

seit 1977

# Sattelfest

1/2014/März  
Nr. 145



**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

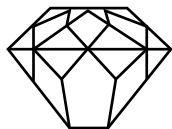
Elektrotechnische Unternehmung

**Ihr Expertenteam für Energie**

Binningerstrasse 53  
CH-4123 Allschwil  
Telefon 061 481 22 00  
Telefax 061 481 21 42  
[info@guertler-elektro.ch](mailto:info@guertler-elektro.ch)

macquat & co allschwil

Binningerstrasse 179  
Telefon 301 34 78



Edelsteine und  
Schmuck  
aus eigener  
Werkstatt

# Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2014	5
Vorwort	7
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Ängelimärt 2013	11
Klausenlauf 2013	13
Agenda 2014	14
Trainingskalender 2014	15
Schneebummel 2014	16
Velohock 2014	19
Gruppenleitertreffen Velosektion	20
3-Königsbiken / Sonntagsausfahrten	22
Steffen Warias	23
Ranglisten Laufen	25
Redaktion intern	26



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 Prétôt	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maetthe@hotmail.com
<b>Aktuarin</b>	Sandra Schelbert	Erlenhof 63 4153 Reinach	061 711 49 58 sandra.schelbert@gmx.ch
<b>Kassierer</b>	Daniel Wälchli	Thiersteinerallee 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-jugendheim.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



*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

Ich habe es nicht geschafft.

An der letzten GV konnte ich mein Präsidentenamt nicht an ein motiviertes Mitglied abgeben. Es wäre zu schön gewesen, wenn ich mich zurückziehen hätte können.

Vielen Dank an dieser Stelle an Walti Brodmann, einen ehemaligen Präsidenten, der die richtigen Worte gefunden hat an der GV und mir aus dem Herzen gesprochen hat.

Wir im Vorstand werden nun die zwei Jahre bis zu den nächsten Wahlen nutzen und eine Nachfolgelösung suchen. Denn eines ist klar: In zwei Jahren ist definitiv Schluss für mich.

Der Klausenlauf und der Ängelimärt sind schon wieder vorbei. Bei besten äusseren Bedingungen sind beide Anlässe gut über die Bühne gegangen.

Ganz herzlichen Dank an alle die vielen Helfer an der Strecke vom Klausenlauf und dem neuen und alten Team am Ängelimärt für ihren unermüdlichen Einsatz für den Verein.

Ich wünsche mir, es gäbe noch viel mehr solcher engagierten Mitglieder in unserem VCA neben all den stillen Helfern.



Ich wünsche allen einen erfolgreichen Start in die neue Velosaison und hoffentlich viel Sonne und angenehme Temperaturen auf den Ausfahrten.

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



# Ein- und Austritte

## Eintritte Velo

Mike Ufer

## Eintritte MTB

Mathias Frederiksen

Sebastian Bräutigam

## Eintritte Triathlon

Andreu Torregrosa

Cyrill Wettstein

Salva Climent

# Beitrittserklärung

Der / die Unterzeichnende möchte dem VeloClubAllschwil als

Aktivmitglied

oder als

Passivmitglied beitreten

Name/ Vorname

Geburtsdatum

Beruf

Strasse/ Nr.

PLZ/ Ort

Telefon

eMail

Untersekation

RadrennfahrerIn

MTB-Fahrerin

TriathletIn

TourenfahrerIn

DuathletIn

Verbandsmitglied: Swiss Cycling

ja  nein

Swiss Triathlon

ja  nein

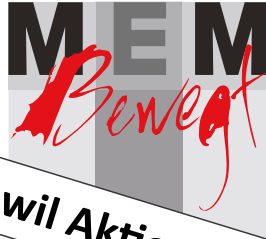
Datum

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**

Binnerstrasse 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

# Ängelimärt 2013

07.12.2013

*Der Ängelimärt war der Auftakt zum Klausenlauf Wochenende*



Wie Rosmarie Harke schon angekündigt hatte, ist sie dieses Jahr zurückgetreten als Organisatorin des Crêpe und Glühweinstandes.

