Mal, dort zu radeln. Man kann flache Touren machen, aber auch bergige, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Michael und ich nutzen beide Strava. So konnten wir anschliessend auf der Heatmap sehen, dass wir ganz schön auf der Insel rumgekommen sind und viele verschiedene Touren gefahren sind.

Da ich jetzt schon einige Male auf Mallorca war, kenne ich mich mittlerweile sehr gut aus. Wir waren bestrebt, möglichst vielfältige Touren zu machen und nicht jeden Tag den gleichen Stiefel zu fahren.

So führten uns die Touren in verschiedenste Teile der Insel: In den bergigen Norden und an die Steilküste, dort auf den höchsten Punkt der Insel, den fast 1000 Meter hohen Puig Major, durch Palma und auch in den eher flacheren Süden.

Abwechslung ist wichtig und daher gönnten wir uns auch ab und zu einen Kaffee oder ein Stück Kuchen für eine kleine Pause. Der Kuchen schmeckt halt besser als ein normaler Energieriegel.

Auf Mallorca gibt es fast in jedem Ort eine tolle Möglichkeit für eine kleine Pause. Es ist schön in der Frühlingssonne draussen zu sitzen und einen Cafe con Leche zu trinken.

Leider war die zweite Woche kühler und regnerischer. So wurden wir auch ein paar Mal ein wenig und einmal richtig nass. Dennoch konnten wir die Touren fast alle wie geplant durchziehen.

Michael und ich waren die zwei fleisigsten Kilometersammler des deutschen Teams.

Wir hoffen, dass sich dieser Trainingsfleiss in der nun anstehenden Rennsaison auszahlen wird.

Europacup in Verola

Gesamtsieg!

Am Wochenende fand in Verola (Lombardie, Italien) ein Europacup statt. Dieses Rennen sollte mein erstes Paracycling Rennen der Saison sein.

In Italien fahre ich immer gerne Rennen, in Italien hat der Radsport einen ganz anderen Stellenwert als bei uns. Daher ist es immer toll, dort zu starten.

Nachdem wir die Strecke am Freitag Abend noch kurz angeschaut hatten, fand am Samstag das Strassenrennen statt.

Es waren einige Fahrer in meiner Klasse gemeldet, die Europacups sind aber

meistens nicht so stark besetzt wie die viel prestigeträchtigeren Weltcups.

Aber es stand doch eine internationale Gruppe am Start. Das Rennen fand auf einem flachen Stadtkurs statt. Ich versuchte ein paar Mal zu attackieren. Die Italiener gingen ein paar Mal in die Offensive, jedoch neutralisierten wir uns immer wieder gegenseitig.

Als es auf die letzten Runden ging, war ziemlich klar, dass es zu einem Sprintfinale kommen würde. Die letzten Kilometer waren richtig schnell und ich konnte als Zweiter im Strassenrennen finishen.

Am Tag darauf folgte das Zeitfahren, dies fand auf einem 11 Kilometer flachen Kurs statt. Die Bedingungen waren super: trocken, windstill und meistens guter Asphalt.

Ich fuhr mich gut warm und schlug direkt vom Start weg ein hohes Tempo an. Es rollte beim Zeitfahren richtig gut. Nach dem Ausfahren und einpacken schaute ich auf die Ergebnisliste und war sehr happy – ich hatte das Zeitfahren mit circa 25 Sekunden Vorsprung gewonnen. Da der Gesamtsieg aus den zwei Rennen ermittelt wurde, wurde ich somit auch Gesamtsieger.

Ich hatte dem Sieger des Strassenrennen, Fabio Anobile, aus Italien, letztes Jahr Dritter bei der WM im Zeitfahren, fast 40 Sekunden abgenommen.

Damit war ich wirklich sehr zufrieden. Die Form ist soweit schon ganz gut und ich bin sehr zufrieden, dass sich die Kilometer im Winter und in den Trainingslagern ausgezahlt haben.

Jetzt heisst es für mich weiter die Form aufbauen, um dann bei den Weltcups Anfang Juni noch stärker zu fahren.



