

**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

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

Ihr Expertenteam für Energie

macquat co allschwil

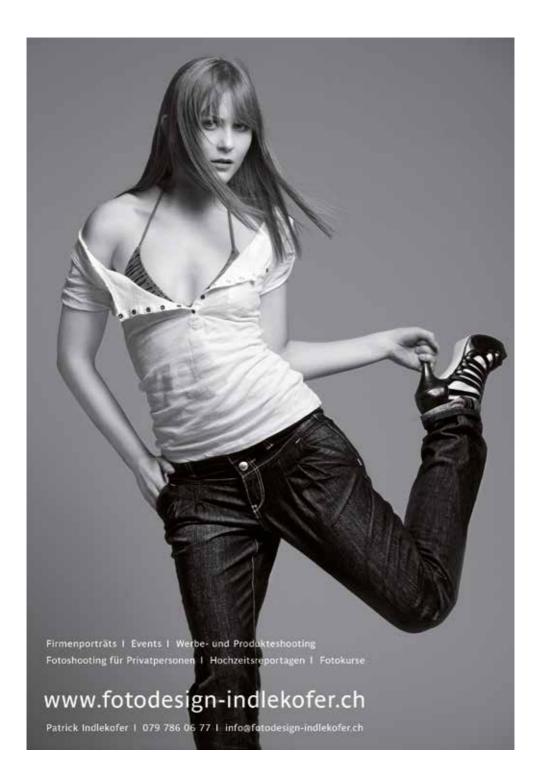
Binningerstrasse 179 Telefon 301 34 78



Edelsteine und Schmuck aus eigener Werkstatt

# **Inhaltsverzeichnis**

Der Vorstand im 2014	5
Vorwort	7
Eintritte	9
Beitrittserklärung	9
Kidstraining	11
Rennen; Basler Hobbymeisterschaft/ Einzelzeitfahren Niffer	12
125 km nach St. Ursanne	14
Trainingsweekend Summiswald	15
Agenda 2014	16
Trainingskalender Triathlon / Rennvelo	17
Trainingskalender Bike/ Frauenbike/ Kids	19
Genusslauf Müllheim	20
Biker unterwegs	22
Bahn WM Mexiko, Steffen Warias	24
Weltcup in Castiglione della Pescaia	25
Ranglisten Rennvelo	27
Ranglisten Rennvelo	29
Ranglisten Rennvelo/ Triathlon/ Laufen	30



# **Der Vorstand im 2014**

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	Thiersteinerallee 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 Triatlon	Reto Baltermia	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 balterbach@hispeed.ch
	Markus Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 m.schelbert@erlenhof-bl.ch
Redaktion Sattelfest	Fränzi Rombach	Baslerstrasse 332 4123 Allschwil	061 711 49 58 info@velocluballschwil.ch
	Joe Theiler	Lerchenweg 34 4123 Allschwil	076 560 93 30 joe.theiler@sunrise.ch

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



### VON AUSDAUERSPORTLER FÜR AUSDAUERSPORTLER

Ein Klick der sich lohnt... ganz besonders für VCA-Mitglieder! Jetzt anmelden unter "Member" mit dem Vermerk "Mitglied VCA" und von 25% Rabatt profitieren!





Sanitäre - Anlagen Neu- und Umbauten Reparaturen

Boilerservice

M. Christen

### Sanitär

Kurzelängeweg 19, 4123 Allschwil Tel. 481 84 44 P. 481 84 45



«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



Mit dem Frühling werden die Ausfahrten und Trainings länger, die Sportkleider kürzer. Die Nase läuft nicht mehr wegen dem kalten Wind, sondern wegen den fliegenden Pollen.

Trainingseinheiten werden intensiver (wobei ich mir bei den Velofahrern da nicht so sicher bin. Mir sind intensive Trainings auch im Winter zu Ohren gekommen) und erste Muskelkater stellen sich ein.