In Barbara Merkofer und Sandra Schelbert hat sie zwei Nachfolgerinnen gefunden, die sie dieses Jahr nochmals begleitet hat. Sie hat ihnen das Crêpe-Teig machen gezeigt und ihnen die Herstellung erklärt.

Weiterhin am Ängelstand ist Marcia Eicher als erfahrene Ängelimärt Helferin.

Die drei Frauen haben nun schon gemeinsam einen erfolgreichen Ängelimärt bestritten. Die Besucher haben geduldig in der Schlange gewartet um eine köstliche Crêpe zu geniessen und konnten sich die Zeit mit einem heissen Glühwein verkürzen.

Vielen Dank, Rosmarie Harke für die jahrelange Führung des Ängelimärt Standes.

Marcia, Barbara und Sandra viel Erfolg im Weiterführen des Standes und vielen Dank für den Einsatz.

Ariane Gutknecht



BRUNNENSTRASSE 107, 4054 BASEL  
GIBB, MENDO, REAL, ZETD



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

**roomplan.**  
ARCHITEKTUR – INNENARCHITEKTUR – LADENBAUPLANUNG

ZetDesign



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)

# Klausenlauf 2013

8.12.2013

*Viele Helfer waren engagiert am Klausenlauf unter der Leitung von Murielle Scherrer und Fränzi Rombach*

Wegen einigen kurzfristigen Absagen kurz vor dem Lauf war das Organisationstalent von Murielle und Fränzi gefragt.

Die Läufer fanden den Weg vom Ziel wieder zurück zum Start. Also hatten die Beiden alles richtig gemacht.

Vielen Dank an Murielle Scherrer und Fränzi Rombach, die den Veloclub Allschwil im OK Klausenlauf vertreten und die Laufstrecke unter sich haben.



Vielen Dank allen Helfern, die an der Strecke standen und den Läufern den richtigen Weg zeigten, den Verkehr aufhielten oder umleiteten, damit alle unfallfrei ins Ziel kamen.

Ich hoffe wieder auf eine grössere Helferschar im nächsten Jahr, damit Murielle und Fränzi weniger improvisieren müssen.

Ariane Gutknecht

# Agenda 2014

Aktuelle Daten immer unter

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

## Allgemeine Termine

23. - 25. Mai	Trainingsweekend Triathlon
18. Juni	Vorstandssitzung
17. September	Vorstandssitzung
08. November	37. Generalversammlung
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. 146	09. Mai 2014
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](mailto:info@velocluballschwil.ch)

oder via Brief an:

Fränzi Rombach, Baslerstr. 332, 4123 Allschwil

## Besuche den VeloClubAllschwil auch auf Facebook!

Unsere offizielle Facebook-Seite

[www.facebook.com/VeloclubAllschwil](http://www.facebook.com/VeloclubAllschwil)

ist seit Juni 2013 am Start.

Wir freuen uns auf viele Fans und Likes!

Alle Facebook-Benutzer sind herzlich eingeladen mitzumachen!

Also, anmelden, „gefällt mir“ klicken und fleissig kommentieren, liken, eigene Erlebnisse austauschen, Fotos posten und ein aktiver Teil der VeloClubAllschwil-Community werden!



# Trainingskalender 2014

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
Mittwoch	12.00 - 14.00 Uhr	eine Bahn reserviert
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Gunther Frank
Samstag	11.00 - 13.00 Uhr	Andy Langlotz

Hallenbad  
Neuallschwil

## Rennvelo Abendtraining

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

Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	01.04. - 23.10.2014
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	03.04. - 25.10.2014

## Rennvelo Ausfahrten

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

Samstag	13.00 Uhr	Ganzjährig
<b>INSIEME~KM/H</b>		
Sonntag	10.00 Uhr	bis 30.03.2014
Sonntag	09.00 Uhr	06.04. - 28.09.2014
Genauere Daten siehe Seite 19		

Abfahrt jeweils  
Feuerwehrmagazin Allschwil.

Wir starten pünktlich!

