

seit 1977

Sattelfest

1/2015/März
Nr. 149



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
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Gesucht: Aktuar oder Aktuarin	11
Jetzt Velobekleidung bestellen!	11
Ängelimärt und Klausenlauf	12
Schneebummel 2015	14
Kids	16
Agenda 2015	18
Trainingskalender	19
Clubmeisterschaft VCA 2015	21
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	23
Bikers auf La Palma	24
Spinning 1	26
Spinning 2	27
Steffen Warias, Gran Canaria	28
Ranglisten Laufen	29
Ranglisten	30



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



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



Schon wieder fällt die Aufgabe an, ein Vorwort zu schreiben und mir will partout nichts einfallen.

Über was soll ich berichten? Dass die Winterpause bald vorbei ist? Der Velohock stattfindet? Der Schneebummel dieses Jahr tatsächlich im Schnee durchgeführt werden konnte? Die Vorbereitungen auf die Saison laufen? Der Vorstand drei neue Posten zu besetzen hat? Der Crémant Sprint auch schon wieder gefahren wurde? Aber über diese Themen könnt ihr sicher zum Teil in diesem Cluborgan lesen.

Einzig ein paar Gedanken möchte ich zu einem Thema äussern, das mich gerade beschäftigt.

Überlegt euch doch auch, was den Veloclub Allschwil ausmacht.

Mit seinen drei Sektionen bietet er eine Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten an und ist in verschiedenen Gebieten aktiv.

Diese Vielseitigkeit macht den Veloclub Allschwil doch erst interessant.

Egal zu welcher Sektion man sich mehr angezogen fühlt, wir sind ein Verein.

Es ist ganz normal, dass die eine oder andere Sektion mal besser und mal schlechter „funktioniert“. Aber genau so ist es auch in der Wirtschaft.

Firmen, die sich nur auf ein Produkt spezialisieren, können eher einmal in Schiefelage geraten, wenn es in diesem Segment nicht so gut läuft. Diversifiziert man sich, dann kann man innerhalb der Firma ausgleichen.

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

Ein- und Austritte

Eintritte Velo Kids

Fabio Marcandi
 Noel Hintermeister
 Tim Eicher
 Lukas Klahre
 Jakob Klahre

Eintritte Triathlon

Andrea Huertas
 Martin Krähenbühl
 Jordan Kopping

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

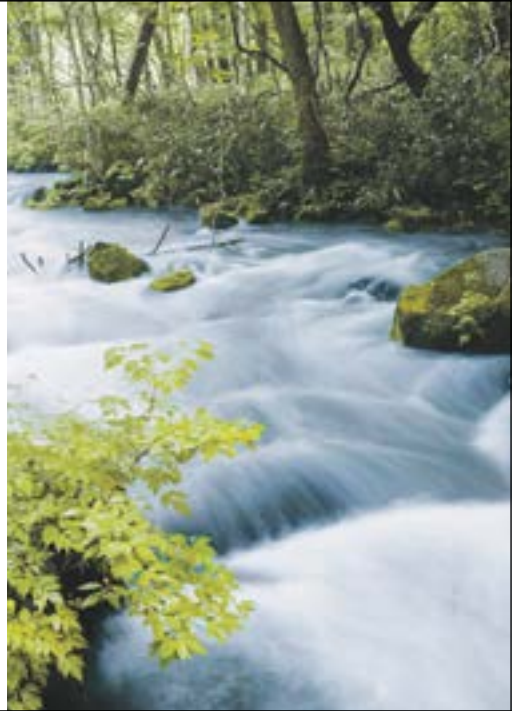


EBM GRÜN

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
gaertnerie@lbb.info
www.lbb.info

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

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

Jetzt Velobekleidung bestellen!

Liebe Gümmeler und ambitionierte, liebe pensionierte und aktive Rennvelofahrer und Triathleten

Schaut mal in eurem Trainingskleiderschrank nach, ob die kurzen Hosen und Trikots auch im Frühling frisch genug aussehen.

Ich bin mir ganz sicher, dass die eine oder andere Rennhosen gewisse Abnützungerscheinungen haben.

Eine erste Bestellrunde hat dieses Jahr bereits statt gefunden.

Wenn du noch Kleider brauchst, kannst du dich gerne noch bei mir melden. Die bestellte Ware sollte ab Anfang Juni zur Verfügung stehen.