Agenda 2015

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

16. September	Vorstandssitzung
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. 151	07. August 2015
Ausgabe Nr. 152	13. November 2015



Bitte gebt Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns ab. Fotos möglichst separat 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	20.00 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank

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

Gartenbad
Bachgraben

Rennvelo Abendtraining

3 LEISTUNGSGRUPPEN: <25KM/H, 25-28KM/H, >28KM/H		
Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	bis 23.10.2015
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	bis 23.10.2015

Abfahrt jeweils
Feuerwehrmagazin Allschwil.

Wir starten pünktlich!

Rennvelo Ausfahrten

3 LEISTUNGSGRUPPEN: <25KM/H, 25-28KM/H, >28KM/H		
Samstag	13.00 - ca. 16.00 Uhr	Ganzjährig
INSIEME~KM/H		
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2,5 Std

weitere Daten siehe unter Clubmeisterschaft / Veranstaltungen S. 21

Kids Rennvelo-Training

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

Feuerwehrmagazin
Allschwil

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

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

CMS VCA 2015 / Veranstaltungen

Datum	Strecke
25.06.2015	Bergzeitfahren Nunninger Berg
02.07.2015	Einzelzeitfahren Röschenz-Blochmont
18.08.2015	Bergrennen Blochmont
29.08.2015	Riehen-Kriterium
08.09.2015	Km-Sprint Hardwald
Info: Die besten fünf von acht Rennen werden gewertet.	

Velo-Touren / Weitere Termine*

20.06.2015	Schwarzwaldtour mit Henry
23.08.2015	Päsetour mit Jonas
*Für weitere Infos wendet euch an den Sektionsleiter oder an die Tourenleiter. Schaut auch regelmässig auf die VCA-Homepage und auf <<unserteam.ch>>.	

Diverse Veranstaltungen / offene Rennen:

27.06.-28.06.2015	Schwarzwaldrundfahrt
28.06.2015	BHFM Laufen-Delemont-Laufen
05.07.2015	Jolidon Classique Saingnelégier
14.07.2015	Einzelzeitfahren Welschenrohr - Herbetswil
25.07.2015	Schauinslandkönig Freiburg
01.08.2015	Einzelzeitfahren ORV Bleienbach
16.08.2015	Mannschaftszeitfahren Sulz
23.08.2015	Bergrennen Maisprach - Buus - Farnsburg
06.09.2015	BHFM Laufen-Delemont-Laufen
20.09.2015	Einzelzeitfahren Boningen
25.09.2015	Etappe 1 EZF Rothaus Ridemann - Bad Dürrenheim
26.09.2015	Etappe 2 Rothaus Ridemann - Bad Dürrenheim
27.09.2015	Etappe 3 Rothaus Ridemann - Bad Dürrenheim
05.10.2015	BHFM Zeinigen-Schupfart



Roomplan GmbH
Schützenmattstrasse 10
4051 Basel
www.roomplan.ch

roomplan.
ARCHITEKTUR – INNENARCHITEKTUR – LADENBAUPLANUNG

ZeitDesign



Seit 30 Jahren unermüdlich unterwegs...

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

Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch

Bike	Ausfahrten		Treffpunkt Neuweilerplatz
So 21.06.15	10.00-13.00	+ Frauenbike	
So 05.07.15	10.00-13.00	+ Frauenbike	
So 19.07.15	10.00-13.00	+ Frauenbike	
Fr 31.07.15	09.00-17.00 Weekend	+ Frauenbike	
Sa 01.08.15	09.00-17.00 Weekend	+ Frauenbike	
So 02.08.15	09.00-17.00 Weekend	+ Frauenbike	
So 16.08.15	10.00-13.00	+ Frauenbike	
So 30.08.15	10.00-13.00	+ Frauenbike	
So 06.09.15	10.00-13.00	+ Frauenbike	
So 20.09.15	09.30-16.00 Sundgau Randonnée	+ Frauenbike	
So 04.10.15	10.00-13.00	+ Frauenbike	

Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle-Liste:

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

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

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

1. August Bikeweekend 2015 in den Vogesen

Ausgangspunkt für die Trail-Runden wird Munster sein.

Das Weekend startet am Freitag 31. Juli spätnachmittags mit der Fahrt (Auto) nach Munster.

Wir übernachten im Grand Hotel Munster. Reservation bis Ende Mai!

Am Samstag und Sonntag werden wir 2 tolle, sportliche Bike-Touren fahren.