Nun bin ich über einen Artikel in der NZZ gestolpert, in dem mir schnellere Erholung nach einem harten Training versprochen wird. Es handelt sich um das Après Velo Bier "Velosophe".

Laut Artikel soll es sich um ein ungefiltertes Weissbier handeln mit nur 4.2% Alkoholanteil und vielen Mineralsalzen, welche die Regeneration beschleunigen sollen. Der einzige Wermutstropfen besteht darin, dass es bis ietzt erst in der Welschschweiz vertrieben wird. Sicher eine echte Alternative für Bierliebhaber anstelle der Recovery Drinks, Laut Trainingslehre heisst es ja, dass man erst 90 min nach der körperlichen Belastung Alkohol zu sich nehmen soll (warum auch immer). Vielleicht könnte man ia mit dem Konsum eines "Velosophe" diese Karenzzeit umgehen.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine erfolgreiche Saison und gute Erholung nach den Trainings und Wettkämpfen.

Ariane Gutknecht







### 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





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

hemals Restaurant Muesmatt)

# **Eintritte**

Eintritte Velo	Eintritte Kids
Ralph Bäumle	Fabrizio Gamboni
Murray Pung	

# Beitrittserklärung

Der / die Unterzeich Aktivmitglied	nnende möchte dem Velc oder als	ClubAllschwil als Passivmitglied be	itreten
Name/ Vorname			
Geburtsdatum		Beruf	
Strasse/ Nr.		PLZ/ Ort	
Telefon		eMail	
Untersektion	RadrennfahrerIn	☐ MTB-Fahrerin☐ TourenfahrerIn	☐ TriathletIn☐ DuathletIn
Verbandsmitglied:	Swiss Cycling ☐ ja ☐ nein	Swiss Triathlon □ ja □ nein	
Datum	Unterschrift		

ausschneiden und senden an:



# **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



Wir brauchen keine Lockvögel, wir sind immer verlockend!

### Brillen und Kontaktlinsen

Binningerstrasse 5 • 4123 Allschwil Tel. 061 481 74 64 www.dilloptik.ch



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

# **Kidstraining**

Der kleinste und der grösste VCA-ler bei einer gemeinsamen Ausfahrt!

Die Kids haben Ihre Rennvelos wieder hervor genommen. Der Start war dieses Mal bei schönstem Sonnenschein!



Am Freitag, 11.04.2014 traten die Kids bei einem clubinternen Zeitfahren über rund zwei Kilometer an.

Nach erfolgreicher Zieldurchfahrt gabs dann die verdiente Pizza!

Das Training startet wie immer um 17 h beim Feuerwehrmagazin Allschwil. Gefahren wird zwischen 15 - 25 km. Das Training ist für Kinder ab 10 Jahren, die Freude am Velofahren haben. Bei Interesse meldet Euch bitte bei Marcia Eicher 079 203 57 74. Hier die Super Zeiten:

Fabrizio: 4:11,8 (lange Distanz) Stefan: 4:32,4 (lange Distanz)

Xavier 2:51,9 Nick 3:02,2 Tim 3:14,4 Noel 3:40,2



### Rennen

Basler Hobbymeisterschaft/ Einzelzeitfahren Niffer



Super Wetter, gute Stimmung und wie immer eine tolle Organisation beim 1. Lauf der Basler Hobby-Fahrer-Meisterschaft. Gleich sieben Fahrer vom VCA drückten zusammen genug Watt, um Büren für eine Woche mit Strom zu versorgen!



Am 20km Einzelzeitfahren in Niffer waren 19 VCA Velofahrer am Start. Unser erfahrener Zeitnehmer Heinz Widmer stoppte Gregor Lang als Schnellsten.





... und vom 25. Mai, gemäss Greg, wie immer: gut aussehend!



### 125 km nach St. Ursanne

#### Ausblick als Belohnung

Am Sonntag 4. Mai stand nach einer verregneten Woche ein Training nach St. Ursanne auf dem Plan.