Ganz liebe Grüsse

Marcia

marcia.eicher@gmx.net

Ängelimärt und Klausenlauf

Danke

Liebe Organisatorinnen (Organisatoren gab es, glaube ich, keine) des Ängelimärt und Klausenlauf
Liebe Helferinnen und Helfer des Ängelimärt und Klausenlauf



Ich möchte euch an dieser Stelle ganz herzlich **DANKESCHÖN** sagen für euren tollen Einsatz an diesen zwei Tagen.



Trotz misslichem Wetter am Samstag am Ängelimärt riss die Schlange vor



dem Crêpestand nicht ab. Um das Warten zu verkürzen, wurde Glühwein und Ingwerpunsch gereicht. Es war super zu sehen, wie gut das neue Ängeli-Team schon harmonierte. Das schon erfahrene Ängeli Marcia hat die Novizen Ängeli Sandra und Barbara sehr gut eingewiesen.



Am Sonntag war dann besseres Wetter und die Helfer an der Strecke wurden wenigstens nicht nass, auch wenn es doch ganz schön kalt wurde während des langen Stehens.

Ob der Verkehr geregelt, oder den Läufern der Weg gewiesen wurde, es hat euch alle gebraucht.

Die erfahrenen Organisatorinnen Murielle und Fränzi haben wieder ganze Arbeit geleistet.

Auch wenn es zuerst immer schwierig ist, genügend Helfer zu finden, klappt es am Ende doch noch und ich bin froh darum.

Ich hoffe, Euch auch nächstes Jahr wieder im Einsatz zu sehen

Ariane Gutknecht



Schneebummel 2015

Zwanzig Bummeler trotzten der steifen und eiskalten Bise.

Ich weiss ja nicht der wievielte Schneebummel das war, aber sicher der Erste seit vielen Jahren mit Schneekontakt.

Der Gempen war leicht überzuckert, doch der Weg von Muttenz in den Eggisgraben schneefrei (Danke Peter). Ich staunte nicht schlecht, als ich die Treppe von der Passerelle im Bahnhof SBB herunterkam und eine grosse Gruppe Schneeb(g)ümmeler schon versammelt war.



Unseren erster Zwischenhalt hatten wir im Restaurant Rebstock in Muttenz, wo wir mit einem warmen Kaffee und Gipfeli gestärkt wurden.

Vielen Dank dem Veloclub wieder einmal an dieser Stelle für die Übernahme der Kosten.

Danach ging es ohne grosses Warmlaufen direkt in die erste Rampe, was sich noch ein paar Mal wiederholte, bevor wir uns in die Wärme des Restaurants Eggisgraben begeben konnten.

Bei einem wunderbaren Ausblick auf das ferne Basel inklusive Roche-Turm

genossen wir ein feines Essen und die eine oder andere Traube im Glas. Der Abstieg nach Pratteln war nach dieser Stärkung im Nu zurück gelegt.



Vorbei an den Fasnächtlern, die ihr Fasnachtsfeuer aufbauten, bestiegen wir das Tram mit Ziel Barfusserplatz.

Der angefangene Tag will ja noch beendet werden und was bietet sich da am besten an? Ein Abschlusstrunk im Braunen Mutz.



Vielen Dank an Rosmarie und Peter Harke für die wie immer einwandfreie Organisation.

Im Namen der Bummeler
Ariane Gutknecht



Kids

Rheinfelder Stadtlauf / Trainingsbeginn / Fricktal Cup / Daten



Die Kids-Velo Fahrer sind am Samstag 25.01.2015 zu ihrem ersten Rennen dieser Saison gestartet.

Fünf tapfere Jungs standen am Start des Rheinfeldener Stadtlaufes. Dieser Lauf gehört in die Wertung des Fricktal Cups, den die Kids dieses Jahr mitmachen.

In der Kategorie U15 musste Jakob Klahre 2.8km laufen, er wurde ausgezeichnet 9.

In der Kategorie U 13 waren Xavier Nijhof und Nick Eicher am Start, sie mussten 2km laufen und klassierten sich als 12. und 14.

In der Kategorie Piccolo waren Lukas Klahre und Tim Eicher am Start; sie klassierten sich nach 1km auf Rang 3 und 5.

Fotos und Ranglisten gibts auf: www.veloclub-zeiningen.ch

Jetzt brauchen wir nur noch zu hoffen, dass der Winter bald vertrieben wird und wir uns gut auf diese bevorstehenden Anlässe vorbereiten können:

Training

Das Kids-Velo Training richtet sich an Kinder von 10-15 Jahre oder an junge Einsteiger, die das Rennvelofahren erlernen möchten.

