

seit 1977

# Sattelfest

3/2014/September

Nr. 147



**VeloClubAllschwil**





**Gemeinsam** Spitzenleistungen schaffen.

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

**Wir machen den Weg frei**

**RAIFFEISEN**

## **Ernst Gürtler AG**

Elektrotechnische Unternehmung

Binningerstrasse 53  
CH-4123 Allschwil

Telefon 061 481 22 00

Telefax 061 481 21 42

[info@guertler-elektro.ch](mailto:info@guertler-elektro.ch)

**Ihr Expertenteam für Energie**

macquar • co allschwil

Binningerstrasse 179  
Telefon 301 34 78



Edelsteine und  
Schmuck  
aus eigener  
Werkstatt

# Inhaltsverzeichnis

<b>Der Vorstand im 2014</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Eintritte</b>	<b>9</b>
<b>Beitrittserklärung</b>	<b>9</b>
<b>Kids Velo</b>	<b>11</b>
<b>Engadin Swimrun</b>	<b>12</b>
<b>Verlängertes Augustwochenende MTB</b>	<b>16</b>
<b>Tour des Trois</b>	<b>18</b>
<b>Neoprentestschwimmen und Grill</b>	<b>20</b>
<b>Triathlon Iron Distancia Vitoria-Gasteiz</b>	<b>21</b>
<b>Agenda 2014</b>	<b>22</b>
<b>Trainingskalender</b>	<b>23</b>
<b>Trainingskalender Bike/ Frauenbike</b>	<b>25</b>
<b>Spiez Triathlon / Clubmeisterschaft</b>	<b>26</b>
<b>Tretlager 2014</b>	<b>28</b>
<b>Züri-Metzgete</b>	<b>29</b>
<b>3 Ballons 2014 Luxeuil les Bains</b>	<b>30</b>
<b>Jolidon Classiques 2014</b>	<b>31</b>
<b>Bergrennen Reigoldswil -Ulmethöhe</b>	<b>32</b>
<b>Weltcupfinal in Segovia</b>	<b>34</b>
<b>EM Halbironman</b>	<b>35</b>
<b>Ranglisten Rennvelo</b>	<b>37</b>
<b>Ranglisten Rennvelo, Triathlon</b>	<b>39</b>
<b>Ranglisten Triathlon, Laufen</b>	<b>41</b>
<b>Ranglisten Triathlon/ Laufen</b>	<b>42</b>



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

[www.fotodesign-indlekofer.ch](http://www.fotodesign-indlekofer.ch)

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | [info@fotodesign-indlekofer.ch](mailto:info@fotodesign-indlekofer.ch)

# Der Vorstand im 2014

Funktion	Name	Adresse	Telefon / e-Mail
<b>Präsidentin</b>	Ariane Gutknecht	Langenhagweg 29 4123 Allschwil	061 302 56 41 mayer.gutknecht@vtxmail.ch
<b>Vize-Präsident</b>	Matthias Prétot	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maethe@hotmail.com
<b>Aktuarin</b>	Sandra Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 sandra.schelbert@gmx.ch
<b>Kassierer</b>	Daniel Wälchli	Thiersteinallee 83 4053 Basel	061 331 60 31 daniel_waelchli@hotmail.com
<b>Obmann Velo</b>	Gregor Lang	Heuwinkelstrasse 20 4123 Allschwil	076 345 76 71 gregor.lang@gmx.ch
<b>Obmann MTB</b>	Rolf Moll	Im Rosenrain 4 4123 Allschwil	079 219 74 50 bike@velocluballschwil.ch
<b>Obleute Triathlon</b>	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
<b>Redaktion Sattelfest</b>	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](mailto:info@velocluballschwil.ch)  
[www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

## VON AUSDAUERSPORTLER FÜR AUSDAUERSPORTLER

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

Jetzt anmelden unter "Member" mit dem

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

[www.trishop.ch](http://www.trishop.ch)

by Daniel Zenklusen



trishop.ch

*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](http://www.2vida.ch) | [goforward@2vida.ch](mailto:goforward@2vida.ch)

# Vorwort

## Liebe Mitglieder, Freunde und Inserenten

Viele von euch haben diese Saison sicher schon an diversen Wettkämpfen teilgenommen und von der Organisation und Helfern profitiert. Diese opfern ihre Zeit für euch, damit ihr einen reibungslosen und erfolgreichen Wettkampf bestreiten könnt.

Oft stehen auch Verbände hinter diesen Veranstaltungen mit Auflagen und Regeln, wie ein solcher Wettkampf ablaufen soll. Jetzt kann man sich fragen, braucht es überhaupt Verbände?

Aber wer vergibt sonst Meisterschaften, fördert den Nachwuchs oder unterstützt Funktionäre?

Schlussendlich braucht es immer eine Organisation, die die Fäden in der Hand hat. Ob das nun ein Verband, ein Verein oder eine Gruppe ist.

Was ich sagen möchte ist: Haltet beim nächsten Wettkampf etwas die Augen offen und schaut einmal, was es alles braucht, damit ihr mit einer Startnummer am Start steht. Seid froh, dass es Leute gibt, die sich für euren Sport einsetzen (oft auch unentgeltlich). Es ist nicht selbstverständlich, dass es Wettkämpfe gibt. Dass dann auch mal



etwas von den Vereinen und deren Mitgliedern zurück verlangt wird liegt auf der Hand. So z. B. das Stellen von Schiedsrichtern, oder Abgaben an den Verband.

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](mailto:ambiente@az-ambachgraben.ch)  
[www.az-ambachgraben.ch/Ambiente](http://www.az-ambachgraben.ch/Ambiente)

# Eintritte

## Eintritte Triathlon

Christian Wild

## Eintritte MTB

Karin Schumacher

# 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**

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](http://www.membewegt.ch)



**DILL OPTIK**

eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Wir brauchen keine  
Lockvögel,  
wir sind immer verlockend!

**Brillen und Kontaktlinsen**

Binningerstrasse 5 • 4123 Allschwil

Tel. 061 481 74 64

[www.dilloptik.ch](http://www.dilloptik.ch)



**Stiftung LBB Lehrbetriebe Basel  
Gärtnerei**

Bungestr. 75, CH-4055 Basel

Tel 061 321 00 21, Fax 061 321 00 31

[gaertnerei@lbb.info](mailto:gaertnerei@lbb.info)

[www.lbb.info](http://www.lbb.info)

**Öffnungszeiten:**

Di – Fr 7.30 – 12.00h, 13.30 – 17.30h

Sa 8.00 – 16.00h

# Kids Velo

## *Startklar für die zweite Saisonhälfte*

Dieser Frühling und Sommer war ideales Kids Velo Wetter. Ich mag mich an keine nasse Ausfahrt erinnern. Wir haben ein kleines Kids Internes Klubrennen bestritten und das Gempen Bergzeitfahren. Wir haben auch versucht während der Fussball WM Velo-Fussball zu spielen, haben den belgischen Kreisel kennengelernt und haben zahlreiche Berge erklommen (denn da wo es hügelig ist, hat es weniger Verkehr!)

