

seit 1977

Sattelfest

4/2014/Dezember
Nr. 148



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

Ihr Expertenteam für Energie

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

macquat & co allschwil

Binningerstrasse 179
Telefon 301 34 78



Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2014 / 2015	5
Vorwort	7
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Generalversammlung 2014	11
GV Bericht 2014 der Präsidentin	12
Kids Velo 2014, Saisonrückblick	13
Möhlin Rundstreckenrennen	14
Saisonabschluss mit Kids	15
Saison 2015	16
Gruppenausflug mit Dame und biken im Oktober...	18 19
Schneebummel	20
Spinning, Body Move	21
Agenda 2015	22
Trainingskalender	23
Trainingskalender Bike/ Frauenbike	25
Steffen Warias, Vizeweltmeister!	26
... und goldener Abschluss in Prag	27
Riderman, Bad Dür rheim, 26.-28.9.14	28
auf der Radrennbahn in Grenchen	31
IWB Basel Marathon	32
14. Fulda Challenge 2014	33
Ranglisten Rennvelo	34
Ranglisten Triathlon, Marathon, Verschiedene	37



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 2014 / 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 2014

Telefon: 076 345 76 71 | www.2vida.ch | goforward@2vida.ch

Vorwort

Liebe Mitglieder, Freunde und Inserenten



etwas betätigen. Sonst gibt es ja auch Möglichkeiten, Indoor sich zu bewegen, oder einfach die Maschine einmal etwas runterfahren und neue Energie für die kommende Saison zu tanken. Vielleicht macht sich ja das eine oder andere Mitglied in dieser Zeit auch Gedanken über die Organisation eines Trainings oder Ausfahrt für seine Vereinskollegen.

Wir haben das Vereinsjahr mit der Generalversammlung abgeschlossen. Ich hätte mir gerne etwas mehr Diskussionen und Wortmeldungen von Seiten der Mitglieder gewünscht. Es ging alles reibungslos über die Bühne.

Eine Generalversammlung bietet sich doch bestens an, um dem Vorstand Fragen zu stellen.

Sicher wird es an der nächsten GV spannender, da es ein Wahljahr ist und ein paar neue Positionen zu besetzen sind.

Der Winterschlaf hält bald Einzug, aber vielleicht können wir in der Region von einem trockenen Winter profitieren und uns trotzdem draussen

Ich wünsche nun allen eine schöne Weihnachtszeit und für das kommende Jahr und die Sportsaison alles Gute und vor allem gute Gesundheit.

Dasselbe gilt natürlich auch für eure Familien.

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 ~

Ristorante Italiano



AMBIENTE - Ristorante Italiano Parkallee 7 4123 Allschwil
Tel. 061 485 33 99 Fax 061 485 30 01 ambiente@az-ambachgraben.ch
www.az-ambachgraben.ch/Ambiente

(ehemals Restaurant Muesmatt)

Ein- und Austritte

Eintritte Velo

Nicola Benzoni

Eintritte Velo Kids

Siddhant Wairkar

Eintritte MTB

Karin Schumacher

Austritte

Jürg Saner

Markus Christen

Richard Binggeli

Ernst Bromeis

Hans Portmann

Hanspeter Frey

Paula Portmann

Simone Bonetti

Irmgard Hofmann

Sandra Steiner

Ana Roscic

Simone Steiner

Reto Stärkle

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

 TriathletinIn

 TourenfahrerIn

 Duathletin

Verbandsmitglied: Swiss Cycling

 ja nein

Swiss Triathlon

 ja nein

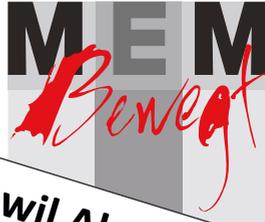
Datum

Unterschrift

ausschneiden und senden an:

VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1

Laufsport
Training
Physio



VELO-CLUB Allschwil Aktion



MEM-Laufsport

Ausschneiden und einlösen

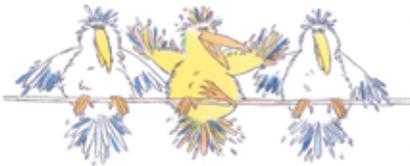
Gutschein im Wert für CHF 20.–

beim Einkauf von CHF 100.– bis 150.–

Gutschein im Wert für CHF 30.–

beim Einkauf von CHF 150.– bis 200.–

Telefon 061 281 11 45 | www.membewegt.ch



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

Generalversammlung 2014

Die diesjährige Generalversammlung fand wieder im Saal des Alterszentrums Muesmatt statt.

Speziell in diesem Jahr war der Auftritt der Kids Biker. Marcia und Greg haben uns die jungen Velofahrer vorgestellt und auch Bilder aus dem Training und Rennen präsentiert. Dann gab es noch eine kleine Anerkennung für ihre Leistungen.