Die Strassen waren endlich wieder mal trocken, doch die Temperaturen wurden von Einigen von uns doch etwas überschätzt. Vor dem Col de la Croix hat leider die Hälfte kapituliert, die anderen Fünf sind motiviert die vier steilen Kilometer hochgefahren und wurden mit einem schönen Ausblick belohnt.

In St. Ursanne war es dann doch etwas zu kalt, um lange zu verweilen. Also gings weiter über Les Rangiers, Delémont, Soyhière. Am Schluss hatten wir 125 km und gute 2000 HM (laut meiner Aufzeichnung). Bis bald wieder, Marcia

wer die Tour anschauen möchte: http://www.strava.com/activities/137268744





# **Trainingsweekend Summiswald**

Triathleten trainierten vom 23.-25. Mai



Während die Velofahrer des VCA sich an der BaslerHobbyfahrerMeisterschaft messen, sind die Triathleten immer noch am Formaufbau.



So war das Trainingsweekend in Sumiswald rege besucht. Sogar die Sonne liess die VCA-ler dieses Jahr für einmal nicht im Stich.

Nach verregneten Jahren konnte man die Landschaft des Emmentals auf dem Velo geniessen. Ein schönes Training war die Veloausfahrt, die mit einem Lauf entlang der Emme unterbrochen wurde.

Das Schwimmtraining fand wie immer unter den wachsamen Augen von Gunther Frank drei Mal statt.

Vielen Dank den Organisatoren Markus Schelbert und Reto Baltermia.

Ariane Gutknecht



## Agenda 2014

Aktuelle Daten immer unter <<www.velocluballschwil.ch>>

Allgemeine Termine			
17. September	Vorstandssitzung		
08. November	37. Generalversammlung		
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 Satteltest			
Ausgabe Nr. 147	08. August 2014		
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

Auf der Homepage werden Berichte nur in gekürzter Version veröffentlicht. Der ungekürzte Bericht in

Der ungekürzte Bericht in ganzer Länge wird dann im nächsten Sattelfest abgedruckt.

Möchtet ihr nicht, dass von eurem Bericht nur die ersten 3-4 Sätze erscheinen, dann sendet eine kurze Zusammenfassung zusätzlich zum Bericht. Diese erscheint dann vollständig auf der Homepage.

Fotos (in Originalgrösse schicken) und Resultate erscheinen vollständig auf der Homepage.







# **Trainingskalender Triathlon / Rennvelo**

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Schwimmtra	aining		
Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Andy Langlotz	
Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	eine Bahn reserviert / HB	ح کی ہے
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn reserviert / HB	bad aben frei, se VC/ en
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank	rten chgr tritt Kas gebe Hal
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz	Gar Bac Eint an I ang HB:

Laufen			ours hwil
Sonntag	10.00-12.00 Uhr	siehe www.unserteam.de	Vita- Parci Allsc wald

Kennvelo	Abendt	raining				
3 LEISTUNGSGR	UPPEN:	<25KM/H,	25-28KM/H,	>28KM/H		
Dienstag	18.15 - 21.	00 Uhr	bis 23.09.2014			
Donnerstag	18.15 - 21.	00 Uhr	bis 25.09.2014			
					.lwil	nstag
Rennvelo	Ausfah	rten			Abfahrt jeweils Feuerwehrmagazin Allschwil	Icni Samst S
3 LEISTUNGSGR	UPPEN:	<25KM/H,	25-28KM/H,	>28KM/H	Zin	<u> </u>
Samstag	13.00 - ca.	16.00 Uhr	Ganzjährig		jeweils	punk rainin mit ki
Samstag	<b>neu:</b> 14.0	0-16.00	Anfängertrainir	ng 25 km/h*	t jew ehrr	starten fängert ammen
INSIEME~KM/H					Abfahrt Feuerwe	vvir starter *Anfängeri zusammen
					<u> </u>	= = 0

Clubmeisterschaft		
22.06.2014	Züri-Metzgete	
21.08.2014	Bergrennen Blochmont	
31.08.2014	Amateurkriterium Riehen	
09.09.2014	Kilometersprint	
14.09.2014	Rundstreckenrennen Möhlin	

# ALLES IM EIMER?



Wir helfen Ihnen Ihre Ideen zu visualisieren und umzusetzen.