Wer kann bzw. möchte, kann das Weekend verlängern. Am Montag werde ich eine weitere Tour anbieten.

François

Trainingsprogramm 2015 Gümüeler

Das Jahr 2014 ist schon lange passé und wir konnten viele tolle Aktivitäten miteinander geniessen. Für die Teilnahme, die vielen gemeinschaftlichen und freundschaftlichen Erlebnisse danke ich sehr.

In der Zwischenzeit konnte ich in Zusammenarbeit mit den GruppenleiterInnen das Trainingsprogramm 2015 besprechen und anpassen. Wie in den letzten zwei Jahren stelle ich euch nun die überarbeitete Version zur Kenntnis zu.

Drei Punkte möchte ich an dieser Stelle nennen, die hervorzuheben sind:

1. In den Sonntagsausfahrten ist eine gemeinschaftliche Ausfahrt mit allen Mitgliedern der verschiedenen Gruppenstärken (espresso - cappuccino - latte macchiato - kids) angedacht. Diese Sonntagsgruppe genannt „insieme“, bedeutet auf Deutsch miteinander, beisammen, dient dem gemeinschaftlichen Erlebnis, wobei untereinander solidarisch die Interessen aller TeilnehmerInnen und ihre Anliegen berücksichtigt werden sollen.

Damit dies gelingt, muss die vorgegebene Durchschnittsgeschwindigkeit zwischen 26-28km/h von allen TeilnehmerInnen berücksichtigt werden. In Eigenverantwortung ist hierzu zu handeln und die Anweisungen des Gruppenleiters zu berücksichtigen. Besten Dank für das Verständnis.

2. Spezielle Aktivitäten werden unter www.unserteam.ch gepostet. Wer noch nicht angemeldet ist, soll dies umgehend nachholen.

3. Für die Geniessergruppe „latte macchiato“ fehlen uns immer noch freiwillige GruppenleiterInnen. Diese Vakants würden wir gerne schliessen.

Bei Fragen stehen unser Veloobmann sowie alle GruppenleiterInnen gerne für Auskünfte zur Verfügung. Also, wer hätte Freude, sich uns aktiv anzuschliessen.

Gut, nun dürft ihr das Trainingsprogramm 2015 des Velo Club Allschwil studieren, euch auf die bevorstehenden Trainingsinhalte vorbereiten und freuen.

Wünsche interessante Trainings, viele tolle Ausfahrten und erfolgreiche Rennen.

Giovanni S. Olivieri



Muttetz Marathon 29 km

Schwimm- und Velocamp auf Mallorca



Saison 2015																														
Monat	April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober																	
Woche	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Periodisierung	eG	aE	hE	IE	eG	aE	hE	IE	eG	aE	hE	IE	eG	aE	hE	IE	eG	aE	hE	IE	eG	aE	hE	IE	eG	aE	hE	IE	eG	aE
aE	aktive	Erholung		Regeneration		Zeifahrspiele		Pulsbereiche in %		Topografien [UpM]		flach		[frei]																
hE	hochintensive	Einheit		Schnelligkeit		Intervall Sprint		92 - 100		hügelig		[80-100 min ⁻¹]																		
IE	intensive	Einheit		Kraft		Berg grosse Gänge		84 - 91		bergig		[60- 80 min ⁻¹]																		
eG	extensive	Grundlage		Trittfrequenz		Kadenzspiele		74 - 83		wellig		[100-120 min ⁻¹]																		
Gruppen																														
espresso >28km/h	Dienstag 18h15-20h15	Donnerstag 18h15-20h15		Freitag 17h00-18h30		Samstag 13h00-16h00		Sonntag 10h00-12h30		Eric / 061 421 16 75 (Jonas / 079 659 09 85)		Steffen / 077 472 28 34 (Jonas / 079 659 09 85)		Marcia / 079 203 57 74 (Greg / 076 345 76 71)																
cappuccino 26-28km/h	Greg / 076 345 76 71 (Giovanni / 077 422 47 94)	Giovanni / 077 422 47 94 (Patrik / 079 255 93 44)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		Markus / 079 691 09 89 (Patrik, Dominic, Stefan)																				
latte macchiato 24-26km/h	vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)																			
insieme 26-28km/h	vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)																			
Kids ü'10	vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)		vakant (Interessent gesucht)																			