## Bike Ausfahrten

Mittwoch	18.00 - 21.00 Uhr	ab 16. April
Sonntag	11.00 - 14.00 Uhr	bis 23. März
Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr	ab 13. April
Genauere Daten siehe Seite 22 und unter : <a href="http://www.doodle.com/hi9uwyhtkbignexk">www.doodle.com/hi9uwyhtkbignexk</a>		

Treffpunkt  
Mittwoch:  
Bike Jucker  
Sonntag:  
Neuweilerplatz

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

# Schneebummel 2014

oder: Wo ist Peter?

*Traditionsgemäss trafen sich die Schneebümmeler am ersten Februarwochenende zu ihrem Bummel.*



17 Schneebümmeler waren dieses Jahr mit dabei und trafen sich zu gemässiger Stunde am Samstagmorgen in der Schalterhalle des Bahnhofs SBB.

Doch wo ist Peter? Rosmarie und Peter Harke haben auch dieses Jahr wieder eine Strecke und eine Einkehrmöglichkeit gefunden, die es allen möglich machte, mitzukommen.

Unser erster Kaffeehalt war in Seewen nach einer kurzen Fahrt mit der Bahn und dem Postauto. Die Sonne drückte durch die Fenster in die Gaststube des Rössli, aber von Schnee war weit und breit nichts zu sehen. Und auch nicht von Peter. Nachdem auch noch Monique Marquis-Vollenhals von Büren her zu uns gestossen war, konnten wir den Weg zum Eigenhof in Angriff nehmen.

Trotz Umleitung auf dem Wanderweg trafen alle zusammen hungrig in der Gaststube ein. Dass der Eigenhof

bekannt sei für ihre gute Rösti, verwundert es nicht, dass wir Rösti mit Gschnätzletem und Gemüse serviert bekamen.



Draussen war es mittlerweile bewölkt und während dem Essen konnte man die Pferde frei herumlaufend auf der Weide beobachten.

Doch wo ist Peter? Rosmarie rief dann zum Abmarsch auf, damit wir in einer Stunde Marschzeit Himmelried erreichten und somit auch wieder den Bus.



Pünktlich zu unserem Einmarsch läuteten die Kirchenglocken. Ob das jetzt wegen uns war, oder um den Sonntag einzuläuten, weiss ich nicht mehr genau.

Und dann passierte das, was mir jetzt schon bei jedem Schneebummel pas-



siert ist: Die echten Bümmeler kehren nochmals ein, bevor es endgültig zurück geht und die normalen Bümmeler nehmen den Bus, damit sie noch vor



bummels und allen Bümmelern fürs Mitkommen und für das Weiterführen des Schneebummels, obwohl das mit dem Wort „Schnee“ nicht mehr so



Dunkelheit zurück sind. Was sich also dann noch in der Gaststube in Himmelried abspielte, entzieht sich meinen Kenntnissen.

Vielen Dank an dieser Stelle Rosmarie und Peter (Wo ist Peter?) für die wiederum tolle Organisation des Schnee-

ernst genommen werden kann in den letzten Jahren.

Ariane Gutknecht

*Auflösung des Rätsels „Wo ist Peter“:  
Peter ist auf Mallorca am Gümmele,  
statt am Bümmele!*

# 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

# Velohock 2014

## *Clubmeisterschaft, Veranstaltungen und Touren*

Bei der diesjährigen Sitzung der Velofahrer haben wir neben den Rennen der Clubmeisterschaften auch weitere Veranstaltungen und gemeinsame Touren geplant.

So wollen wir zum Beispiel am 13.07. mit einem oder sogar mehreren Teams beim Mannschaftszeitfahren in Sulz starten. Natürlich wollen wir nicht unvorbereitet an die Sache gehen, sondern uns unter der Anleitung von Steffen gezielt darauf vorbereiten.

Neben seiner traditionellen Schwarzwaldrunde bietet Henry auch im Frühling eine Zwei-Tages-Tour an. Zur Leitung der Frühlingstour wurde (in Abwesenheit) Daniel einstimmig gewählt.

Herzlich Glückwunsch an dieser Stelle!

Im Sommer will uns Jonas dann noch mit auf eine Pässefahrt nehmen. Auch haben sich erfreulicherweise einige Mitglieder bereit erklärt, als Gruppenleiter für die diversen Trainings zur Verfügung zu stehen.

Natürlich freuen wir uns immer über Verstärkung im Team der Gruppenleiter.