# **POPDESIOU**

Agentur für visuelle Kommunikation

Sichternstrasse 49 4410 Liestal info@popdesign.ch T. 061 422 05 44 www.popdesign.ch

# Trainingskalender Bike/ Frauenbike/ Kids

Aktuelle Daten immer unter

<<www.velocluballschwil.ch>>

Bike	Ausfahrten		
jeden Mittwoch	18.00 - 21.00 Uhr	bis 17. September	
So 29.06.2014	<b>09.00</b> - 13.00 Uhr	Brunch Herrenmatt + FB	
So 13.07.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 27.07.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	latz
31.07-03.08.14	1. August-Weekend		Bike Jucker Neuweilerplatz
So 17.08.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	e Juc uwei
So 31.08.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	Bik
So 14.09.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	
So 28.09.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	nkt: ch g
So 12.10.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	Treffpunkt Mittwoch Sonntag
So 26.10.2014	10.00 - 13.00 Uhr	+ Frauenbike	Tre Mit Sor

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

Kids Rennv	elo-Training		
Freitag	17.00-18.15 Uhr	Marcia Eicher	ehrma- vil
Samstag	<b>neu</b> : 14.00-16.00	Anfängertraining 25 km/h	Feuerw gazin Allschv

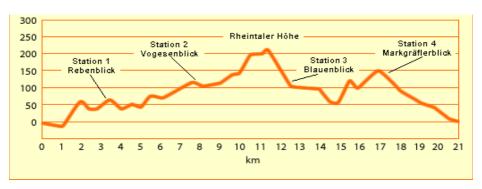
### Genusslauf Müllheim

oder: Liberté, Egalité, Frivolité

Dass Laufen ein Genuss ist weiss jeder Läufer. Dass auch Wettkämpfe genussvoll sein können, ist wohl auch für die meisten klar. Dass es jedoch sogar Läufe gibt, bei denen der Genuss ganz zuoberst steht, ist wahrscheinlich weniger bekannt. "Genusslauf" – der Name ist Programm.

In Anlehnung an sein grosses Vorbild, dem "Médoc Marathon" in Bordeaux, bei dem jedes Jahr tausende verkleideter Läuferinnen und Läufer sich in den dortigen Weingebieten von Verpflegungsposten zu Verpflegungsposten Die Strecke ist sehr abwechslungsreich, knackig und fordernd. Ein ständiges auf und ab durch die Reben, mit wunderschönem Ausblick auf die Rheinebene und die Vogesen im Hintergrund und durch den Wald, kaum flach, hauptsächlich auf Naturstrassen und zwischen Kilometer 15 und 17 eine lange, fiese und teils steile Steigung. Dafür geht's danach nur noch runter bis zum Ziel. 370 Höhenmeter gilt es insgesamt zu bewältigen.

Wie es sich für einen Genusslauf in einem Weingebiet gehört, gibt es an



durchdegustieren und sich mit Austern und feinen Schlemmereien verpflegen, wird auch in Müllheim das Sportliche mit dem Frivolen kombiniert. Liberté, égalité, frivolité, so das offizielle Motto!

Zur Wahl stehen "der schönste Halbmarathon Deutschlands" oder, für diejenigen, denen das zu lang ist, die ¼ Marathon-Variante. den Verpflegungsposten neben Wasser und Bananen auch Spätburgunder und Gemüsebällchen und im Ziel dürfen alle mit einem Glas Sekt und feinen Canapés auf ihre Leistung anstossen. Als Finishergeschenk kann man zwischen einem T-Shirt und einer Flasche Wein wählen und auch die Preise für die Sieger sind sehr Wein-lastig.