In der zweiten Saisonhälfte haben wir auch noch Vieles vor. Es wird noch einen zweiten Lauf unserer Kids Meis-

terschaft geben und das Möhlin Rundstreckenrennen am 14. September muss vorbereitet werden. Da einige Kinder am Nachmittag länger Schule haben, wird die Startzeit auf 17:30 Uhr verschoben.

**Erstes Training nach den Sommerferien ist am 22. August 2014 um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil**

Bis dann  
Liebe Grüsse  
Marcia



# Engadin Swimrun

Thomas und Marcel Bachmann

*Ob wir uns das je wieder antun ....*

## Freitag, 11.07.14:

Tomas und ich arbeiten beide bis Mittags und treffen uns um 13 Uhr, um in dreieinhalb Stunden ins Engadin zu fahren. Wie schon die ganze Woche regnet es in Strömen.

Auf dem Fussballplatz von Silvaplana, direkt am See, steht ein Zelt und ein Transparent mit der Aufschrift „FINISH“. Hier sind wir wohl richtig.

Das Anmelden und Abholen der Startnummern dauert 5 Minuten und wir bemerken sofort, dass wir nun die Eidgenossenschaft verlassen haben. Da unsere Schwedischkenntnisse eher bescheiden sind, wird ab sofort nur noch englisch gesprochen, immer und mit Allen, auf und neben der Strecke. (Sogar die Schweizer Helfer reden grösstenteils Englisch mit uns, auch wenn wir uns als Eingeborene zu erkennen geben).

Das „Racebriefing“ ist also „mandatory“ und zum ersten Mal versammeln sich die 103 gemeldeten Teams aus 17 Ländern im Zelt zu Apéro und selbst



gestrichenen Schnittchen. Die Atmosphäre ist äusserst familiär und bodenständig, so beginnt auch das Briefing mit dem Satz; „Es freut mich sehr, so viele komplett verrückte Menschen in einem einzigen Zelt zu sehen“.

Die Strecke wird erklärt, es werden alle Fragen beantwortet und es wird immer und immer wieder auf die Grundsätze dieser Veranstaltung verwiesen:

„Wenn jemand erkennbar in Not ist, ist es die Pflicht eines jeden Teilnehmers, sein Rennen zu unterbrechen und Hilfe zu leisten“. Ich gebe zu, ich habe das ein wenig belächelt. Dies war eine gewaltige Fehleinschätzung.

„Als Teilnehmer dieses Rennens sind wir jederzeit höflich, zuvorkommend und hilfsbereit gegenüber anderen Teilnehmern, Helfern, Einheimischen und allen Leuten, die wir unterwegs antreffen.“

Wir sind so rücksichtsvoll wie nur möglich zu der Umgebung in der wir uns bewegen. Wir werfen nichts weg, wir betreten kein Grundstück, das nicht explizit als Strecke markiert ist und wir schliessen Türen und Tore, die wir unterwegs passieren, hinter uns wieder.“



Nichteinhalten dieser Regeln führt zur sofortigen Disqualifikation.

Danach gönnten wir uns noch ein gutes Abendessen und gingen früh zu Bett.

### **Raceday, Samstag 12.07.14**

Wir stehen um 6 Uhr auf und gehen gemütlich frühstücken. Zum ersten Mal an diesen Tag können wir uns ein Grinsen nicht verkneifen; da sitzen tatsächlich Leute im Neopren am Frühstückstisch und unterhalten sich ausgelassen auf Schwedisch. Die Stimmung ist super, da jedoch keiner so richtig weiss, was da auf uns zukommen wird, ist Galgenhumor die vorherrschende Gemütslage.

Zum ersten Mal in dieser Woche regnet es nicht. Der Himmel ist wolkenlos und es sind ca. 17°C angesagt. Perfekte Bedingungen.

Um 7 Uhr wird das komplette Teilnehmerfeld in 3 Busse verladen und an den Start gekarrt. Dieser befindet sich oberhalb des Dorfes Maloja in einer kleinen Senke, in der es noch empfindlich frisch ist. Alle machen sich bereit. Als wir uns langsam zur Startlinie begeben, hören wir einen Knall.

Huch! Los geht's, das Abenteuer kann beginnen.

Nach ca. 500m flachem Einlaufen geht's gleich den Berg hoch. Und zwar so richtig. Wir sind ungefähr in der Mitte des Feldes und benötigen für die ersten 3 km 37 Minuten!

Nun wird es weniger steil und die Aussichten, die sich uns bieten, sind schlicht überwältigend. Nach 5 Km (wieso das denn? Der erste Lauf sollte doch nur 4.3 km lang sein?) geht es wieder runter und zwar genau so, wie es vorher hinauf ging. An ein Laufen ist nicht zu denken. Wir erreichen den ersten See, Lågh da Cavloc, nach 7 km in 01:04 und ich erkenne sofort,

dass wir bereits ein gewaltiges Problem haben. Die langsamste errechnete Marschtabelle sah 32 Min für diese Strecke vor. So werden wir schon den ersten Cut-off deutlich verfehlen.

Also vorwärts! Schwimmbrille auf, Paddles vom Gürtel gelöst und rein in den 09°C messenden See. Die ersten 50m sind richtig bitter, danach geht's besser. Es sind hier ja nur 270m zu schwimmen, also Augen zu und durch. Raus aus dem Wasser, im Gehen die Brille, Badekappe und Paddles wieder verstauen und nun geht's die 5km zurück ins Dorf Maloja. Die Strecke führt alles leicht bergab, die Sonne wärmt uns wieder auf und das Panorama ist noch immer grossartig. Genusslaufen pur.

In Maloja steht die nächste Schwimmstrecke von 550m an. Bloss nicht nachdenken, einfach rein in den glasklaren, 10°C kalten Silsersee. Auch diese Strecke geht schnell vorbei, aber wir haben noch immer 20 min Rückstand auf den virtuellen Cut-off.

Der nächste Lauf misst 6 km und geht wieder ohne Umschweife den Berg hoch (dass das Panorama auch hier traumhaft war, erwähne ich jetzt nicht jedes Mal aufs Neue). 200 Hm auf den ersten 3 Km sorgen aber dafür, dass wir 5 min auf die Marschtabelle verlieren, anstatt Zeit aufzuholen. Verzweiflung kommt auf.

Nun folgte das 830m lange Schwimmen im Silsersee auf die Halbinsel Chastè.

Wie immer sind die ersten Meter richtig heftig, danach gewöhnt man sich an die Temperatur. Wir schwimmen einen 2er-Rhythmus und atmen gegeneinander, damit wir uns nicht aus den Augen verlieren und es bemerken, wenn der Partner ein Problem hat,

was gelegentlich vorkommt (Wasser in der Brille, Wadenkrampf oder einfach Uneinigkeit über die zu schwimmende Route).

Auf der Halbinsel angekommen sind wir dann doch ziemlich durchgefroren und haben Mühe, aus dem Wasser zu klettern.