An dieser Stelle noch ein Wort zur Gruppeneinteilung: es geht bei der Einteilung nicht um die Einteilung in "gut" und "schlecht". Wir wollen damit lediglich mehr Alternativen schaffen und verhindern, dass fast jeder entweder unter- oder überfordert vom Training nach Hause kommt. Giovanni

und ich stehen Kritik- und Verbesserungsvorschlägen offen gegenüber.

Die **Clubmeisterschaft** bietet dieses Jahr eine Besonderheit, insgesamt starten wir bei acht Rennen:

13.05.2014	Einzelzeitfahren Niffer
31.05.2014	Bergzeitf. Dornach-Gempen
05.06.2014	Einzelzeitf. Folgensbourg
22.06.2014	Züri-Metzgete
21.08.2014	Bergrennen Blochmont
31.08.2014	Amateurkriterium Riehen
09.09.2014	Kilometersprint
14.09.2014	Rundstreckenrennen Möhlin

Die Saison ist noch jung und ich bin mir sicher, dass uns noch einige Ideen zu Abenteuern auf zwei Rädern kommen werden.

Wer also noch Ideen zu besonderen Touren hat, kann sich bei mir melden. Ich stehe dann gerne unterstützend bei der Planung zur Seite.

Die Termine für Frühlingstour, Pizzasessen, Pässefahrt usw. werden wir noch via Umfrage auf *unserteam* festlegen, beziehungsweise rechtzeitig auf der Homepage und auf facebook ankündigen.

Euch wünsche ich einen super Start in die Saison und mir wünsche ich, dass ihr euch weiterhin in den Verein einbringt.

Kette rechts, Greg

## Gruppenleitertreffen Velosektion

*Verwöhnt planen und rückblicken*

Am Freitag, 17. Januar fand das angekündigte Treffen im Nachbardorf, im Ausland, Frankreich, in Hägene statt.

Nach einem Cynar mit Eis (wird aus Artischocken und Kräutern gewonnen, hat eine rötlich-braune Farbe und schmeckt leicht bitter sowie herb-süss) folgte ein Schluck Weisswein, den Jonas mitgebracht hatte.

Kulinarisch, für die Vorspeise überzeugte uns Eric mit Moules à la crème, wobei er unsere Küche in Beschlag nahm und die Crème gleich vor unseren Augen hinzauberte.

Nathalie, im Zeichen der Hausherrin, liess nichts anbrennen und verwöhnte unseren Gaumen mit „mehreren“ Filets im Teig.

Den dazu passenden Rotwein durfte ich beisteuern (der GV 2013 sei Dank). Gregor unser „grosser“ Veloobmann steuerte die leckere Nachspeise Schoko-Muffin mit Schokoladefüllung bei (an dieser Stelle danken wir seiner Freundin Sabine sehr für die Unterstützung).

Im Zeitfenster zur Vorbereitung der Nachspeise, diese musste vom Tief-





kühlschrank für einige Minuten in den Backofen verlagert werden, nutzen wir die Zeit, um eine Partie Deutschland-Schweiz auf dem Töggelikasten zu absolvieren.

Die zwei durchgeführten Freundschaftsspiele, welche unentschieden endeten, förderten versteckte Talente hervor.

Erwähnt sei die aussergewöhnliche Leistung von Steffen, der es fertigbrachte, die Holzgriffe von den Stangen zu lösen.

Nach diesem erfolgreichen Einsatz konnten wir zufrieden die Schoko-Muffin in Begleitung von Tee und Kaffee geniessen.

Bei dieser Gelegenheit nahmen wir einen Rückblick auf die Saison 2013, diskutierten über das wöchentliche Trai-

ningsprogramm vom April bis Oktober und plauderten über mögliche weitere Aktivitäten im 2014.

Nach diesem gemeinsamen fröhlichen Abend, vor dem nach Hause gehen, erhielten alle Gruppenleiter ein kleines Präsent als Dankeschön für Ihr Engagement im vergangenen Jahr.

Damit unsere Gilde sich weiterhin entfalten kann, freuen wir uns auf Verstärkung.

Für die Leitung der diversen Gruppen espresso, cappuccino, latte macchiato und insieme suchen wir Gleichgesinnte.