A propos Sieger: Es werden nicht nur

die schnellsten Läuferinnen und Läufer ausgezeichnet, sondern auch diejenigen mit der originellsten Verkleidung, dem grössten Kalorienverbrauch, die Letztplatzierten und diejenigen auf Platz 66. Rechtzeitig vor dem Start hörte es auf zu regnen, zwischendurch zeigte sich sogar die Sonne und auch die Temperatur war perfekt!

Auch wenn es ein ziemlich einsames



Rennen war für mich – nach zwei Kilometer hatte ich meinen Rang - genoss ich den Lauf in vollen Zügen. Unterwegs blieb ich allerdings bei der bekannten und konventionellen

Kurzum: Ein ganz sympathischer Lauf, gut organisiert, tolle Strecke, originelles Rahmenprogramm...

Absolut zu empfehlen!

Matthias Prétot

Zwischenverpflegung....

Genüsslich war auch das Wetter:







## **Biker unterwegs**

Sonntags-Ausfahrt 23. März 2014

Mitte letzter Woche dachte ich noch, das wird nichts mit dem Sonntags-Biken. Die Wettervorhersage war für Samstag sehr schlecht und für Sonntag auch nicht gut. Schade, denn am 23. März sollte ja auch die neue Frauen-Bike-Gruppe erstmals starten.

Aber es kam doch anders ...

Um 11 Uhr waren Rolf, Joe und ich am Treffpunkt. Und mit 4 Teilnehmerinnen waren uns die Bike-Frauen schon bei der ersten Durchführung nummerisch überlegen;-)

Wir entschieden uns, Richtung Blauen und Metzerlen Kreuz zu fahren, die Bikerinnen zogen Richtung Gempen von dannen.

Trotz des Regens vom Vortag waren die Wege erstaunlich gut befahrbar, und in flottem Tempo fuhren wir durch den Allschwiler Wald, über



Biel-Benken, Flüh nach Hofstetten hoch. Weiter ging es den breiten Weg hinauf bis zum Metzerlen Kreuz. Der zeitweise heftige und kalte (Gegen-) Wind war unangenehm und trübte die Stimmung leicht.

Beim Kreuz angekommen beschlossen wir, den direkten Weg runter nach Mariastein zu fahren. Trotz glitschigem Untergrund und Dank unseren fahrtechnischen Fähigkeiten blieben alle auf ihren Bikes und wir erreichten – via Landskron, Flüh, Biel-Benken und dem berüchtigten Killer-Hill hoch zum Allschwiler Wald – nach 3 Stunden glücklich und zufrieden wieder Allschwil.





### Ausfahrt vom 13.4.2014

Voller Tatendrang haben sich an diesem schönen Frühlingsmorgen um 10.00 Uhr 8 Männer und 3 Frauen für die Ausfahrt eingefunden. Sowohl die Frauen- als auch die Männergruppe hatte bald ihr Tagesziel formuliert und fuhren als dann getrennt los. Die Frauen machten eine Elsassrunde und das Ziel der Männer war das Metzerler Kreuz.

Durch die Singeltrails des Allschwiler Waldes führte uns der Weg zuerst nach Biel-Benken. Die ersten Treppenstufen dienten zum Aufwärmen.

Danach überquerten wir die Ebene zwischen Flüh und Therwil in Richtung Ettingen. Bei der Kirche begann der Aufstieg, zuerst nach Hofstetten und dann bei der Abzweigung Bergmatte Richtung Metzerler Kreuz. Unterwegs gab's einen Fotohalt, um die grosse Gruppe (Rolf, Hansheiri, Patrik, Markus, Achim, François, André und Martin) festzuhalten.

Kurz danach haben wir unser Ziel erreicht. Zwei Stunden Anfahrt bei schönstem Frühlingswetter. Eine kleine Pause hat uns gereicht, um uns zu sammeln und zu stärken. Auch unsere neue Untergruppe *nu60* ( noch unter 60) hat die Pause für einen kleinen "Schwatz" genützt.