Dank einer freundlichen Helferin erklimmen wir die ca. 2 Meter hohe Steinplatte, wo sich uns ein unschönes Bild bietet. Mehrere Teilnehmer sind offenbar total ausgekühlt und liegen schlotternd unter Decken auf einer Bank.



Im Bewusstsein, immer noch hinter dem Zeitplan zu liegen, machen wir uns zügig auf den Weg. Der Lauf zum Jachtclub Sils ist 8km lang und beinhaltet erneut 200Hm. Direkt vor Beginn des Aufstiegs liegt ein Verpflegungsposten und wir zwingen uns, kurz anzuhalten und ordentlich zuzulangen. Danach laufen (wo's geht) wir so schnell wie möglich weiter.

Vom Jachtclub Sils sind 920m quer über den ebenfalls glasklaren und arschkalten Silvaplannersee zu Schwimmen und hier wurde es erstmals richtig kritisch. Nachdem man sich mittlerweile an die 9°-10° C gewöhnt hatte, traf man

mitten im Schwimmen auf die Einmündung des Inn. Dies hatte 3 Auswirkungen:

1. Das Wasser war plötzlich nochmals um einiges kälter.
2. Eine Strömung trieb von rechts in den offenen See hinaus.
3. das Wasser war plötzlich nur noch 30cm tief.

Direkt vor uns musste ein Team mittels der Trillerpfeife (Mandatory Equipment) nach dem Rettungsboot rufen und das Rennen beenden.

Wir erreichten das Ufer und stellten fest, dass wir für die ca. 6 km Lauf zum nächsten Checkpoint über eine Stunde Zeit hatten um den ersten Cut-Off zu schaffen.

Freude herrscht!

Allerdings nicht lange. Die Strecke führte sofort sehr steil hinauf und wir benötigten fast 25min für die ersten 2 km. Danach ging's wieder runter und wir schafften den ersten Checkpoint in Silvaplana mit 20min Reserve (Racetime 5:15).

In Silvaplana gab's erstmal ordentlich Vesper (Birnenbrot, Salsiz und ein paar Gel zum Dessert) bevor wir die längste Schwimmstrecke des Tages in Angriff nahmen. Es waren 1400m im Silvaplannersee zurückzulegen. Ich habe die Strecke im Nachhinein mittels GPS ausgemessen, die 1,4 km sind korrekt. Es ist mir unerklärlich, warum wir dafür 36min gebraucht haben (mit Paddles wohlgemerkt). Als wir am Schwimmausstieg von den Helfern aus dem Wasser gehievt wurden, war der Ofen erstmal aus. Wir waren derart durchgefroren, dass uns unsere Beine einfach nicht mehr gehorchen wollten. Nach 2-3 min konnten wir immerhin gehen und begannen die 3.6 km in Richtung St. Moritz zu watscheln.

Kurz darauf konnten wir wieder leicht traben und trafen am Wegesrand auf

ein Team aus Frankreich, dem es ebenso erging wie uns. Wir machten uns gegenseitig übereinander lustig, lachten viel und hatten bald wieder ein bisschen wärmer.

Das war gut so, denn mittlerweile waren wir in St. Moritz angekommen, wo wir noch einmal ausgiebig verpflegten. Dann durften wieder für 1250m in den See, was wir auch irgendwie hinter uns brachten.

Nach einem kurzen Lauf (treffender: Spaziergang) von 1.5 km sind wir am Lej da Staz angekommen, wo noch mal 550m zu Schwimmen waren. Dieser See ist Teil eines grösseren Sumpfbereiches und deswegen eine grauenhaft trübe Pfütze, ABER er hat herrliche 19°C Wassertemperatur. Wellness pur! Hier passierten wir nebenbei auch locker den letzten Cut-off und waren nun auf dem Weg zum Ziel.

Die drittletzte Etappe war ein Lauf über 8 km zurück zum Silvaplanersee. Mittlerweile hat es zu Regnen begonnen, was wir aber nur am Rand bemerken, da wir ohnehin seit Stunden tropfnass sind. Ausserdem ist der Regen wärmer als die meisten Seen. Nach etwa der Hälfte passierten wir noch mal den Verpflegungsposten in St. Moritz, bevor es noch ein letztes Mal zu steigen begann und wir die olympische Skisprungschanze von 1928 passierten. Die letzten 2 km dieser Etappe gehen wieder steil begab und taten einfach nur noch weh. Für die 8 km benötigten wir 70min und überholen dabei 3 Teams.

Am See angekommen, hiess es dann noch mal 400m Schwimmen. 9°C. Schmerzen. Hölle!

Wieder wurden wir von freundlichen Helfern aus dem See gezogen und hatten nun noch 3 km ins Ziel zu laufen. Ein kurzer Blick auf die Uhr und Panik macht sich breit. Bis zum offiziellen Kontrollschluss (9:15) haben wir noch

17min. Nein! Nicht jetzt! Nicht so!

Wir mobilisieren alles, was wir noch haben und treffen nach 9:14:03 im Ziel ein. Am Ziel stehen ca. 15 Leute im Regen rum, es gibt einen Händedruck vom Race-Director und ein Getränk nach Wahl. Wir greifen zum Bier und verziehen uns ins Hotel. Wir sind total fertig, einfach nur happy, es überhaupt geschafft zu haben und wollen nur noch eine heisse Dusche, sowie trockene Klamotten.

Später sehen wir, dass der Zielschluss auf 10:00 ausgedehnt wurde, das ist uns aber dann auch egal.

Am Abend findet dann die Siegerehrung mit Grill, Salatbuffet und Party-Band statt. Leider sind wir physisch und psychisch nicht mehr in der Lage, daran teil zu nehmen. Wir applaudieren kurz den Siegern und fallen um 20:00 bewusstlos ins Bett.

Mit unseren 9:14 werden wir bei den Männern 33. von 39 Finisherteams. (Overall 43 von 53)

Fazit:

Ein unglaublich schönes, aber unglaublich hartes Rennen. Total bodenständig und familiär, ohne Medaille, Finisher-Shirt, „Stimmungsnester“ und anderem Firlefanz. Einfach Sport mit freundlichen Leuten in herrlicher Umgebung.

Ob wir uns das je wieder antun, wissen wir noch nicht...



## Verlängertes Augustwochenende MTB

*„...warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah!“*

Dieses Jahr verbrachte die Sektion „Bike“ des VCA das verlängerte Wochenende vom ersten August in den nahegelegenen Vogesen, ganz nach dem Motto „...warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah!“



Organisiert wurde dieses Wochenende von François in Zusammenarbeit mit den Guides Oliver Schwarz und Eva Seiler von „ride-les-vosges.ch“.

Die beiden Guides kennen sich in den Vogesen besser aus, als in ihren Westentaschen. Sie stellten für uns daher ein Menü von Trails der Extraklasse zusammen.

9 Bikerinnen und Biker fuhren am Donnerstagabend, den 31.07.2014, mit drei vollbepackten Autos von Basel nach Heiligenstein. Mit dabei waren Achim, Patrick, Rolf, André, Andi, Käthi, Robi, François und Ines.