Trainingsprogramm

aktive Erholung - hochintensive Einheit - intensive Einheit - extensive Grundlage

Aus dem Trainingsprogramm sind die periodisierten Trainingseinheiten von anfangs April bis Ende Oktober zu entnehmen. Weiter sind die fünf offiziellen Trainingstage der Woche, die Trainingszeiten, die fünf Gruppenzeiten sowie welcher Gruppenleiter an welchem Wochentag welche Gruppe führen wird ersichtlich. Der Sonntag steht der gemeinsamen Erlebnisfahrt zu, d.h. die fünf Gruppenstärken schliessen sich zu einer "insieme" zusammen, wobei die stärkeren Teilnehmer zur Rücksicht gebeten sind. Die Schwerpunkte der aufgeführten Trainingseinheiten (Trainingsziele, Konditionsfaktoren, Pulsbereiche, Topografien) sind als Vorschläge zu interpretieren und können durch den Gruppenleiter frei gestaltet werden. Das Trainingsprogramm ist richtungswesend jedoch nicht zwingend und kann bei aktuellem Anlass durch den Gruppenleiter abgeändert werden. Bei ungeeigneter Wetterlage kann das Trainingsangebot ausfallen. Die Ausfahrten beginnen stets mit einer gemeinsamen entspannten Einfahrt und enden im lockeren Ausrollen mit anschliessendem freiwilligen Abschlussdrink (Ludie). Spezielle Aktivitäten sowie An- und Abmeldungen erfolgen unter www.unserteam.ch.

GruppenleiterInnen

Wer gerne eine Gruppe führen will soll sich doch direkt mit unserem Veloobmann in Verbindung setzten. Vakant ist und gesucht wird ein Leiterin für die Gruppe "latte macchiato". Die aufgeführten Gruppenleiter haben sich im Vorfeld gemeldet und sind aus diesem Grund aufgeführt. Die festgehaltene Reihenfolge der Gruppenleiter entspricht der gewünschten Einteilung. Grundsätzlich ist der Einsatz 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 mitzutragen, stets erreichbar zu sein oder vor oder nach der Ausfahrt für Informationsaustausch zur Verfügung zu stehen. Der Gruppenleiter teilt am Versammlungsort vor der Ausfahrt die abzufahrende Strecke und das anstehende Trainingsziel mit. Der Gruppenleiter hat eine Vorbildfunktion.

Gruppenstärken

espresso >28km/h - cappuccino 26-28km/h - latte macchiato 24-26km/h - insieme 26-28km/h - kids

Bei Bedarf kann eine Zusammenlegung mit einer anderen Gruppe erfolgen. Hierfür müssen die Gruppenleiter einverstanden sein. Die Teilnehmer der Gruppe, zu welcher die Zutügler stossen, sollten das anstehende Programm jedoch ohne Qualitätseinbussen durchführen können, d.h. der/die ZutüglicherIn müssen sich dementsprechend anpassen können.

TeilnehmerInnen

Der Teilnehmer entscheidet selbstständig wie viel sowie wann er wo in welcher Gruppe trainieren will und darf auch jederzeit die Gruppenstärke wechseln. Der Teilnehmer hat die Anweisungen des Gruppenleiters zu berücksichtigen, Informationszeichen weiter zu geben oder verbal weiter zu leiten. Bei den gemeinsamen Ausfahrten sowie an Wettkämpfen wird das tragen des VCA Vereinsstrikot begrüsst und ist gern gesehen.

Verkehrverhalten

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. 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 geeigneten Lampen auszurüsten. Als selbstverständlich wird erachtet, dass das Rennrad in fahrtüchtigem guten Zustand ist.

Was für ein Wochenende!

Gempenrennen / Schwarzbuebenrundfahrt, 29./30. Mai

Wahnsinns VCA-Beteiligung

Am Samstag fuhren Lukas, Jakob, Xavier und Fabrizio jeweils in ihren Altersklassen aufs Podium und zeigten damit, dass sich das Training auf der Rennstrecke, welches sie vor zwei Wochen absolviert hatten, wirklich gelohnt hat.

Auch die Grossen schlugen sich tapfer und konnten sich teilweise auf dem Podium platzieren.