Danach nahm die GV ihren gewohnten Gang. Wie gewohnt mit viel Bildmaterial ist die GV sehr unterhaltsam. Nach so vielen Bildern ist man auch bereit für die nackten Zahlen der Aktuarin und des Kassiers.

Nach der Sitzung gab es noch ein gemütliches Beisammensein mit Nachtessen im schön gedeckten Ristorante Ambiente des Alterszentrums. Es lässt sich halt besser diskutieren an einem Tisch als atemlos auf dem Velo.

Vielen Dank allen, die an der GV teilnahmen und ich freue mich schon auf nächstes Jahr, um die GV mit Wahlen durchzuführen.

Damit wir für die Wahlen mehr Zeit haben, hat der Vorstand beschlossen, die GV wieder an einem Samstag durchzuführen. Seht es als „Schaltjahr“ an. Danach wird der gewohnte Rhythmus Freitag/Samstag wieder aufgenommen.

Dank diesem „Schaltjahr“ können in Zukunft alle Wahlen an einem Samstag durchgeführt werden. Erfahrungsgemäss benötigen wir für die Wahlen mehr Zeit und dann ist es angenehmer, wenn wir schon um 17 Uhr beginnen können anstatt um 19 Uhr, wie es an einem Freitag wäre.

Ariane Gutknecht



GV Bericht 2014 der Präsidentin

Ariane Gutknecht

Was in den einzelnen Sektionen im Detail alles gelaufen ist in diesem Vereinsjahr, werdet ihr bald noch hören und sehen. Ich habe mir das vorab schon einmal angesehen.

Im Cluborgan habe ich eine Vielzahl von Aktivitäten gefunden in unserem Verein. Es ist schon erstaunlich, wie aktiv die Mitglieder unseres Veloclubs sind. Von Velorennen in der näheren und weiteren Umgebung habe ich gelesen. Von Weltcuprennen und Weltmeisterschaften im Paracycling und von langen Veloausfahrten über alle Berge im In- und Ausland.

Genussläufer waren Einzeln am Start und Staffelläufer erfolgreich am Stafelfmarathon in Riehen. Triathleten starteten am Spiezathlon und bereiteten sich im Trainingsweekend in Sumiswald vor. An Triathlon Wettkämpfe wurde bis nach Spanien und Deutschland gereist.

Die Mountainbiker waren schon früh am 3-Königsbiken unterwegs und an Sonntagen und verlängerten Wochenenden haben sie die Singletrails gerockt. Zudem haben sich Mountain Bike fahrende Frauen zusammengesetzt, um entspannt in „männerfreier Zone“ zu biken.

Der Aengelimärt, der Klausenlauf und der Schneebummel sind weitere Anlässe neben den sportlichen Einsätzen. Neu in diesem Jahr sind mir aber noch andere Aktivitäten unserer Mitglieder aufgefallen. So sind zwei ganz Unentwegte schwimmend und laufend das Oberengadin herunter gekommen. Anstatt swim and run würde ich dem Grenzerfahrung sagen. Ein Mitglied

hat dem Velo-Hightech-Zeitalter abgeschworen und an einer 125 km langen Retro-Velotour teilgenommen, mit einem 12kg schwerem Stahlross nota bene und dementsprechendem Outfit. Es macht mich sehr stolz, wenn ich diese vielen und tollen Aktivitäten unserer Mitglieder sehe und wie die Vereinsfarben in die weite Welt hinaus getragen werden. So kann ich in Ruhe mein letztes Jahr als Präsidentin genießen im Wissen, dass eine Nachfolge bereit steht. Nächstes Jahr sind Wahlen und bereits jetzt hat sich Tina In-Albon als Kandidatin für mein Amt gemeldet. Es steht aber weiterhin allen Mitgliedern offen, sich noch zu melden.

Zudem möchte ich es nicht verpassen, meinen Vorstandskollegen zu danken für die angenehme Zusammenarbeit im vergangenen Vereinsjahr. Dasselbe gilt auch für das Team vom Klausenlauf und Aengelimärt, deren Einsatz für den Verein ich gar nicht genug loben kann. Dann auch Marcia und Greg, die sich um unseren potenziellen Nachwuchs kümmern und die einen tollen Job machen mit viel Engagement und Freude.

Den Organisatoren des Schneebummels gebührt mein Dank wie auch allen Aktiven, die sich für Trainings und das Vereinsleben engagieren. Ein weiterer Dank gilt auch unserem Redaktionsteam, dank dem ich meinen Bericht verfassen konnte. Ich wünsche mir wie jedes Jahr noch mehr solch engagierte Mitglieder, damit ich an der nächsten GV wieder über ein aktives Vereinsleben berichten kann.

Kids Velo 2014, Saisonrückblick

Marcia Eicher

Diese Saison hatten wir grosses Wetterglück und die Kids durften bei besten Verhältnissen die Freude am Rennvelofahren ausleben. Die Kids ausgerüstet mit Rennvelo und unseren Vereinskleider machen mächtig auf sich aufmerksam und sind natürlich auch stolz auf ihren Sport.