Nach einer ersten Nacht im Hotel Le

Relais du Klevener führten Oli und Eva uns über einen (gefühlten endlos) langen, aber moderaten Aufstieg, vorbei an der Odilienquelle mit dem angeblich heilkräftigen Wasser, zum Mont Sainte-Odile.

Bevor es dann zum bombastischen Abfahrtstrail ging, hatten wir noch die Gelegenheit, das Kloster der Schutzpatronin des Elsass zu besichtigen.

Ein endlos langer Trail: mal schnell, mal steil, mal breit, mit einigen Spitzkehren, führte uns nach Barr, wo wir uns zum Z'mittag bei Flammekueche und (für manche) ein kühles Blondes für einen erneuten Aufstieg stärkten. Dieser Aufstieg hat sich erneut gelohnt, denn wieder wurden wir mit einer rasant flowigen, aber doch anspruchsvollen Abfahrt über Steine und Wurzeln belohnt.

Glücklich und zufrieden kamen wir nach einem sonnigen und heissen Tag im Hotel an. Der Abend war geprägt von elsässischen Flammekueche, kühlen Blondes oder dem bekannten Elsässer Riesling-Weisswein.

Am nächsten Tag machten wir uns bei leichtem Regen auf zur Auberge Rotlach und dem Sanglier mit Knöpfle.

Danach ging es in die Abfahrt, sie war: schnell und kurvig, flowig mit Juchzen und Jauchzen, einmal Scharf mit Allem. Zufrieden kehrten wir bei Gewitter-Regen wieder in das Hotel zurück.

Am dritten und letzten Tag sind wir zuerst mit den Autos nach Thann gefahren. Dort sind wir auf unsere Bikes

umgesattelt und haben den relativ steilen und knackigen Aufstieg zur Auberge Thanner Hubel (1050m) unter die Räder genommen. Oben angekommen stärken wir uns mit Produkten vom eigenen Bauernbetrieb wie: Speck, Würsten, Pasteten, verschiedene Käse bis hin zu leckeren Kuchen und zum Schluss nicht zu vergessen die Geissbockmilch.

Nach nochmals 130 knackigen Höhenmetern bergauf sind wir oben auf den Hochweiden des Thanner Hubel angekommen und konnten endlich den lang ersehnten, endlos anmutenden, abwechslungsreichen Singletrail bis wieder hinunter direkt zu den Autos unter die Räder nehmen.

Ein schönes verlängertes Wochenende liegt hinter uns, wir sind zufrieden

und glücklich über die tollen abwechslungsreichen und langen Trails.

Es ist schon so wie unsere beiden Guides es immer wieder prophezeien: „...in den Vogesen kann jeder Höhenmeter, den man/frau mit dem Bike erklimmt, als Singletrail wieder runter gefahren werden.“

Darum hat der Satz vom Anfang nun plötzlich eine neue Bedeutung: „... warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah!“.

Vielen Dank François, Oli und Eva für diese tollen trailgesättigten Tage in den Vogesen.

P.S. Eine Bildergalerie des Wochenendes ist unter [www.rides-les-vosges.ch](http://www.rides-les-vosges.ch) zu sehen.

Ines Ernst



## Tour des Trois

*Vom Carbonrenner zum „Stahlgöppel“ aus den 60er.*

Vor ein paar Jahren, unterwegs auf meinem Carbonrenner, treffe ich auf eine Gruppe „Gümmeler“ die sich auf alten Rennvelos die Steigung zum Gempen hoch quält. Nicht nur die alten „Stahl-Göppel“ sondern auch das Outfit der Fahrer ist eher aus vergangenen Zeiten.



Im Gespräch mit einem Fahrer der Gruppe erfahre ich, dass sie an der Tour des Trois ([www.td3.ch](http://www.td3.ch)) teilnehmen. Die Rundfahrt mit alten Rennvelos führe über 125 km, erzählt er, was mir mit dem antikierten Material eine echte Herausforderung erscheint. Na ja, denke ich mir, die Zeit der Stahlvelos mit nur zehn Gängen, Wolletrikots und Hosen mit Hirschledereinsatz ist doch nun wirklich vorbei. Mit dem antikierten Zeug habe ich mich in jungen Jahren herum gequält, das muss ich mir ja nicht freiwillig nochmals antun.

Mit den heutigen ultraleichten Carbonvelos, 30 Gängen, Klickpedalen und Hightechfasern am Körper geht doch alles viel leichter. Trotzdem, als ich ein Stück mit den Nostalgikern mit-

fahre, merke ich, dass mich etwas fasziniert an dem Ganzen.

Per Zufall, ein Jahr später, treffe ich die Gruppe wieder auf dem Gempen. Ich bin dieses mal mit dem Mountain-Bike unterwegs.

Die Td3 Radler machen gerade Pause und werden mit Kaffee und Gipfeli verpflegt.

Ich begutachte die alten Renner und finde vieles, was mich an meine aktive Rennfahrerzeit in den 70er Jahren erinnert.

Irgendwie würde es mich doch reizen, wieder mal so ein altes Rennvelo zu fahren.



Zwei Jahre verstreichen, ich beobachte die Szene weiter und beginne mich vermehrt für alte Renner zu interessieren.

Verstärkt wird das ganze durch Stefan Schäfer, der sein Hobby mit alten Rennern zum Beruf gemacht hat. [www.speedbicycles.ch](http://www.speedbicycles.ch).

Ab und zu taucht er mit einem alten schönen Colnago bei mir auf und motiviert mich, doch auch mal an der Td3

mitzufahren. Effektiv hat er mich aber schon längst angefixt.

Die Zeit ist reif und 2013 entschliesse ich mich, erstmals an der Tour de Trois mit zu fahren.

Da ich noch keine passende Ausrüstung habe, fahre ich mit meinem aktuellen Renner. Einigermassen passend einzig mein neuer Reynolds-Stahlrahmen.

Auf der Tour merke ich aber bald, dass die paar wenigen Teilnehmer mit moderner Ausrüstung zwar geduldet, aber nicht wirklich dazu gehören.

Nach der Tour ist für mich klar, im nächsten Jahr will ich unbedingt wieder dabei sein aber dann als richtiger Vintage-Fahrer!

Kaum ist die Td3 2013 Geschichte, beginnt für mich die Suche nach einem passenden Renner und dem Outfit dazu.

So einfach wie ich mir das vorstelle ist es aber nicht, obwohl ich ja in der Velobranche tätig bin.

Viele meiner Kunden werden befragt, ob da nicht vielleicht noch ein alter Renner im Keller steht, der nicht mehr gebraucht wird. Leider ist nichts Passendes zu finden. Auch Ricardo und E-Bay werden durchstöbert, ohne Erfolg.

Letztendlich hilft mir Stefan aus der Patsche und leiht mir einen Renner aus den 60er Jahren, den ich renovieren kann.