Ueber den Blauenkamm führte uns die Route zum Blauenpass und dann über die rasante Treppenabfahrt Richtung Hofstetter-Bergmatte. Zuviele Sonntagstouristen mit Autos haben uns vor einer Einkehr abgeschreckt und wir sind direkt weitergefahren. Ein paar schöne Singeltrails Richtung Ettingen und dann übers grosse Feld wieder

nach Biel-Benken. Zum Schluss die bekannten Wege Richtung Spitzwald und direkt ins Landhaus auf ein kühles Bier. Vielen Dank an die Tourleitung. Bis zum nächsten Mal.

Martin Fürer



### **Bahn WM Mexiko, Steffen Warias**

6. Platz im Teamsprint auf schneller Bahn - dennoch nicht ganz zufrieden



Die Bahn Paracycling Weltmeisterschaft fand dieses Jahr in Aguascalientes Mexiko statt.

In den ersten Tage versuchten wir uns so gut es ging an die Zeitumstellung zu gewöhnen. Die Bahn in Aquascalientes ist ziemlich neu und auch sehr schnell. Vor der WM trainierten wir noch ein wenig locker auf der Straße, wobei das in Mexiko nicht so einfach war, da die Straßen dort relativ schlecht sind.

Wir konnten auch auf der Bahn trainieren und es war klar, die Bahn ist echt schnell! Das lag daran, dass sie sehr glatt ist, dass es ziemlich warm war und an der Höhe von knapp 1900 Meter.

Ich startete in der 3000 Meter Verfolgung; mein Ziel war, eine persönliche Bestleistung aufzustellen. Ich kam mit einer Zeit von 3:47 min ins Ziel.

Die Zeit ist ein neuer deutscher Rekord in meiner Klasse. Leider war die Zeit nicht viel wert, da die anderen Fahrer doch noch eine deutliche Schippe drauflegen konnten. Ich wurde damit Zwölfter.

Auf der Bahn habe ich diese Saison nicht allzu viel trainiert und ich bin zur Bahn WM primär für den Teamsprint nominiert worden. Dieser folgte zwei Tage später.

Mit meinen Teamkollegen Christian und Thomas starteten wir zum Teamsprint. Ich startete an Position eins und das Ziel war es, den Zug so schnell wie möglich auf Geschwindigkeit zu bringen. Der erste Start wurde abgeschossen, mein Teamkollege hatte einen Frühstart hingelegt. Wir hatten aber noch eine Chance und diesmal klappte der Start.

Ich übergab mit der viert schnellsten Startzeit mit nur wenigen Zehntel Rückstand.

Christian konnte sogar noch ein wenig drauflegen und übergab an Position drei. Leider verlor Thomas auf der Schlussrunde einige Sekunden und so finishten wir als sechstes Team.

Alles in Allem war es eine sehr erlebnisreiche Woche in Mexiko, sportlich leider nicht so erfolgreich. Jedoch weiß ich wo meine Stärken liegen und ich hoffe bei den Strassenrennen wieder besser abzuschneiden.

Die Straßensaison beginnt schon bald.

# Weltcup in Castiglione della Pescaia

oder über das Handicap des Trikots

Mitte Mai war ich beim Weltcup in Castiglione Della Pescaia in Italien im Einsatz. Castiglione Della Pescaia ist ein sehr schöner Ort in der Tosakana am Meer.

Das Zeitfahren war mit 30 km sehr lang und ich wurde mit 2:13 Rückstand Elfter. Schade, aber flache lange Zeitfahren sind halt nicht so meine Disziplin. Im Straßenrennen am Sonntag wollte ich es dann ein wenig besser machen. Der Kurs war ziemlich kurvig und eher flach. Ich fuhr ein sehr aktives Rennen und fuhr auch viele Attacken mit. Leider konnte ich nicht alle Attacken mitgehen und es wurde schon sehr stark auf mich geschaut.

Im WM Trikot ist es um einiges schwerer, sich zu verstecken. Deshalb bin ich viel und lange vorne gefahren. Wahrscheinlich zu oft. So verpassten wir die entscheidende Attacke; zwei Ausreißer kamen durch.