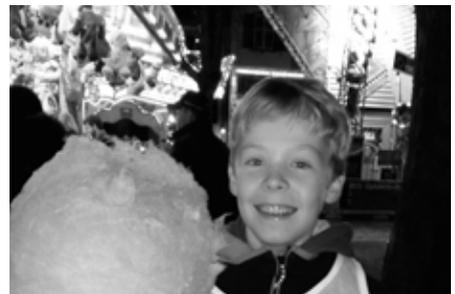
Die Kinder haben ihre Fahrtechnik verbessert. Sie haben gelernt im richtigen Moment zu schalten und zu bremsen und sie haben wichtige Styling-Tipps erhalten. Jeder hat jetzt gelernt, einen Berg hochzufahren, ohne abzusteigen. Dieses Jahr haben wir eine Kids-Meisterschaft eingeführt. Das erste Rennen war in der Nähe des Golfplatzes in Hegenheim. Danach füllten wir die verlorenen Kalorien mit Pizza vom Pizzawagen in Buschwiler auf. Die zweite Herausforderung war das Gempfen Rennen. Auch dieses Rennen haben wir vorher mental und tatkräftig geübt. Zuerst war nämlich eine grosse Skepsis da, ob das überhaupt zu schaffen sei. Aber die Kinder wachsen an der Aufgabe und sind danach wahn-

sinnig stolz über ihre Leistung.

Die schönen Preise nach dem Rennen waren Motivation genug. Xavier Nijhof und Nick Eicher belegten die Plätze zwei und drei ihrer Kategorie. Fabrizio Gamboni wurde in der Junioren Kategorie vierter.

Nach den Sommerferien haben wir die Zeit genutzt, um uns auf das Möhlin-Rundstreckenrennen vorzubereiten. Zur Vorbereitung gehörte auch der Kilometer Test.

Der Herbst war bis jetzt hervorragend und so blieben wir bis anhin unserem Rennvelo treu. In der Wintersaison möchten wir einzelne Anlässe an Samstagen machen. Gestern hatten wir einen Kids-spezial Anlass und waren Putschauto fahren auf dem Münspterplatz.



Möhlin Rundstreckenrennen

Grosser Sieg bei den Jüngsten

Der VCA war beim Möhlin Rundstreckenrennen in vielen Kategorien vertreten.

Für die Kids war es ein Saisonhöhepunkt, auf den wir uns im Training vorbereitet haben. Sie haben mit viel Motivation, Ehrfurcht, Stolz und Freude das Rennen in Angriff genommen

Bei den Anfängern vertrat Fabrizio Gamboni den VCA auf den 27 km. Dieses Mal wurde er vom schnellen Anfangstempo nicht überrascht und konnte sich bis zum Schluss in der Gruppe halten. Fabrizio beendete das Rennen auf dem 4. Platz
Nebst der Siegerehrung war dann die



In der Kategorie Piccolo konnte Xavier Nijhof einen souveränen Sieg im Sprint einfahren. Tim Eicher sicherte den 4. Platz.

Die U13 Fahrer, Sidhant Wairkar und Nick Eicher mussten sich zum ersten Mal über 13 km behaupten. Sie haben sich super gehalten und durften stolz sein auf ihre Leistung. Nick wurde 9. und Sidhant 15.

Tombolaverlosung ein Grosserfolg für die Kids.

Auch die Alten haben ein sehr aktives Rennen gefahren..., schliesslich will man ja ein gutes Vorbild sein.

Marcia Eicher

Saisonabschluss mit Kids

Marcia Eicher

Wir hatten am Freitag vor den Herbstferien unsere Saisonschlussrunde gemacht. Wie fast immer hatten wir sehr schönes, warmes Wetter. Der Pizzawagen in Buschwiler hat uns mit einer Pizza Margaritha (weiss mit roten Punkten) gestärkt.

Ich wünsche allen schöne Herbstferien. Nächstes Training findet am Freitag 24. Oktober statt. Hoffentlich wieder bei Sonnenschein.



Saison 2015

Bericht aus der Velosektion



Kein Winter, kein Sommer, dafür viel Regen und der Pizzawagen in Buschwiler hatte dank unserer Kids sein umsatzstärkstes Jahr seit seines Bestehens! Das beschreibt eigentlich schon die gesamte letzte Saison. Gut, ein wenig mehr ist schon passiert:

Die Saison begann mit dem obligatorischen Velo-Hock. Für uns hatte sich die Gaststätte „zum lachenden Gianni“ herausgeputzt und versorgte uns reichlich sowohl mit fester als auch mit flüssiger Nahrung.

Die Vorbereitung auf die Umsetzung unserer Saisonpläne wurde durch den wirklich milden Winter begünstigt (Ich meine den Winter zwischen November und Februar und nicht den des restlichen Jahres).