Die passende Bekleidung zu finden ist eine weitere Herausforderung. Nach langer Suche werde ich bei Fredy Zaugg vom Velo Club Basilisk fündig. Ein Originaltrikot mit Hose, aus den 60er Jahren vom RV Basilik passt mir wie angegossen. Sidi Schuhe und „Würstlihelm“ machen das Outfit perfekt.

Das Material wäre also zusammen und ich kann es kaum erwarten, bis der Tag der Tour des Trois endlich da ist..

Voller Stolz, als richtiger Vintage-Fahrer, erscheine ich am Sonntagmorgen in Leymen.

Gut sechzig Gleichgesinnte stehen am Start, um die nicht ganz einfache 125 km Runde zu absolvieren.

Die Strecke ist herrlich, es ist Zeit, die Landschaft zu geniessen und über alte Zeiten zu sinnieren. Selbst der Wettergott ist uns gut gesinnt und wir kommen trocken über die Runde. Als Highlight die drei Verpflegungsposten mit Kaffee, Gipfeli, Hotdog, Jägermeister, Münsterkäse, Speck und Edelschokolade. Absolut happy und überhaupt nicht kaputt, trotz 12 kg Renner, antiquierter Bekleidung und falscher Ernährung komme ich ins Ziel. Rundherum strahlende und zufriedene Gesichter, es hat einfach Spass gemacht.

Kaum zu Hause, plane ich bereits für die nächste Tour des Trois. Jetzt muss erst mal ein richtig toller Renner gefunden werden ..... vielleicht ein Tigra, Condor, Allegro, Tebag oder doch ein Italiener..... Colnago, Masi, Bianchi.....?

In dem Sinne vielen Dank den Organisatoren für den tollen Anlass. Wir sehen uns 2015 an der Tour de Trois.

Hansheiri Jucker

## Neoprentestschwimmen und Grill

*Montag 16. Juni 2014, im Bachgraben*

Etwa 20 Triathleten kamen in den Genuss, Neoprenanzüge von Zoot und Green Turtle zu testen.

Auch als „Nichtschwimmer“ ist einem bald einmal der Unterschied zum „alten Gummi“ zu Hause bewusst geworden.

Nur Schwimmen musste man noch selber. Danach gab es einen gemütlichen Grill in gewohnter Umgebung und angenehmer Temperatur.



Die, die den Anlass verpasst haben, können sich gerne mit Daniel Zenklusen (Inserent Cluborgan: [www.trishop.ch](http://www.trishop.ch)) in Verbindung setzen.

In diesem Sinne: Gebt Gummi  
Vielen Dank den Organisatoren

Ariane Gutknecht



# Triathlon Iron Distancia Vitoria-Gasteiz

*Martin Spychiger*

Das tönt doch gut, dachten wir uns bei der Suche nach einem Triathlon für 2014.

Also mal googlen, wo das genau liegt; es ist die baskische Hauptstadt. Wunderbar, sofort anmelden!

Nach 2-tägiger Anreise erreichten wir die Stadt im Norden Spaniens und freuten uns auf das Rennen!

Geschwommen wurde in einem Stausee nördlich der Stadt. Startzeit erst nach 08:00 Uhr!

Da gleichzeitig auch eine Halbdistanz stattfand, durften zuerst die etwa 700 Halben ins Wasser.

Danach Claudia mit den Profs und den restlichen Chicas. Dann war ich dran, Massenstart mit 1100, vorwiegend spanischen Triathletas. Zwei Runden im See und schon ging's ab aufs Velo.

Drei hüglige Runden und 180km später hinein nach Vitoria-Gasteiz, Wechselzone grad neben dem zentralen Plaza España, wo das Ziel war.

Für den Marathon waren vier flache Runden mitten durch die Altstadt zu absolvieren.

Leider wurden die Probleme, die ich gegen Ende der Radstrecke bekam, nicht weniger. So war denn einige

Überzeit für den Marathon angesagt. Aber ich wollte den Lauf auf Biegen und Brechen beenden, weil Aufgeben nicht in Frage kommt!

An der Laufstrecke herrschte eine tolle Stimmung mit einem sehr freundlichen und enthusiastischem Publikum, was mich zusätzlich motivierte.

Claudia hatte ich auf der Laufstrecke nur einmal gesehen, 300 Meter vor Ihrem Finish hatte sie mich überholt und schickte mich auf meine letzte Runde.

Wer statt Heiahopp!, lieber mal Animo! und Venga! hören will, dem sei der sympathische Triathlon in Spaniens Norden sehr zu empfehlen.

Und ja, es kam wie immer in unserem familien-internen Duell. Claudia war schneller!

Sie gewann in ihrer AK, und ich wurde 68ster...!



# Agenda 2014

Aktuelle Daten immer unter

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

## Allgemeine Termine

08. November	37. Generalversammlung ( Samstag)
06. Dezember	Ängelimärt
07. Dezember	35. Klausenlauf (alle helfen mit!)
10. 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. 148

14. November 2014



Bitte gebt Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns ab. Fotos möglichst 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](http://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	bis 23.10.2014
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	bis 25.10.2014

## Rennvelo Ausfahrten

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

Samstag	13.00 - ca. 16.00 Uhr	Ganzjährig
<b>INSIEME~KM/H</b>		
Sonntag	09.00 Uhr	bis 28.09.2014
Sonntag	10.00 Uhr	ab 05.10.2014

Abfahrt jeweils  
Feuerwehrmagazin Allschwil.

Wir starten pünktlich!

## Kids Rennvelo-Training

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

Feuer-  
wehrma-  
gazin  
Allschwil

# 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

# Trainingskalender Bike/ Frauenbike

Aktuelle Daten immer unter

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

Bike	Ausfahrten		Treffpunkt Neuwei- lerplatz
So 28.09.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 12.10.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 26.10.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	

Tourenteilnahme und -Leitung siehe unter Doodle-Liste:

[www.doodle.com/hi9uwyhtkbignexk](http://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](mailto:ines_ernst@yahoo.com)

[katharina.schaufelberger@bluewin.ch](mailto:katharina.schaufelberger@bluewin.ch)



# Spiez Triathlon / Clubmeisterschaft

28.06.2014

Traditionsgemäss pilgerten wieder einige VCA Triathleten nach Spiez. Ob es nur wegen dem Wettkampf war, oder wegen dem anschliessenden Grill und Schlafen im Stroh, entzieht sich meinen Kenntnissen.

Dieses Jahr hatten sich die zwei Mannschaften viel vorgenommen und mit dem zweiten und dritten Rang auch viel erreicht. Auch ein paar Einzelstarter nahmen alle drei Disziplinen in Angriff. Dabei machte einem das Schwimmen mit angenehmer Seetemperatur

weniger Mühe als in anderen Jahren. Die Wettkampfstrapazen liessen wir dann hinter uns beim gemütlichen Grillen und Zusammensein auf dem Bauernhof.

Das Elfmeterschiessen zwischen Chile und Brasilien an der Fussball WM konnten wir auch noch live erleben dank public viewing mit drei i-phones! An der Clubmeisterschaft gibt es halt für Jeden/e etwas.