Unsere Gruppenleiter/Innen stehen für Fragen stets zur Verfügung.

la freccia

## 3-Königsbiken / Sonntagsausfahrten

Berichte und Termine Ausfahrten März / April

*Der Bike König hat sich gekürt!*

Matthias Neu....., 3 Alt Biker und unser Neumitglied konnten sich für ein kleines Tüürli, Allschwil, Biel- Bänken, Flüh, Leimen, Allschwil aufraffen.

Beim anschliessenden gemütlichen Zusammenhöggle - Sabine, Patrik, Jenny, Jamie, Matthias, Schnarchim, Hüft-hans, Francois und Ines - wurde unser Nordländer Doppel-König!

Also ihr wisst, was das bedeutet. Nach der ersten organisierten Ausfahrt, natürlich von Matthias, sämtliche Bikes mit dem Zahnbürschтели putzen.

Gruess Rolf, Bike Obama



*Sonntagsausfahrt 23.2.2014*

Bei schönstem Wetter und für die Jahreszeit sehr angenehmen Temperaturen starteten wir; Rolf, Achim, Robi, Martin und ich, um 11:00h vom üblichen Treffpunkt am Neuweilerplatz.

Durch den Allschwilerwald gelangten wir über Schlammwege nach Biel-Bänken, und weiter über Ettingen rauf zum Blattenpass. Robi führte uns dann über diverse Wege hoch zur Blauen-Krete. Die Abfahrt Richtung Ettingen war dann von der nass-rutschigen-laubbedeckten-steinigen Sorte, aber keiner von uns kam zu Fall.

Unser Weg führte dann - wie schon oft - über den berühmigten biel-benklemer Killer-Hill rauf zum Allschwiler Wald. Nur Martin liess ihn aus, vermutlich passte dies nicht zu seinem Trainingsplan ;-).

Ich nehme an, dass alle ihr Bike noch am selben Tag geputzt haben; ich selber habe es aber erst am Montag gemacht!

Danke an Robi für die Tour und an alle Teilnehmer für die schöne Ausfahrt.

François

Treffpunkt ist der COOP am Neuweilerplatz in Basel. Die Fahrtdauer beträgt ca. 3 Stunden  
Tourenteilnahme und -leitung siehe Doodle-Liste:  
[www.doodle.com/hi9uwyhtkbignexk](http://www.doodle.com/hi9uwyhtkbignexk)

Termin	Ausfahrt	Zeit
23. März	Ausfahrt	11.00 Uhr
13. April	Ausfahrt	10.00 Uhr
27. April	Ausfahrt	10.00 Uhr

# Steffen Warias

## *Rück- und Ausblick*

Das Jahr 2013 ist nun schon seit ein paar Wochen vorüber und das neue Jahr hat begonnen.

2013 war meine bisher beste Saison und ich konnte neben dem Gesamtweltcup auch den Weltmeistertitel gewinnen. Ich konnte über die gesamte Saison konstant meine Leistung abrufen und konnte bei allen wichtigen Paracyclingrennen vorne dabei sein.

Jetzt heisst es, sich nicht auf den Lorbeeren auszuruhen sondern weiter dranbleiben, da jedes Jahr das Spiel von vorne beginnt. Jedoch weiss ich auch, dass eine erfolgreiche Saison unter anderem auch das Resultat von intensivem Training ist. Auch hatte ich in der letzten Saison ein paar Dinge optimiert und konnte somit ein paar Prozent mehr herausholen.

In der nächsten Saison darf ich im Weltmeistertrikot fahren. Darin ist es nicht einfacher, Rennen zu gewinnen. Da ich schon einmal das Trikot tragen durfte, weiss ich, wie es sich anfühlt und ich freue mich darauf.

In den Strassenrennen wird jedoch mehr auf einen geschaut und es wird auch eine aktivere Fahrweise erwartet. Auch für die kommende Saison möchte ich nochmals ein paar Dinge optimieren, zum einen am Material und zum anderen im Training.

Die Höhepunkte der Saison 2014 werden wieder die Weltcups und die WM sein. Mitte Mai steht schon der erste Weltcup in Italien auf dem Programm, danach folgt ein Europacup in Nottwil,

in der Schweiz auf der WM Strecke von 2015.