Ob es an der guten Vorbereitung lag?

Jedenfalls sah man besonders bei den Rennen in der Region immer wieder blau-weiss-gelbe Lichtblitze vorbeihuschen.

Egal ob bei den Trainingsrennen in Möhlin, den BHFH oder sogar den grossen Herausforderungen wie der Berner Rundfahrt..., immer wieder VCA-ler die sich mit den Elementen oder anderen Fahrern messen wollten.

Dabei freue ich mich immer mehr über das Bild, das der Verein nach aussen hin abgibt, als über die reinen Rennergebnisse. Tolle Rennresultate und sogar Podiumsplätze gab es aber dennoch.

So hat Marcia die Jedermann-Szene aufgemischt.



Markus Schüpbach wurde zum schnellsten Ü50-Fahrer beim Riehenkriterium gekürt! Bevor er die Ehrung entgegennehmen durfte, musste er mittels ID beweisen, dass er die 50 tatsächlich schon erreicht hatte. Radsport hält halt jung....

Jonas fuhr bei der Berner Rundfahrt sogar aufs Treppchen. Da ist es auch nicht erstaunlich, dass er der diesjährige Sieger der Clubmeisterschaften ist.



Auch der Wanderpokal der BHFV ist nach zehn Jahren wieder zurück in Allschwil und fühlt sich hier sehr wohl. Insgesamt schafften es sieben Fahrer unseres Clubs in die Gesamtwertung der Jedermann-Rennserie.

Aber auch neben der Rennstrecke - im wahrsten Sinne des Wortes - waren wir präsent.

Im Velodrom Grenchen sorgten wir für viel Stimmung und machten viel Lärm, als Jens Vogt den Stundenweltrekord brach.

Apropos Grenchen: wenn dieser Artikel durch die Presse gelaufen ist, werden auch einige VCA-ler ihre (ersten) Erfahrungen auf dem Holzoval gesammelt haben.

Im Januar wird es, dank Jaggies Organisation, einen zweiten Schnupperkurs auf dem Velodrom in Grenchen geben.

Lange Touren ohne jegliche Zeitmessung, aber trotzdem sehr sportlich und anspruchsvoll, hat es dank dem Einsatz mehrerer Mitglieder auch gegeben. So organisierte Henry ein Forellenwochenende im Schwarzwald.

Sicher hätte es noch mehr solcher Aktionen gegeben. Der diesjährige Universalsündenbock - das Wetter - hat aber leider verhindert, dass so manche Planung realisiert wurde. Auch wenn wir nicht alle unsere Pläne umsetzen konnten; wenn ich während der Saison von vielen Seiten höre, dass wir als Verein sehr präsent sind und selber erlebe, dass Radsport bei uns im Club gelebt wird, finde ich, dass wir vieles richtig gemacht haben.

Wenn ihr diesen Bericht also lest, macht euch doch mal Gedanken, was Radsport für euch bedeutet und was ihr in der nächsten Saison erleben möchtet.

In den nächsten kalten Monaten haben wir viele Gelegenheiten, die nächste Saison zu planen.

Vielen Dank an alle Veloliten für eine wunderbare Saison 2014

Greg

Gruppenausflug mit Dame

Biker im Hans-Heiris-Oberland, von Ines Ernst

Am Sonntag, den 14.09.2014 bot sich die einmalige Gelegenheit, eine schöne Sonntag Bike-Tour und die bereits schon lange versprochene Flarzhäus-Besichtigung von Hansheiri Jucker zu vereinen.

Um dieses Projekt in Angriff nehmen zu können, mussten wir die ersten Kilometer unter 4-Räder, und die kommenden unter unsere 2-Räder nehmen. Den (zugegeben kleinen) Rest haben wir dann zu Fuss zurückgelegt. Also folgten am besagten Sonntag François, Rolf, Matthias, Robi, Patrick, André, Martin, Joe und Ines der Einladung von Hansheiri und fuhren mit dem Auto nach Bauma, ins schöne Züri-Oberland.

Nach diesen ersten (sehr bequem zurückgelegten) 120 km stiegen wir um auf unsere Bikes. Mit diesen ging es dann die weiteren (eher anstrengenden und schweisstreibenden) ca. 42 km und 1300 Hm weiter. Wer das Züri Oberland kennt, weiss, dass es immer auf- und ab geht.

Das Schnebelhorn haben wir unterhalb des Gipfels gestreift und über die Hulttegg sind wir weiter, an Sternenberg vorbei, zu einem sehr bekannten Gipfel, dem Hörnli, gefahren.

Das Hörnli haben wir erklommen und sind dann zurück nach Bauma gelangt. Mit dem Wetter hatten wir sehr Glück. Es schien den ganzen Tag die Sonne. Dies lockte auch sehr viele Wanderer auf die Pfade und wir mussten die Trails (und auch die Beizen) mit dieser Spezies Mensch teilen.