Ariane Gutknecht





# Tretlager 2014

Giovanni Salvatore Olivieri

*eine sportliche Rundfahrt im Team durch die Schweizer Alpen*

Mit dabei: Simon Bonetti und Giovanni Salvatore Olivieri!

6 Etappen, ein Ruhetag. Gemeinsam mit dem Rennvelo durch die Schweiz. So kurz und prägnant der Slogan auch sein mag, die Eindrücke und Emotionen des Tret-Lagers lassen sich weder in zwei Sätzen noch in diesem kurzen Absatz zusammen fassen.

Am Sonntag, 29. Juni, nahmen 38 Rennrad-Fahrerinnen und Fahrer sowie 12 Staff-Mitglieder die erste Etappe über 127 Kilometer nach Schönenberg (ZH) in Angriff. Das durchgezogene Wetter begleitete den Tross nahezu den ganzen Tag, was der guten Stimmung in der ersten Unterkunft aber nichts anhaben konnte.

Auf der zweiten Etappe nach Churwalden zeigte sich ab Mittag die Sonne, die den Radlerinnen und Radler auf dem Schlussanstieg - aufgrund der warmen Kleider - zu schaffen machte. Dafür aber lief unter der Abendsonne bei prächtigem Panorama das Veloputzen von alleine.

Unter wolkenlosem Himmel wurde am Dienstagmorgen die dritte Etappe von Churwalden nach Bever angetreten. Im Gegensatz zu den vergangenen Tagen wurde aber nicht viel gesprochen oder gelacht. Zu gross war der Respekt vor den anstehenden 147 Kilometer mit 4000 Höhenmetern. Die Strecke führte über die Lenzerheide, Thusis, den Splügenpass, Chiavenna (Italien) zurück über den Malojapass nach Bever bei St. Moritz. Es war zweifelsohne die Königsetappe der diesjährigen Tour. Gleichzeitig war es aber auch

der härteste im Tret-Lager je gefahrene Streckenabschnitt. Ohne grössere Zwischenfälle vermochten nahezu alle Teilnehmer die Strecke souverän zu bewältigen, was am Folgetag mit einem gediegenen Ruhetag belohnt wurde.

Am Donnerstagmorgen folgte die Strecke von Bever über Pontresina auf den Berninapass, den Forcola die Livigno und nach der rasanten Abfahrt nach Zernez der Flüelapass, auf welchem das Dach der Tour erreicht wurde. Die Ausgangs-Tour vieler Teilnehmer am Abend sollte vermutlich bedeuten, dass diese Etappe mit knapp 120 Kilometern nicht anstrengend war.

Die beiden letzten Etappen von Klosters nach Rämismühle bei Winterthur und am Samstag zurück nach Basel wurden etwas lockerer als die bisherigen angegangen.

Diese abschliessenden Kilometer zeigten wiederum, dass das gemeinsame Erlebnis und der Spass wichtiger sind als das Erreichen eines möglichst hohen Stundenschnitts.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Tret-Lagers haben Ausserordentliches geleistet:

- 6 Etappen durch die ganze Schweiz
- 8 überundene Alpenpässe
- 800 gefahrene Kilometer
- 11'100 bewältigte Höhenmeter
- durchschnittlich 31 Stunden im Sattel

Bilder: [http://www.tret-lager.ch/galerie\\_Impressionen-2014.64.html](http://www.tret-lager.ch/galerie_Impressionen-2014.64.html)

# Züri-Metzgete



Zehn Fahrer des VCA bestritten die Züri Metzgete 2014 bei warmen Temperaturen. Alle kamen heil ins Ziel, Stefan wurde von der «Defekthexe» heimgesucht und musste das Rennen leider vorzeitig beenden.

Marcia dominierte das Feld der Damen und hätte bei den Männern Rang 22 herausgefahren!!!

Jonas verpasste knapp das Podest (overall 6.).

Daniel gewann die Kategorie Senioren 3 und wurde overall 10.

Daniel



## 3 Ballons 2014 Luxeuil les Bains

### *VCA Sieg bei den Damen*

Die heutige Uebertragung der Tour de France hat mich daran erinnert, dass ich ja einen Bericht über den Vogesenradmarathon „Les 3 Ballons“ schreiben wollte. Die heutige 10. Etappe war nach dem Markstein ziemlich identisch mit dem Schlussteil der 3 Ballons, wobei wir nach dem Markstein die eigentlichen drei Haupthindernisse schon hinter uns gebracht haben. Aber der Reihe nach:

Giovanni und ich waren bereits vor zwei Jahren Teilnehmer an den 3 Ballons und letzten Herbst hat uns auch Nathalie an einen ähnlichen Anlass in Gerardmer begleitet. Nach der ersten längeren Ausfahrt um Ostern stand für mich fest, dass ich auch dieses Jahr die 3 Ballons fahren möchte. Unterkünfte waren zu diesem Zeitpunkt in der Nähe von Luxeuil les Bains keine mehr zu finden, da jeweils ein paar Tausend Belgier und Holländer zu diesem Anlass anreisen und sich früher als ich organisieren.

Und so präsentierte sich an der Startlinie für das Masterrennen ein riesiges Feld, ich konnte weder die vordersten noch die hintersten Fahrer sehen und hatte schon beim Ueberqueren der Startlinie einige Minuten Rückstand. Trotzdem ging es erstaunlich ruhig zur Sache und ich wollte mich möglichst gut im Feld platzieren, um die vermeintlich leichten ersten 40 km bis zum ersten Ballon, dem Col des Chevères, möglichst locker fahren zu können. Mit locker war nichts und nach 20 km fing eine treppenartige Steigung an und dann ging's gleich in den Chevères

rein, der mit Rampen bis zu 16 % überraschend steil und hart war. Mein 25er lässt grüssen und ich konnte mit den TdF Fahrern am TV mitleiden!

Danach die Abfahrt und bald danach die 7 km Steigung hinauf zum Ballon d'Alsace mit seiner technischen Abfahrt Richtung Col du Hundsruck.

Hier erlebte ich auf wenigen Kilometern alle Rennfahrer-Emotionen: Die ersten Kilometer ging gar nichts mehr und ich fühlte mich müde, dann konnte ich mich auf dem flachen Zwischenstück erholen und hatte dann sehr gute Beine und konnte alle wieder einholen.

Die ersten 100 Meter der Abfahrt, auf die ich mich sehr gefreut habe: Ich kann das Velo nicht mehr steuern! Platten hinten? Nein, vorne.

Der Schlauchwechsel ging rasch vor sich, doch pumppte ich zu wenig und die Abfahrt und der nachfolgende Aufstieg zum höchsten Punkt, dem Grand Ballon, wurden ein wenig mühsam.

Auf dem Pass oben konnte ich nachpumpen und in der Meinung, nun gehe es noch hundert Kilometer runter und flach, fuhr ich Richtung Markstein.