Wir treffen uns jeweils Freitags um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil.

Erstes Training am Freitag 6.03.2015.

Fricktal Cup

Dieses Jahr starten die Kids-Velofahrer beim Fricktal Cup. Dieser Cup beinhaltet 4 Rennen. Wer 3 Rennen bestreitet, wird klassiert.

Cup-Preis

Diejenigen Piccolo, die den Cup 2015 erfüllen, dürfen zur Belohnung für ihren Einsatz im Herbst unter fachkundiger Betreuung nach Liestal ins Nord-



Die nächsten Rennen, die zum Fricktal Cup zählen, sind:

- So, 3. Mai Wittnau Challenge
- Sa, 22. August Bergrennen Maisprach - Farnsburg
- So, 25. Oktober Bikerennen Zeihen
- Fr, 13. November Absenden (Gesamtrangverlesen des Cups) Gasthaus Rössli Eiken

Velodrome Grenchen

Mit den Schülern U13 und U15, die den Cup erfüllen, machen die Veranstalter einen Ausflug ins Velodrome Grenchen, wo sie unter fachkundiger Führung den Bahnrennsport kennenlernen.

westschweizer Kunstturnzentrum und „Trampolin springen und Turnen wie die Profis“.

Daten

Diese Daten solltet Ihr euch zusätzlich merken:

- Sa, 30. Mai Bergrennen Dornach- Gempnen
- So, 14. Juni Gippingen (www.gippingen.ch) für jene, die noch mehr möchten. Hier gelten aber die Übersetzungslimiten.

Bei Fragen stehen euch Greg und Marcia zur Verfügung.

Agenda 2015

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

17. Juni	Vorstandssitzung
16. September	Vorstandssitzung
07. November	38. Generalversammlung (Samstag)
05. Dezember	Ängelimaärt
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. 150	08. Mai 2015
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	19.45 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn reserviert / HB
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn reserviert / HB
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz

Hallenbad
Neualtschwil

Rennvelo	Abendtraining	
3 LEISTUNGSGRUPPEN: <25KM/H, 25-28KM/H, >28KM/H		
Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	01.04 - 23.10.2015
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	01.04 - 23.10.2015

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

weitere Daten siehe unter Clubmeisterschaft S. 23

Kids Rennvelo-Training (ab 6. März 2015)		
Freitag	17.30-18.45 Uhr	Marcia Eicher

weitere Daten siehe unter kids S. 17

Longjogg		
Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr	Datum und Durchführung wird auf „Unser Team“ 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

Clubmeisterschaft VCA 2015

Datum	Strecke
07.05.2015	Einzelzeitfahren Niffer
30.05.2015	Bergzeitfahren Dornach-Gempen
16.06.2015	Einzelzeitfahren Folgenschbourg
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.

Weitere Termine*

02.04.2015	Erster Lappen (Gründonnerstags-Tour) mit Dominic
12.04.2015	Frühlingstour
19.04.2015	Grand Ballon-Tour
26.04.2015	Forellentour mit Henry
20.06.2015	Schwarzwaldtour mit Henry
23.08.2015	Pässertour 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>>.





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

Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch

Bike	Ausfahrten	
So 15.03.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 29.03.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 12.04.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
Mi 22.04.2015	18.00-	Techniktraining mit Andi Gilgen*
So 26.04.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
1. Mai		Vogesen, noch offen
Mi 6.05.2015	18.00-	Ausweichdatum Techniktr.*
So 10.05.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 24.05.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike

Treffpunkt
Neuweilerplatz

*Treffpunkt Techniktraining: Holzbrücke Münchenstein

Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle-Liste:

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

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

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



Bikers auf La Palma

oder, was so alles in einer Woche Platz findet

Montag, 23. Februar, 17:00h, Basel SBB, Gleis 11:

Das war für 13 (!) Biker der Startschuss zu einer - in vielerlei Hinsicht – unvergesslichen Bike-Woche auf der kanarischen Insel La Palma.

Mit dem ICE ging's in flotter Fahrt nach Frankfurt, wo wir nach einer Hotelnacht am Dienstag früh den Flieger Richtung Santa Cruz de La Palma bestiegen.

Nachdem dann die Glühbirnen der Notausgangsbeleuchtung samt dazugehörigen Batterien repariert worden waren, und Hase und Vogel die Startpiste freigegeben hatten, konnten wir endlich abheben.