Den Abschluss der Tour bildete dann die Besichtigung vom Flarzhäus von Hansheiri, welche uns noch einmal ca. 4 Hm bescherte.

Ein gemütliches Nachessen in Bauma, im Restaurant „Schwendi“, beendete einen schönen Tag im wunderschönen Züri Oberland.

Vielen Dank Hansheiri, für die schöne Tour im Züri Oberland und für das Besichtigen deines gemütlichen Hauses in Bauma.



und biken im Oktober...

Sonntagsausfahrt am 26.10.



Spinning, Body Move

Für nächstes Jahr können wir drei Daten für ein gemeinsames Spinning anbieten:



Body Move,
Paradiesrain 14,
Allschwil

Folgende Daten stehen zur Verfügung:

Sonntag, 11.1.2015

Wir treffen uns um 10 Uhr im Fitnesscenter zu einem gemeinsamen Lauf im Allschwil Wald.

Um 11:15 Uhr beginnt die Spinning Stunde.

Samstag, 14.2.2015

Wir treffen uns um 11 Uhr zu einer gemeinsamen Stunde „Body Toning“ im Fitnesscenter und setzen uns anschliessend auf das Spinning Velo.

Sonntag, 1.3.2015

Wir treffen uns um 10 Uhr im Fitnesscenter zu einem gemeinsamen Lauf im Allschwil Wald.

Um 11:15 Uhr beginnt die Spinning Stunde.

Kosten: Fr. 15.- pro Mal

Bitte meldet euch bei mir bis **Ende Dezember für ein, zwei oder alle Trainings** an, damit wir ungefähr abschätzen können, ob wir die Trainings auch durchführen können.

<mayer.gutknecht@vtxmail.ch>

(Nachträgliches An- und Abmelden immer noch möglich).



Es kann auch „nur“ die Spinningstunde besucht werden.

Sollte sich jemand grundsätzlich für ein Training im Fitnesscenter Body Move entscheiden, dann steht ihm eine Woche Gratistraining zu. Ebenso kann er vom günstigeren Partnerarif profitieren.

Bei der Anmeldung einfach angeben, dass man Mitglied des Veloclubs Allschwil ist. <www.body-move.ch>

Ariane Gutknecht

Agenda 2015

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine

04. Januar	Drey Keenigs Usfahrt MTB
07. Februar	Schneebummel
18. März	Vorstandssitzung
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. 149	06. Februar 2015
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



Trainingskalender

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Schwimmtraining

Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz	Hallenbad Neualtschwil
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	

Rennvelo Abendtraining

3 LEISTUNGSGRUPPEN: <25KM/H, 25-28KM/H, >28KM/H			Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
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			Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil. Wir starten pünktlich!
Samstag	13.00 - ca. 16.00 Uhr	Ganzjährig	
INSIEME~KM/H			
Sonntag	10.00 Uhr	ca 2,5 Std	

Kids Rennvelo-Training (ab März 2015)

Freitag	17.30-18.45 Uhr	Marcia Eicher	Feuer- weh- ma- gazin Allschwil
---------	-----------------	---------------	---

Longjogg

Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr	Datum und Durchführung wird auf „Unser Team“ kommuniziert	Vita Parcours Allschwiler- wald
---------	-------------------	---	---------------------------------------



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 14.12.2014	11.00 - 14.00 Uhr	+ Frauenbike
So 04.01.2015	12.00-	Drey-Keenigs-Usfahrt
So 22.01.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 05.02.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 19.02.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 04.03.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 18.03.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike
So 01.04.2015	11.00 - 14.00	+ Frauenbike

Treffpunkt
Neuwei-
lerplatz

Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle-Liste:

www.doodle.com/hi9uwyhtkbignexk

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



Steffen Warias, Vizeweltmeister!

eine kurze Zusammenfassung der WM in Greenville

Bei der UCI Paracycling WM in Greenville South Carolina in den USA habe ich im Straßenrennen Silber gewonnen.

Im Rennen wurde viel attackiert und so konnte auch ein Ire seine Soloflucht

bis ins Ziel durchbringen. Ich habe den Sprint des Feldes gewonnen und bin glücklich, eine Medaille erhalten zu haben.

Im Zeitfahren wurde ich 7. und bin mit der Leistung auch zufrieden.



... und goldener Abschluss in Prag

Beim letzten Rennen der Saison, dem Europacup Rennen in Prag, konnte Steffen Warias sowohl das Strassenrennen sowie das Zeitfahren für sich entscheiden. Die Rennen fanden auf einem Rundkurs um das Strahov-Stadion, dem (laut Wikipedia) grössten Stadion der Welt statt.

Im Strassenrennen konnte sich der Vizeweltmeister schon in der ersten Runde mit 6 weiteren Fahrern aus einer weniger gehandicapten Kategorie lösen und fuhr mit einem komfortablen Vorsprung von fast zwei Minuten auf seine Konkurrenten aus der Handicap Klasse C3 über die Ziellinie.