Aber ich bin mir sicher, sobald ich mitgefahren wäre, hätten die anderen alles daran gesetzt, uns zu stellen.

In der Folge kam es zum Sprint um Platz drei, in dem ich positionsmäßig ganz gut war und auch gut auf die Zielgerade einbog. Leider fehlte mir dann am Ende die Power und so wurde ich Siehter

Jetzt heißt es erstmals alles analysieren und die richtigen Schlüsse daraus ziehen.

Der nächste Weltcup ist erst Ende Juli in Segovia (Spanien) und die WM dann im August. Es bleibt noch einiges an Zeit, um dafür gut zu trainieren.



Bis dahin werde ich noch bei einigen Amateurrennen starten. Die deutsche Meisterschaft findet Mitte Juni in Elzach im Schwarzwald statt.

Steffen Warias

Die nicht mehr ganz aktuelle, auf der VCA-Webseite angekündigte Fortsetzung über seine Vorbereitung zur BahnWM findet sich auf Steffens Webseite

<<steffenwarias.de>>



Roomplan GmbH Schützenmattstrasse 10 4051 Basel www.roomplan.ch





Wer Velo fährt, der geht zu Jucker ins Gotthelfquartier: Bike Jucker, Morgartenring 107, 4054 Basel Telefon 061 301 33 00 www.juckerbike.ch etDesign

# Ranglisten

Rennvelo

Berner Rundfahi	rt .	67 km 850 hm	13.5.2014
Rang	Name	Zeit	AK / Rang
1	Marcia Eicher	1:49.54,67	Sen. 2 / 1.
2	Jonas Baumgartner	1:48.40,44	Sen. 1 / 2.
32	Daniel Wälchli	1:48.47,28	Sen. 3 / 2.

Teilnehmer: 319 Herren / 37 Damen

CM Einzelzeitfa	ahren Niffer	20 km	15.05.2014
Rang	Name	Zeit	Punkte
1	Gregor Lang	26.51,17	100
2	Daniel Wälchli	27.55,17	90
3	Steffen Warias	29.11,20	80
4	Eric Zechner	29.23,23	70
5	Dominic Hofmann	29.24,14	65
6	Randy Koch	29.42,20	60
7	Marcia Eicher	29.47,02	55
8	Patrik Schaub	30.26,61	50
9	Markus Schüpbach	30.30,89	45
10	Stefan Durante	30.37,26	40
11	Anselm Jakob	31.17,77	37
12	Jacques Butz	31.19,80	34
13	Ralph Bäumle	31.26,70	31
14	Ian Billingham	32.03,14	28
15	Giovanni Olivieri	32.24,67	25
16	Alexandra Mungenast	32.50,70	23
17	Jonas Baumgartner	32.51,64	21
18	Ariane Gutknecht	33.39,86	19
19	Peter Harke	34.51,89	17

# Qualität im Erlenhof

# In unseren Betrieben bieten wir hohe Qualität und Effizienz

- \* Gärtnerei
- Schreinerei
- \star 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

# Ranglisten

Rennvelo

1. BH	FM EZF Li	estal-Büren-Liestal	11 km /100 hm	18.05.2014
Rang	overall	Name	Kat.	Zeit
1.	1. TBZ*	Gregor Lang	M30	14:55.57
1.	4.	Daniel Wälchli	M50	15:35.54
6.	27.	Eric Zechner	M40	16:38.31
9.	29.	Randy Koch	M30	16:41.12
9.	41.	Markus Schüpbach	M50	17:27.84
15.	50.	Ian Billingham	M40	18:00.98
5.	64.	Peter Harke	M60	20:20.17

2. BHFM EZF L	aufen Delémont Laufen	27 km	25.05.2014
Rang	Name	Kat.	Zeit
2.	Gregor Lang	M30	38:05.79
2.	Daniel Wälchli	M50	39:26.07
7.	Randy Koch	M30	41:26.45
10.	Eric Zechner	M40	42:23.14
11.	Markus Schübach	M40	43:27.24
16.	Ian Billingham	M40	45:16.92
6.	Peter Harke	M60	48:36.86