Somit kann ich in diesem Jahr die WM Strecke für nächstes Jahr schon ein wenig kennenlernen. Im Juli folgt ein weiterer Weltcup in Spanien, der abschliessende Weltcup findet wie auch die WM in den USA statt.

Die WM wird in Greenville, South Carolina stattfinden. Dort werden uns Ende August vermutlich ziemlich hohe Temperaturen und eine hohe Luftfeuchtigkeit erwarten.

Dieses Jahr beginnt auch wieder die Qualifikationsrunde für die Paralympics in Rio 2016. Daher heisst es, dieses und nächstes Jahr möglichst viele Punkte bei den Paracyclingrennen zu holen, um eine dementsprechende Anzahl an Startplätzen zu ergattern. Zuerst geht es nun im März für zwei Wochen nach Mallorca ins Trainingslager, gefolgt von einem weiteren Trainingslager im April, auch auf Mallorca. Leider ist die finanzielle Situation vom Verband zurzeit nicht so gut, dass alle Renneinsätze und Trainingslager für die Kadersportler bezahlt werden können.

Daher bin ich froh über jede Unterstützung. Ich werde mich auf die Saison wieder sehr gut vorbereiten und werde bereit und gut trainiert sein, wenn die ersten Rennen anstehen.

Aber zunächst freue ich mich auf die Trainingslager auf Mallorca.

Steffen

# 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

## Laufen

<b>Langenthaler Stadtlauf</b>		<b>7.5 km</b>	<b>23.11.2013</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK / Rang</b>
33.	Peter Sulzer	26.29,3	M35 / 4.

<b>Basler Stadtlauf</b>		<b>5.5 km</b>	<b>30.11.2013</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
1.	Tina In-Albon	19.41,8	F30
6.	Mathias Prétot	18.16,5	M40
9.	Peter Sulzer	19.06,8	M35

<b>Klausenlauf</b>		<b>10.2 km</b>	<b>08.12.2013</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
1.	Matthias Prétot	35.39	M40
7.	Martin Rausch	39.57	M40
15.	Marco Eglin	42.26	M30
30.	Gregor Lang	46.43	M30

<b>Klausenlauf</b>		<b>5.7 km</b>	<b>08.12.2013</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK / Rang</b>
4.	Raphael Kennel	20.24	M40 / 6.

<b>Silvesterlauf Zürich</b>		<b>Sie+Er 6.6 km</b>	<b>15.12.2013</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	
20.	Tina in-Albon und Matthias Prétot	21.12,4	

<b>Leimentalerlauf</b>		<b>15 km</b>	<b>15.2.2014</b>
<b>Rang</b>	<b>Name</b>	<b>Zeit</b>	<b>AK</b>
20.	Urs Lüthi	1.02,10	H40
25.	René Zimmerli	1.10,27	H50

## Redaktion intern

*Redaktionswechsel; nach vier Jahren und sechzehn Sattelfest übergibt Käthi*

Während den letzten vier Jahren war Käthi Schaufelberger diejenige, die Nummer für Nummer des Sattelfest Artikel verschoben, Fotos bearbeitet und akribisch auch noch Tippfehler gefunden hat.

Sie bewahrte für jede Nummer die Übersicht, schaute, dass kein Artikel vergessen wurde, hatte den Überblick über die Inserate und garantierte vor allem, dass auch die Drucktermine eingehalten wurden.

Dir Käthi, vielen Danke für deine Arbeit.

Mit dieser Nummer wechselt die Verantwortung für das Layout des Sattelfest zu Joe Theiler.

Diese Übergabe hat auch einen Wechsel des Layoutprogrammes zu Folge; dank einem Crash-kurs in InDesign bei Oliver Greuter ist das Heft neu entstanden.

Ich hoffe, dass deswegen nicht ein paar VCAler mehr zur Brille greifen müssen - für Kritik bin ich empfänglich (und für gute, hoch auflösende Fotos!).

Joe Theiler



**augenfällig**

visuelle kommunikation  
oliver greuter  
079 229 32 74  
greuterdp@hispeed.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](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