Dann die lange, aber meist langweilige Abfahrt nach Kruth und gleich hinein in den Col d'Oderen, heute immerhin GPM der 2. Kategorie. Ich hatte kalt und zum ersten Mal in meinem Leben Krämpfe in den Oberschenkeln, die Fahrt hinauf ging aber gut und ich konnte mich in einer passenden Gruppe installieren. Danach kam noch der Col des Croix, aber jetzt geht's wirklich

# Jolidon Classiques 2014

116 km



nur noch flach, oder?

Denkste! Nach 190 Kilometer stehen wir vor einer Rampe mit irgendwelchen 15 % und nach kurzer Abfahrt ging's gleich weiter so. Ich muss gestehen, ich habe die Strasse dort ausgemessen, so kaputt war ich. Danach eine letzte gefährliche Abfahrt, nach welcher ich auf meine Gruppe wartete und eine rasante 10 km Schussfahrt ins Ziel.

Dort wartete bereits Nathalie, die auf der kürzeren Runde (über Col des Chevrières und Col de Servance) bei den Damen den 15. Rang belegt und ihre Kategorie souverän gewonnen hat.

Gratulation! Giovanni und ich kamen mit effektiven Fahrzeiten von locker unter acht Stunden ins Ziel, womit wir

auch sehr zufrieden waren.

**Fazit:** Ein tolles Erlebnis auf einer spannenden Strecke, die ich das nächste Mal genauer studieren werde. Die 3 Ballons waren dieses Jahr nicht die härtesten Aufstiege, es waren die „belgischen“ Rampen am Anfang und vor allem am Ende der Strecke. Es wäre toll, wenn wir in den nächsten Jahren noch ein grösseres VCA Feld stellen könnten.

Eine Unterkunft fanden wir dann übrigens „off the beaten track“ bei Katia und Christian auf dem Mont sur Tronc (<http://chez-katia-et-christian.com/>).

Auch diesen Ort können wir für ein ruhiges Wochenende nur bestens empfehlen.

Patrick Schaub

# Bergrennen Reigoldswil -Ulmethöhe

18. Juni 2014





# Weltcupfinal in Segovia

**Stephen Warias**

*Gut vorbereitet für die WM in den USA*

Beim Weltcupfinale im spanischen Segovia bin ich Zweiter im Strassenrennen geworden. Das war ein versöhnlicher Abschluss des Weltcups und gut für das Selbstvertrauen für die anstehende WM.

Die Reise nach Segovia war, da ich nun schon zum vierten Mal dort gestartet bin, ziemlich routiniert. Mit dem Flieger ging es direkt nach Madrid und dann per Auto ca eine Stunde ins Hotel. Am Tag vor dem Zeitfahren trainierten wir mit dem Zeitfahrrad. Unsere Räder wurden von unseren Betreuern per Transporter nach Spanien transportiert und so war das Material schon da, als wir ankamen. Das Zeitfahren fand auf einem flachen Kurs über

22 Kilometer statt. Ich fuhr ziemlich schlecht und kam mit einem 41er Schnitt auf den 13. Platz. Ich hatte mir mehr erhofft, aber nachdem ich gesehen habe, wie wenig Watt ich gefahren war, war mir klar, dass die Leistung absolut nicht gepasst hat. Nach dem ZF folgte am nächsten Tag der obligatorische Ausflug nach Segovia zum Aquadukt.

Dort haben wir gemütlich einen Kaffee getrunken und dann ging es bei 35° und Sonnenschein wieder zurück. Das Strassenrennen folgte am Sonntag. Ein 8 km Rundkurs wurde 8 mal absolviert, was 64 km macht. Der Kurs war an einigen Stellen ein wenig eng und die Strassen waren relativ

schlecht. Jedoch hilft es nicht an der Strecke zu meckern und sich darüber allzu viele Gedanken zu machen. Ich fahre die Strecke, die vom Veranstalter vorgegeben wird.

Vom Start weg gab ich gleich mal Gas und ich konnte mit einem Italiener und einem Belgier eine kleine Lücke zum Feld reissen. Aber diese wurde vom noch grossen Feld schnell geschlossen.

Anschliessend gab es immer mal wieder Angriffe, die vom Feld schnell neutralisiert wurden. Das Tempo war nicht allzu hoch, das sollte sich jedoch auf den letzten Kilometern ändern. Zum Ziel hin ging es leicht bergab und es gab ein paar Kurven. Ich bog als Dritter in die Zielkurve ein und wurde im Sprint Zweiter.

Gewonnen hat der Italiener Fabio Anobile und der Belgier Diederick Schelouf komplettierte das Podium. So war es ein guter Abschluss des Weltcups und jetzt heisst es volle Konzentration auf die WM, welche Ende August in den USA stattfindet.



## EM Halbironman

*Ariane neue Europameisterin!!*

Die Europameisterschaften im Halbironman (1,9km Schwimmen, 90km Velo, 21km Laufen) haben in Wiesbaden stattgefunden.

Nach zwei Runden in einem Baggersee ging es auf die Velostrecke mit 1500Hm. Vor allem die Abfahrten waren durch die regennasse Fahrbahn nicht ungefährlich. Die Velostrecke wurde auf einer komplett für den Verkehr gesperrten Strasse durchgeführt. Auf einer vierspurigen Strasse kommt man sich dann schon einmal etwas verloren vor. Dafür wurde es umso enger auf der Laufstrecke, die man in vier Runden zu absolvieren hatte. Nebst vielen Zuschauern war auch viel Verkehr auf der Strecke bei rund 2000 Teilnehmern. Dadurch ging auch der Ueberblick etwas verloren und wir wussten erst durch ein SMS aus der Schweiz, dass ich Europameisterin geworden war.





Transalpine Run, Garmisch Partenkirchen - Samnaun

augenfällig

A stylized graphic of a face in profile, with large, detailed eyes. The face is rendered in shades of gray and black. In the bottom right corner, there is a small inset photograph of a man holding a camera to his eye, ready to take a picture.

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

# Ranglisten

Rennvelo

<b>3 Ballons Luxeuil le Bains</b>		<b>105 km / 2100 hm</b>	<b>14.06.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>Rang Overall</b>
1	Nathalie Olivieri	4:29.47	268

<b>3 Ballons Luxeuil le Bains</b>		<b>213 km / 4300 hm</b>	<b>14.06.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>Rang overall</b>
96	Giovanni Olivieri	8:13.12	693
136	Patrick Schaub	7:52.37	470

<b>BHFM BR Reigoldswil-Ulmethöhe</b>		<b>6.4 km / 464 hm</b>	<b>18.06.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>Rang overall</b>
2	Gregor Lang	19.40,4	6
1	Daniel Wälchli	21.16,6	16
5	Markus Schüpbach	22.49,8	24
10	Randy Koch	23.57,7	31
4	Eric Zechner	24.13,7	32
7	Ralph Bäumle	26.01,8	42
9	Ian Billingham	27.15,8	47

<b>CM Züri Metzgete</b>		<b>106 km</b>	<b>22.06.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	
1	Jona Baumgartner	2:44.20	
2	Daniel Wälchli	2:44.50	
3	Marcia Eicher	2:45.52	
4	Patrik Schaub	2:47.28	
5	Markus Schüpbach	2:52.33	
6	Randy Koch	2:52.51	
7	Erich Zechner	2:53.38	
8	Ralph Bäumle	2:55.48	
	Peter Harke	Kürzere Strecke	
	Stefan Durante	DNF	