CM Berg-Z	eitfahren Gempen	5.200 km / 310 hm	31.05.2014
Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Gregor Lang	13.22	100
2.	Daniel Wälchli	14.13	90
3.	Jonas Baumgartner	14.39	80
4.	Marcia Eicher	15.27	70
5.	Eric Zechner	15.45	65
6.	Markus Schüpbach	15.51	60
7.	Dominic Hofmann	16.08	55

\* TBZ: Tagesbestzeit

Fortsetzung nächste Seite

# Ranglisten

Rennvelo/ Triathlon/ Laufen

	= 1.61			
CM Be	rg-Zeitfahrer			31.05.2014
8.		Stefan Durante	16.26	50
9.		Randy Koch	16.30	45
10.		Giovanni Olivieri	16.43	40
11.		Alexandra Mungenast	17.38	37
12.		Ian Billingham	17.45	34
13.		Fabrizio Gamboni	17.52	31
14.		Patrik Roth	18.19	28
15.		Xavier Nijhof	22.12	25
16.		Nick Eicher	23.25	23
Irion	man Lanz	arote		17.05.2014
112.	von 462	Urs Lüthi	M40-44	11:54:32
Kerze	erslauf		15 km	15.04.2014
Kerze Rang	erslauf	Name	15 km Zeit	15.04.2014 AK / Rang
	erslauf	Name Raphael Kennel		
Rang	erslauf		Zeit	AK / Rang
Rang 224.	erslauf sslauf Mü	Raphael Kennel	Zeit	AK / Rang
Rang 224.		Raphael Kennel	<b>Zeit</b> 58.33	AK / Rang M40-45 / 42.
Rang 224. Genu		Raphael Kennel	Zeit 58.33 21.1 km	AK / Rang M40-45 / 42.
Rang 224. Genu Rang		Raphael Kennel	Zeit 58.33 21.1 km Zeit	AK / Rang M40-45 / 42.
Rang 224. Genu Rang	sslauf Mü	Raphael Kennel	Zeit 58.33 21.1 km Zeit	AK / Rang M40-45 / 42.
Rang 224. Genu Rang 2.	sslauf Mü	Raphael Kennel	Zeit 58.33  21.1 km Zeit 1:19.07	AK / Rang M40-45 / 42. 27.04.2014
Rang 224.  Genu Rang 2.	sslauf Mü	Raphael Kennel  III heim  Name  Matthias Prétot	Zeit 58.33  21.1 km Zeit 1:19.07	AK / Rang M40-45 / 42. 27.04.2014
Rang 224.  Genu Rang 2.  GP Be Rang 733.	sslauf Mü	Raphael Kennel  III heim  Name  Matthias Prétot  Name  René Zimmerli	Zeit 58.33  21.1 km Zeit 1:19.07  10 Meilen Zeit 1:15	AK / Rang M40-45 / 42. 27.04.2014 12.05.2014 AK M55 / 6.
Rang 224.  Genu Rang 2.  GP Be Rang 733.	sslauf Mü	Raphael Kennel  III heim  Name  Matthias Prétot  Name  René Zimmerli	Zeit 58.33  21.1 km	AK / Rang M40-45 / 42. 27.04.2014 12.05.2014 AK

Alexandra Mungenast

Matthias Prétot

Markus Binggeli

F30

M40

M40

1:36.28

1:19.21

1:34.54

3

6 41 8 9

89

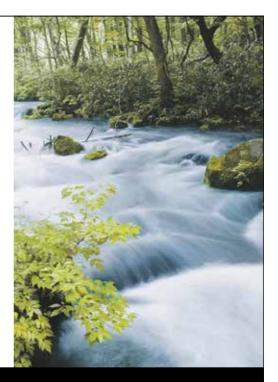
### M: E

# 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





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