Das Tempo der weniger gehandicapten Fahrer war jedoch sehr hoch und es gab einige Attacken, die Warias jedoch alle mitgehen konnte.

Am folgenden Tag stand ein kurzes Zeitfahren über 12.5 km an. Warias konnte sich auch hier den Sieg sichern und mit einem Vorsprung von 25 Sekunden das Zeitfahren für sich entscheiden. Zweiter wurde der Schwede Henrik Marvig und Platz Drei belegte mit Andreas Rudnicki ein weiterer Deutscher.

Der Europacup in Prag war somit ein erfolgreicher Abschluss der Saison.



Riderman, Bad Dürrhein, 26.-28.9.14

Mädels das Leben schwer machen

Es muss im Juli gewesen sein, als ich mit Greg bei einem Bierchen sinierte, was wohl ein Saisonziel sein könnte. Die Sommerferien standen vor der Tür und danach sollte es irgendein Grund geben, zu trainieren. Greg meinte: „komm doch mit nach Bad Dürrhein und mach den Mädels mal das Leben schwer“. Ein Zeitfahren und zwei Etappen das

Aber ein Ja ist ein Ja und das wollte ich einhalten. Es waren dann über 700 Fahrer am Start und davon ca. 60 Frauen, auch lizenzierte.

Als wir ins Dorf einfuhren, staunte ich über die futuristischen Rennräder. Da kam ich mir mit meinem 20 Jahre alten Zeitfahrvelo mit Shamal Laufrädern vor wie ein Dinosaurier.



tönt lukrativ. Etappenrennen waren schliesslich mal meine Paradedisziplin... Aber das Letzte ist zwölf Jahre her und die Jahrringe setzen auch mir zu.

Es machte mir Spass, mich wieder mal auf einer Rolle auf ein Zeitfahren vorzubereiten und von einer Startrampe starten zu dürfen. Gerne wäre ich aber schneller unterwegs gewesen.

Am Abend durfte ich mich schon mal als Kategoriensiegerin (Kategorie Dino) in ein rosernes Trikot kleiden lassen und zu meiner Überraschung ins Overall Frauen Bergprestrikot.

Das Trikot mit den roten Tupfen war schon immer mein liebstes, dafür habe ich auch schon früher gekämpft.

Eines war mir klar, die Tupfen mochte ich nicht wieder hergeben.

Also stand ich am nächsten Tag etwas nervös an der Startlinie mit 700 anderen. Die Übersicht zu behalten war da nicht einfach. Meine Taktik war, gleich nach dem Start möglichst nach vorne zu kommen und den ersten Berg nach 9km schon mal zu sichern.

kam und mich fragte: „Marcia geht’s dir gut?“

Ich schüttelte lachend den Kopf, ich war total am Anschlag und die Jungs konnten immer noch drauflegen. Zum Glück führte mich Greg wieder in die Gruppe.

Im ähnlichen Stile verflieg dann auch die zweite Etappe und am Schluss hatte ich 9:35 Min Vorsprung auf die zweite Frau und beim Bergpreis jeden machbaren Punkt geholt...

Nach dem Rennen, als ich zum Duschen fuhr, hörte ich eine Frau, die soeben ins Ziel kam, sagen: „schön war’s“.

Ich schaute Sie etwas perplex an. So etwas habe ich nach einem Rennen noch



So kam es, dass ich nach 9km schon die einzige Frau in meiner Gruppe war und ab dann waren meine Gegner Männer... und die waren richtig fit. Ich war heilfroh, als plötzlich Greg von hinten

nie gehört..., aber warum nicht. Dann halt auch: schön war’s!

Bis zum nächsten Jahr
Marcia

ALLES IM EIMER?



Wir helfen Ihnen Ihre Ideen zu visualisieren und umzusetzen.

POPDESIGN

Agentur für visuelle Kommunikation

Sichternstrasse 49

4410 Liestal

info@popdesign.ch

T. 061 422 05 44

www.popdesign.ch

auf der Radrennbahn in Grenchen

Patrick Schaub; mit Starrlauf und ohne Bremsen in der Cote d'Azur

Elf VCA-Mitglieder und drei Gäste trafen sich am 15. November frühmorgens im neblig-nassen Mittelland für einen zweistündigen Schnupperkurs im Velodrome Suisse.

Der Termin war perfekt gewählt, handelte es sich doch um den einzigen Wochenendtag im November, welcher nicht wirklich strassentauglich war.

Das Material, sprich das Bahnvelo, wurde von der Rennbahn gestellt.

Für viele von uns war es die erste Erfahrung; mit einem Rennrad mit Starrlauf und ohne Bremsen.

Nach kurzer Begrüssung, Theorie und Einführung ging es in drei Gruppen auf die Bahn, welche in Grenchen 250 Meter misst.