BRUNNENBERGSTRASSE 10000  
0600 301 33 00 www.roomplan.ch



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

**roomplan.**  
ARCHITEKTUR – INNENARCHITEKTUR – LADENBAUPLANUNG

ZeitDesign



Wer Velo fährt, der geht zu Jucker ins  
Gotthelfquartier: Bike Jucker, Morgartenring 107, 4054 Basel  
Telefon 061 301 33 00 [www.juckerbike.ch](http://www.juckerbike.ch)

# Ranglisten

Rennvelo, Triathlon

<b>Jolidon Classiques</b>		<b>116 km</b>	<b>07.07.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>		<b>AK / Rang</b>
31	Marcia Eicher	3:41.39,71	Sen 1 / 1
7	Gregor Lang	3:10.47,99	Sen 2 / 2
16	Daniel Wälchli	3:25.25,43	Sen 3 / 2
33	Francesco Pieri	3:43.54,93	Sen 2 / 7
54	Markus Schüpbach	3:54.38,24	Sen 3 / 13

<b>Einzelzeitfahren Bleienbach</b>		<b>18km</b>	<b>01.08.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>		<b>AK</b>
1	Gregor Lang	23.36,77	H1
22	Ian Billingham	28.41,98	H2

<b>Spiezathlon</b>		<b>1.5 / 40 / 10</b>	<b>28.06.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
2	Ariane Gutknecht	2:19.25	W45
7	Nadine Saladin	2:30.01	W35
31	Tobias Haufler	2:19.25	M20
38	Daniel Wampfler	2:24.08	M35

<b>Spiezathlon Staffel</b>		<b>1.5 / 40 / 10</b>	<b>28.06.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>		<b>Zeit</b>
2	Andi Langlotz, Daniel Wälchli, Matthias Prétot		1:58.56
3	Salva Climent, Gregor Lang, Salva Climent		2:00.19

<b>X TERRA Switzerland, Les Charbonnières</b>		<b>1.5 / 27 / 10</b>	<b>28.06.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
9	Raphael Renz	2:43.43	40 - 44

# Qualität im Erlenhof

**In unseren Betrieben bieten wir  
hohe Qualität und Effizienz**

★ **Gärtnerei**

★ **Schreinerei**

★ **Schlosserei & Metallbau**

★ **Küche (Catering)**

★ **Pferdestall & Landwirtschaft**

## **Erlenhof**

Sozialpädagogisch geführte Angebote  
für Neuorientierung, Entwicklung und  
Ausbildung von Jugendlichen

**4153 Reinach, T. 061 716 45 45**  
**[www.erlenhof-jugendheim.ch](http://www.erlenhof-jugendheim.ch)**

# Ranglisten

Triathlon, Laufen

<b>Triathlon Vitoria-Gasteiz</b>		<b>3.8 / 180 / 42</b>	<b>13.07.2014</b>
Rang	Name	Zeit	AK
1	Claudia Spychiger	11:21.39	W40-44
68	Martin Spychiger	12:24.18	M45-49

<b>Stanserhorn Berglauf</b>		<b>10.9 km / 1416 hm</b>	<b>06.07.2014</b>
Rang	Name	Zeit	AK
6	Daniel Zenklusen	1:28.45	Sen 3
23	Sven Schär	1:36.40	Sen 1

<b>Transalpine Run, 4 Etappen</b>		<b>160 km 10'000 hm</b>	<b>07.07.2014</b>
Rang	Name		AK
16	René Mayer	23:35	Senior Master
81	Reto Baltermia	28:06	Master

<b>Swissalpine</b>		<b>78 km</b>	<b>26.07.2014</b>
Rang	Name		AK
33	Tom Bachmann	10:36.34	35

<b>Swissalpine</b>		<b>30 km</b>	<b>26.07.2014</b>
Rang	Name		AK
4	Peter Sulzer	02:32.39	35

<b>Belchen Berglauf</b>		<b>13 km / 812 hm</b>	<b>10.08.2014</b>
Rang	Name		AK
12	Urs Lüthi	1:10.58	40-45

<b>Irontrail T81</b>		<b>88.1 km / 5010 hm</b>	<b>15.- 17.08.2014</b>
Rang	Name		AK / Rang
10	Fränzi Rombach	20:25.13,9	W40 / 5.

# Ranglisten

Triathlon/ Laufen

<b>Bruggelauf</b>		<b>10 Meilen</b>	<b>16.08.2014</b>
Rang	Name		AK
1	Gianni Bedon	1:09:00	M60

<b>EM Halbironman, Wiesbaden</b>		<b>1,9km / 90km / 21km</b>	<b>10.08.2014</b>
Rang	Name	Zeit	AK
1	Ariane Gutknecht, Europameisterin!	5:20	W50
105	Reto Baltermia	5:58	M45

<b>Inferno Triathlon</b>		<b>3 km Lauf / 97km / 30 km MTB / 25 km Lauf</b>	<b>23.08.2014</b>
Rang	Name	Zeit	AK
54	Urs Lüthi	11:02	M35-45

<b>Engadin Swimrun</b>		<b>6170m S / 46050m</b>	<b>12.07.2014</b>
Rang	Name	Zeit	overall
33	Marcel und Thomas Bachmann	9:14	43 von 53

<b>Gippingen, 7. Axpo Aare Rhein Classics</b>		<b>60.3km</b>	<b>14.06.2014</b>
---	--	---------------	-------------------

Die 4 Teilnehmer des VCA sind in Gippingen (Medium-Rennen) sehr erfolgreich gefahren: Kategorienwertung 3 Podest-Plätze und ein Top Ten-Resultat und overall-Wertung zwei Plätze in den Top-Ten.

Leider wurde das Rennen der Heavy-Distanz von einem tragischen Unfall überschattet - ein Teilnehmer stürzte in der Abfahrt (mit 75 km/h!!) und zog sich dabei so schwere Verletzungen zu, dass er im Spital seinen Verletzungen erlag. Drei andere Fahrer haben sich bei diesem Unfall ebenfalls Verletzungen zugezogen und sind in Spitalpflege gekommen.

Mit nachdenklichem Gruss, Daniel



## EBM GRÜN

Für noch mehr  
Umweltbewusstsein und  
100% Strom aus der Region:  
EBM GRÜN ist der Strom der  
Zukunft und besteht zu  
80% aus Kleinwasserkraft  
und zu 20% aus Sonne.

Bestellen Sie unter:  
**[www.ebm.ch](http://www.ebm.ch)**

VERTRAUT MIT ENERGIE. SEIT 1897



## Hier könnte Ihr Inserat stehen

**1/4 Seite CHF 75.–**

**1/2 Seite CHF 125.–**

**1 Seite CHF 200.–**

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

**Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:**

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

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

# Schwimmen, Freuen, Laufen.



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

**BMC**  
swiss cycling technology

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