Vor dem Start wurden die Windverhältnisse bis ins kleinste Detail diskutiert. Wo, wie wann und warum hat der Wind welchen Einfluss? Was bedeutet das für die Wahl der Übersetzung? Wo muss man Kräfte sparen und wo kann man den Wind zu seinen Gunsten nutzen?

Am Ende war es dann aber doch wie immer: verdammt hart beim Hinauffahren und schön, wenn der Schmerz im Ziel dann endlich nachlässt...

Da anscheinend noch Kraftreserven übrig waren, fanden sich am Sonntagmorgen zwölf VCAler zur Schwarzbueberundfahrt ein.

Der Eine oder Andere spürte dann aber doch seine Beine auf den 115 Kilometern und auch die Energiereserven neigten sich dann dem Ende zu, so dass

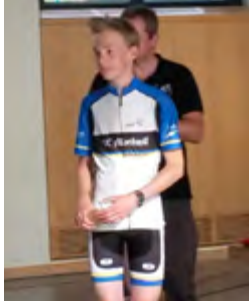
der Preis für Bananen und Schinkenbrote mit bis zu 5 Franken gehandelt wurde. Der selbe Preis wurde auch für das Schieben über die letzten Steigungen geboten.

Im Grossen und Ganzen also ein tolles Sport-Wochenende mit allem was der Radsport zu bieten hat: Wettkampf, Genuss, Herausforderungen und in der Sonne sitzen und dummes Zeug reden...

Greg

20 VCA-ler /-Innen waren am Start des Gempenrennens. Unter ihnen 3 mutige Kids und ein Junior. Die Zeiten der Nachwuchsfahrer sollte manch einem ein Ansporn sein!

Ich gratuliere allen zu der super Leistung.
Marcia Eicher



Ranglisten

Velo

Dienstag-Abendrennen Möhlin 10.2 km 07.04.2015

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Jakob Klahre	20.03 (Siegerzeit)	Schüler

Dienstag-Abendrennen Möhlin 30.6 km 07.04.2015

Rang	Name	Zeit	AK
10.	Francesco Pieri	48.15 (Siegerzeit)	Hobby

Dienstag-Abendrennen Möhlin 10.2 km 14.04.2015

Rang	Name	Zeit	AK
4.	Jakob Klahre	17.03 (Siegerzeit)	Schüler

Dienstag-Abendrennen Möhlin 10.2 km 28.04.2015

Rang	Name	Zeit	AK
4.	Jakob Klahre	18.08 (Siegerzeit)	Schüler

Wittnau Challenge 11.7 km 03.05.2015

Rang	Name	Zeit	AK
3.	Jakob Klahre	20.40	U15

Wittnau Challenge 9.1 km 03.05.2015

Rang	Name	Zeit	AK
9.	Nick Eicher	20.39	U13

Wittnau Challenge 2.6 km 03.05.2015

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Tim Eicher	4.50,8	U10
3.	Lukas Klahre	5.08,3	U10

Ranglisten

Velo

Wittnau Challenge 10.5 + 5.8 km 03.05.2015

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Marcia Eicher	30.55	Damen
6.	Gregor Lang	29.31	Master
7.	Steffen Warias	30.15	A
14.	Ian Billingham	34.57	GentB

Berner Rundfahrt 67 km / 850 hm 09.05.2015

Rang	Name	Zeit	Rang AK
1.	Marcia Eicher	1:51.17	1.
7.	Jonas Baumgartner	1:45.30	3.
28.	Wälchli Daniel	1:48.19	2.
60.	Markus Schüpbach	1:51.18	4.

Berner Rundfahrt 33.95 km / 420 hm 09.05.2015

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
173.	Peter Harke	1:14.31	4.