Zuerst drehten wir alle ein paar Runden im flachen, blauen Bereich (der sogenannten Cote d'Azur), aber schon nach wenigen Minuten lotsten uns die Instruktoeren auf die schwarze Linie. Bald danach fuhren wir die ersten Runden im schwarzen Kurvenbereich.

Die erste Pause, ich war stolz, ein Trauma überwunden zu haben und trotzdem schlotterten mir die Knie, halb vor Aufregung, halb wegen der Konzentration.

Weiter ging es, diesmal von der schwarzen bis hinauf auf die rote Linie und nach einem weiteren Dutzend Runden dann schon in die Bahnmitte, sprich bis auf (und auch über....) die blaue Linie.

Wie steil es dort ist, haben wir erst nach dem Kurs gesehen, als wir uns zu Fuss dorthin begaben:

Seeehr steil!

Die Teilnehmenden fanden je länger je mehr Spass am Herumkreisen. Es folgten nun die ersten Übungen, die auch wirklich „in die Beine“ gingen: Nach der Kurve auf der blauen Linie wurde runter auf die schwarze gesprintet mit dem Ziel, möglichst rasch zur nächsten Gruppe aufzuschliessen. Und dabei einfach aufpassen, dass man in der nächsten Kurve auch ja weiterpedaliert, der Starrlauf lässt ja grüssen.



Höhepunkt war dann nach 90 Minuten das Mannschaftsverfolgsrennen zwischen je zwei Teams mit fünf Fahrern und über 2500 Meter.

Unglaublich, wie rasch wir technisch Fortschritte gemacht haben und schon solche Minirennen fahren konnten.

Gewinner der Verfolgung waren alle Teilnehmenden, denn wir dürfen von einer fantastischen Erfahrung reden. Die meisten werden sich wohl auch in Zukunft wieder einmal auf einer Radrennbahn aktiv blicken lassen.

Vielen Dank Schaggi für die Organisation.

IWB Basel Marathon

28. September 2014

Eine abwechslungsreiche, hügelige Strecke quer durch unsere schöne Stadt, super Wetter und ideale Bedingungen!

Für mich war's ein tolles und spannendes Rennen mit überraschend sensationellem Happy End.

Der befürchtete "Hammermann" unterwegs blieb aus - der Muskelkater am nächsten Tag leider nicht.

Matthias Prétot



augenfällig

visuelle kommunikation
oliver greuter
079 229 32 74
greuterdtpt@hispeed.ch

14. Fulda Challenge 2014

... ein Goldnugget aus dem Klondike River

Zusammen mit Martina Ziegler aus Zürich vertrat ich die Schweiz an der Fulda Challenge 2014 vom 15.-21. November im Yukon Territory, Nordkanada.

Die Fulda Challenge ist ein arktisches Extrem-Abenteuer, gesponsert vom deutschen Reifenhersteller Fulda (Goodyear Dunlop), bei dem man als Team 10 unterschiedliche Wettkämpfe innerhalb dieser Woche absolviert: Räder montieren, Biathlon, Blindfahrt, Quadrennen, Bremsvermögen, Autopolo, Lauf zum Polarkreis, Schneeschuhlauf, Rückwärts-Parcours und Benzinverbrauch. Dies zum Teil bei Temperaturen deutlich unter -20°C.

Fünf verschiedene Teams traten gegen einander an: jeweils eines aus Deutschland, der Schweiz und Österreich, sowie 2 deutsche Promi-Teams (u.a. mit Frank Buschmann - Schlag den Raab Kommentator).

Zum ersten Mal seit 10 Jahren holten wir für die Schweiz den ersten Preis als Team; in der Einzelwertung Männer holte ich ebenfalls den 1. Rang, Martina den 2. Rang.

Als Preis für den Teamgewinn gab es jeweils ein 12 Gramm Goldnugget aus dem Klondike River.

Urs Lüthi



Ranglisten

Rennvelo

CM Blochmont		5.3 km / 200 hm	21.08.2014
Rang	Name	Zeit	Rang Overall
1	Jonas Baumgartner	10.49,2	100
2	Randy Koch	10.49,3	90
3	Patrik Patrik	10.53,0	80
4	Daniel Wälchli	10.54,0	70
5	Francesco Pieri	11.08,0	65
6	Stefan Durante	11.08,1	60
7	Eric Zechner	11.08,3	55
8	Ralph Bäumle	11.08,4	50
9	Markus Schüpbach	11.08,5	45
10	Marcia Eicher	11.08,6	40
11	Mike Meysner	11.15,0	37
12	Gianni Bedon	11.27,0	34
13	Gregor Lang	11.36,0	31
14	Dominic Hofmann	12.11,0	28
15	Heinz Belting	12.21,0	25
16	Ian Billingham	12.21,1	23
	Jeff Basden-Smith	12.21,2	ausser K.
17	Giovanni Olivieri	12.21,3	21
18	Patrik Roth	13.06,0	19
19	Peter Stohler	14.29,0	17
20	Peter Harke	16.01,0	15
21	Anselm Jakob	160.2,0	14