Gute vier Stunden und einmal Durchstarten später - wegen Nebel konnte der Pilot die Landebahn nicht erkennen - setzten wir bei angenehmen Temperaturen unsere Füße, Taschen und Reifen auf La Palma.

Die übliche Taxifahrt brachte uns auf die Westseite der Insel nach Los Llanos, wo der aufgestaute Durst mittels verschiedener Flüssigkeiten gelöscht wurde ...

Von Mittwoch bis Montag stand Biken auf dem Programm, dafür waren wir ja schliesslich hierher gekommen. Aber nur Biken, das ist auch für Biker etwas zu eintönig. Biken, ja, aber auch:





Sünnele, bädele, zmörgele, blödele, kaffele, uffeträmpele (weniger als au scho...), schöttle (meh als au scho...), freeridele, dönnhillele, Platte fligge, nomol Platte fligge, denn nonemol e Platte fligge, aber mit eme Knüppel im Schluuch (dangge Bike-Google!), uff der Plaza ummehöggle, warte bis zum Sonnenuntergang, Sonnenuntergang bestuune, Sonnenuntergang föttele, eis bis zwei Bierli zviil dringge, in der Utopia-Bar ummehänge, im Eden ummehänge, in der Utopia-Bar ummehänge (hann ich das scho mol gschribe? i weiss es nümmi ...), i de Seil hänge, im Zickzack und Stächschritt heimelaufe, es Bitzeli schlöfele, ab und zue am Schatz e sms schigge, durch Piniewälder söörfele, uff Pinienoodle ussrutsche, an Kaktee verbii fahre, knapp an Kaktee verbii fahre, no knäpper an Kaktee verbii fahre, em Trailrutscher usswiiche, durch Lavasand söörfele, hoffe, dass d Wuche nit zschnäll verbii gooht, s Läbe gniesse, Protegtoore aazieh, Protegtoore abzieh, dr Römerwäg aabe schüttle (nit verwäggsle mit schöttle!), uff em Römerwäg e Plat-

te fligge, e cortado condesada schlürfele, e guets Stück iberisches Schwein ässe, e riesigi Portion Schwein ha (gäll Joe ...!), nomoll Schwein ha (gäll Pisi!), Witzli risse, Sunnecreme istriiche, kai Sunnecreme istriiche, mit em Schöttele uff der höggschti Bärg uff fahre (zweituusigvierhundertundepaarzerquätschti Meter über Meer), d Ussicht gniesse, vo dort uss der Dönnhill bis an Meer abe gniesse (oder so...), und, und, und...

Und der Räscht fällt unters Ferienheimnis!

Verantwortligg für die spezielli Wuche sinn gsi:

Hansheiri, **Legend of La Palma** (e rise-grosses Dangge fürs Organisiere und fürs Usshalte vo den andere zwölf Jüngere!), Achim, Christoph, Ken, Patrick, Martin, Joe, Matthias, Walti, Capa, Pisi, Guido

und ich, François

Spinning 1

am 11. Januar auf den Mont Ventoux!



Das erste Lauf-Spinning-Fitness Training hat im Body-Move stattgefunden. Bevor das Spinning mit 15 Teilnehmern begann, haben die Unermüdlichen noch eine gemütliche Runde im Allschwiler Wald zu Fuss gedreht.

Danach hat Greg unsere Beine wirbeln lassen. Nach einem Mannschaftszeitfahren und über einige Hügel (der Mont Ventoux war da auch dabei) und halsbrecherischer Abfahrt sind wir dann nach einer Stunde wieder ins Ziel gefahren.

Wem das noch nicht genug war, konnte sich noch im TRX austoben und unentdeckte und schlummernde Muskeln wecken.

Es war für alle etwas dabei an diesem Tag und wenn ich so die müden und zufriedenen Gesichter gesehen habe, dann hat es auch für jeden gepasst.

Vielen Dank Greg für das Spinning Training und dem Body Move Team für das Benützen des Centers.

Ariane Gutknecht



Spinning 2

Bauch- und am 14. Februar



Und das war der zweite Streich.

Wir haben die Spinningvelos wieder gut besetzt nach einem lockeren Lauf. Zum Abschluss gab es dann ein nicht ganz so lockeres Bauch-Rücken-Arm Training. Aber wieder habe ich nur in zufriedene Gesichter gesehen.
Ariane Gutknecht



Steffen Warias, Gran Canaria

umgestiegen aufs 29-MTB



Im Februar war ich zwei Wochen lang im Trainingslager auf Gran Canaria, um mich auf die bevorstehende Saison vorzubereiten.