CM Einzel-Zeitfahren Niffer 20 km 09.05.2015

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Gregor Lang	26:35.89	100
2.	Daniel Wälchli	26:58.8	90
3.	Steffen Warias	27:40.23	80
4.	Marcia Eicher	28:35.6	70
5.	Dominic Hofmann	28:47.39	65
6.	Eric Zechner	29:04.29	60
7.	Markus Schüpbach	29:32.7	55
8.	Ralph Bäumle	29:36.04	50
9.	Jonas Baumgartner	29:53.02	45
10.	Randy Koch	29:56.23	40
11.	Patrik Schaub	30:00.00	37
12.	Jacques Butz	30:36.29	34

Ranglisten

Velo

CM Einzel-Zeitfahren Niffer Fortsetzung

13.	Ian Billingham	31:28.6	31
14.	Christian Wld	32:10.2	28
15.	Peter Harke	33:42.2	25

BHFM Liestal Büren Liestal 11km / 95 Hm 17.05.15

Rang	Name	Zeit	Rang overall
1.	Lang Gregor	15:10.20	1.
1.	Wälchli Daniel	15:29.02	4.
1.	Eicher Marcia	16:15.52	9.
3.	Zechner Eric	16:46.02	17.
7.	Schüpbach Markus	16:54.61	27.
11.	Billingham Ian	18:32.58	39.
1.	Klahre Jakob	19:41.19	49.
5.	Harke Peter	20:41.70	54.

Nationales EZF Thun-West 15.1 km 30.06.15

Rang	Name	Zeit	AK
7.	Marcia Eicher	00:21:19,93	FE

Gempen Bergzeitfahren 5 km 30.05.2015

Rang	Name	Zeit	AK / Punkte
2.	Gregor Lang	13:29	Sen 1 / 100
7.	Jonas Baumgartner	14:24	Sen 1 / 80
18.	Jan Beck	15:32	Sen 1 / 60
16.	Patrik Roth	19:17	Sen 1 / 25
4.	Markus Schüpbach	15:18	Sen 2 / 70
7.	Patrik Schaub	16:02	Sen 2 / 55
9.	Ralph Bäumle	16:06	Sen 2 / 50
11.	Dominic Hofmann	16:21	Sen 2 / 45
14.	Eric Zechner	16:28	Sen 2 / 40
15.	Stefan Durante	16:38	Sen 2 / 37

Ranglisten

Velo / Triathlon / Laufen

17.	Giovanni Olivieri	16:41	Sen 2 / 34
21.	Ian Billingham	17:42	Sen 2 / 28
1.	Daniel Wälchli	13:44	Veteranen / 90
12.	Peter Stohler	20:40	Veteranen
14.	Peter Harke	23:58	Veteranen / 22
1.	Jakob Klahre	17:27	Schüler / 31
3.	Xavier Nijhof	21:17	Schüler / 24
4.	Lukas Klahre	21:29	Schüler / 23
2.	Fabricio Gamboni	16:18	Junior / 50
1.	Marcia Eicher	15:31	Damen / 65
3.	Alexandra Mungenast	17:50	Damen

Lisboa Triathlon 1 - 45 - 10.5 03.04.2015

Rang	Name	Zeit
54	Andrew Sinclair	2:30.13

Rheinfelden (D) Triathlon 0.4 - 21.5 - 5.5 03.05.2015

Rang	Name	Zeit	Rang Overall
4.	Henriette Kurth	1:33.06	56.
5.	Andy Tempini	1:25.08	38.

Rheinfelden (D) Triathlon 0.7 - 43 - 11 03.05.2015

Rang	Name	Zeit	Rang Overall
1.	Nadine Saladin	2:38.27	10.
2.	Patrik Schaub	2:26.43	42.

Waldlauf Birsfelden 10 km 14.03.2015

Rang	Name	Zeit	AK
10.	René Zimmerli	44.15	M50

Ranglisten

Triathlon / Laufen

Muttenz Marathon 42.19 km 18.04.2015

Rang	Name	Zeit	AK
2.	Fränzi Rombach	04:03.47	F42
14.	Rene Mayer	3:45.01	M42
35.	Reto Baltermia	4:20.24	M42

Muttenz Marathon 29 km 18.04.2015

Rang	Name	Zeit	AK
20.	Sven P. Schär	2:05.24	M29

GP Bern 16.1 km 09.05.2015

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
1972.	René Zimmerli	1:14.18	M55 / 85.

Dreiländerlauf 10.3 km 17.05.2015

Rang	Name	Zeit	Rang Overall
3.	Schär Sven	38.27,7	11

Gempenlauf 7,8 Km, 421Hm 3/ Jun 15

Rang	Name	Zeit	AK / o'all
5.	Matthias Prétot	34:58:00	M40 / 47.
38.	Markus Schelbert	43:58:00	M50 / 274.



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**