CM Kriterium Riehen		30 Runden à 900m	31.08.2014
Rang	Name	Runden	Punkte
1	Jonas Baumgartner	30	100
2	Eric Zechner		90
3	Patrik Schaub		80
4	Markus Schüpbach		70

Ranglisten

Rennvelo

5	Stefan Durante	-1	65
6	Randy Koch	-1	60
7	Anselm Jakob	-2	55
DNF	Gregor Lang		

CM Hardtwald/Bartenheim EZF 6.4 km / 464 hm 09.09.2014

Rang	Name	Zeit	Punkte
1	Gregor Lang	1.12,89	100
2	Randy Koch	1.13,82	90
3	Eric Zechner	1.14,26	80
4	Jonas Baumgartner	1.16,13	70
5	Dominic Hofmann	1.17,32	65
6	Ian Billingham	1.18,92	60
7	Markus Schüpbach	1.19,29	55
8	Marcia Eicher	1.19,73	50
9	Francesco Pieri	1.22,23	45
10	Peter Harke	1.25,51	40
11	Heinz Belting	1.27,76	37

Möhlin Rundstreckenrennen 14.09.2014

Rang	Name	Kategorie
4	Francesco Pieri	Gentlemen A Jg 98-79
5	Patrik Schaub	Gentlemen B Jg. 78-64
12	Randy Koch	Gentlemen B Jg. 78-64
14	Stefan Durante	Gentlemen B Jg. 78-64
8	Markus Schüpbach	Gentlemen C Jg. 63+
1	Marcia Eicher	Damen
4	Fabrizio Gamboni	Anfänger U17
9	Nick Eicher	Schüler U13
15	Sidhant Wairkar	Schüler U13

Ranglisten

Rennvelo

Möhlin Rundstreckenrennen (Fortsetzung)

14.09.2014

1	Xavier Nijhof	Piccolo
4	Tim Eicher	Piccolo

VCA - Clubmeisterschaft Velo 2014

Rang	Name	Punkte
1	Jonas Baumgartner	520
2	Daniel Wälchli	510
3	Eric Zechner	465
4	Randy Koch	440
5	Patrik Schaub	390
6	Markus Schüpbach	385
7	Gregor Lang	384
8	Marcia Eicher	380
9	Dominic Hofmann	336
10	Stefan Durante	275
11	Ian Billingham	247
12	Ralph Bäumle	239
13	Steffen Warias	190
14	Giovanni Olivieri	179
15	Peter Harke	175
16	Anselm Jakob	159
17	Heinz Belting	146
18	Francesco Pieri	130
19	Gianni Bedon	111
20	Alexandra Mungenast	92
21	Patrik Roth	82

Ranglisten

Triathlon, Marathon, Verschiedene

24. Breisgau Triathlon		2 / 80 / 21	26.08.2014
Rang	Name	Zeit	AK
4	Daniel Zenklusen	4:57.53	M50

IWB Basel Marathon		41.2 km	28.09.2014
Rang	Name	Zeit	AK
1	Matthias Prétot	2:48.26	M40
	Sven Schär	2:59.11	Pacemaker 3:00
	Urs Lüthi	3:13.36	Pacemaker 3:15

Fulda Challenge in Youkon CA		10 versch. Disziplinen	15.-21.11.14
Rang	Name	Kategorie	
1	Team Schweiz; U. Lüthi / M. Ziegler	Team	
1	Urs Lüthi	Männer	
2	Martina Ziegler	Frauen	



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

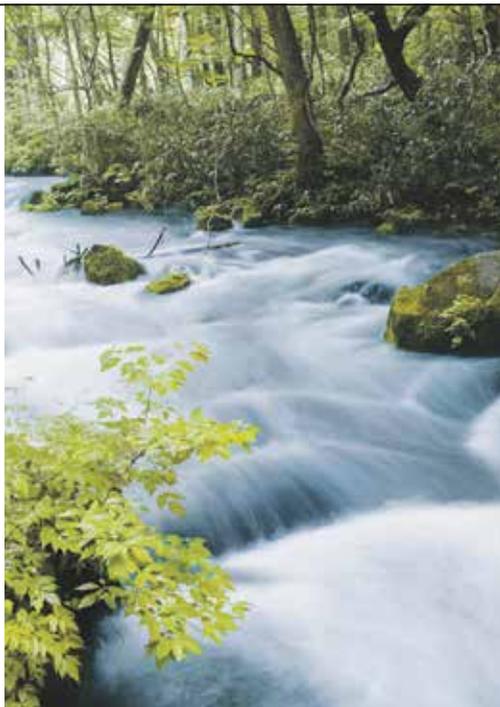


EBM GRÜN

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



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

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