Im Februar hat man auf Gran Canaria doch recht gute Bedingungen und es ist deutlich wärmer als in anderen Trainingslagerdestinationen in Europa.

Ich war zwei Wochen mit dem 29er Mountainbike auf der Insel und ich bin sehr zufrieden, dass ich mit dem MTB gefahren bin.

Auf Gran Canaria ist es recht bergig und mit dem Rennrad hat man dann doch viele Strecken recht schnell abgefahren, mit dem MTB hat man eine grössere Vielfalt an Strecken zur Verfügung und die Berge sind mit der MTB-Übersetzung nicht ganz so steil.

Ich war mit meinem Nationalmannschaftskollegen Michael Teuber dort.

Michael kennt sich sehr gut aus, so dass wir viele abwechslungsreiche Strecken gefahren sind. Wir fuhren sehr viel auf der Straße, dort rollt das 29er auch ganz gut.

Aber wir haben auch einige tolle MTB Trails befahren.

Die Insel ist wirklich sehr schön und das Wetter war soweit ganz gut. In den Bergen war es aber doch des öfteren recht kühl.

Bei einer 7 Stunden Ausfahrt, welche uns über den höchsten Punkt der Insel (fast 2000 Meter), den Pico de las Nieves führte, hat-

ten wir ganz oben mit 0°C, Nebel und Sturm sehr widrige Bedingungen.

Doch die meisten Touren konnten wir bei angenehmen 15-20 Grad durchführen.

Im selben Hotel wie wir logierten auch noch einige andere deutsche Topathleten, unter anderem die Mountainbike Olympiasiegerin Sabine Spitz, mit der wir auch mal zusammen unterwegs waren.

Auf Gran Canaria habe ich in den zwei Wochen somit einige Stunden im Sattel verbracht und einige Kilometer und vor allem Höhenmeter für die neue Saison gesammelt.

Nach dem Trainingslager bin ich zwei Wochen in Allschwil und dann geht es für weitere zwei Wochen ins nächste

Trainingslager nach Mallorca, diesmal mit dem Rennvelo.

Nach diesen zwei Trainingslagern werde ich schon ganz gut Kilometer gesammelt haben, um dann so richtig in die Saison zu starten.

Der Höhepunkt dieses Jahr wird die WM in Nottwil sein.

Am 1. August findet dort das Straßenrennen statt und ich hoffe, dann topfit am Start zu stehen.

Dieses Jahr ist es besonders wichtig, gut zu fahren, geht es doch dieses Jahr auch um die Qualifikationsplätze für die Paralympics in Rio 2016.

Bei denen hoffe ich, die Selektion zu schaffen.

Ranglisten

Laufen

Herbstlauf Burgdorf		16.1km	18.10.2014
Rang	Name	Zeit	AK
20	René Zimmerli	1:20	M50

Basler Stadtlauf		5.5 km	29.11.2014
Rang	Name	Zeit	AK
17	René Zimmerli	22:57	M55

Klausenlauf		10.2 km	07.12.2014
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
3	Matthias Prétot	37:34	M40
3	Gianni Bedon	43:06	M60
8	Sven P. Schär	39:28	M30
11	Salva Climent	40:51	M30
14	Marcel Bachmann	40:26	M40
33	Oliver Bolliger	43:27	M40

Ranglisten

Laufen

Leimentalerlauf		15 km	07.02.2015
Rang	Name	Zeit	AK
6	Fränzi Rombach	1:14.23	D 40
2	Gianni Bedon	1:08.21	H 60
11	Patrik Schaub	1:03.51	H 50
23	René Zimmerli	1:10.11	H 50
53	Reto Baltermia	1:14.13	H 40

Rheinfelder Stadtlauf		0.98km	15.01.2015
Rang	Name	Zeit	AK
3	Lukas Klahre	03.56,5	Piccolo
5	Tim Eicher	03.58,8	Piccolo

Rheinfelder Stadtlauf		1.96km	15.01.2015
Rang	Name	Zeit	AK
12	Xavier Nijhof	08.54,0	U13
14	Nick Eicher	09.04,3	U13

Rheinfelder Stadtlauf		2.8km	15.01.2015
Rang	Name	Zeit	AK
9	Klahre Jakob	12.43,1	U15

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**