

seit 1977

Sattelfest

2/2013/Juni

Nr. 142



VeloClubAllschwil

TRIATHLON
ALLSCHWIL
BIKE VELO



Gemeinsam Spitzenleistungen schaffen.

Gemeinsam erreicht man Ziele schneller.
Deshalb unterstützen wir mit Freude den
Radsport. Und den Nachwuchs erst recht.
www.raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

Ernst Gürtler AG

Elektrotechnische Unternehmung

Ihr Expertenteam für Energie

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

macquat & co allschwil

Binningerstrasse 179
Telefon 301 34 78



Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2013	5
Vorwort	7
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Vorstandsausflug	11
Erstes Kids Velo-Training	13
Agenda 2013	16
Trainingskalender 2013	16
Frühjahrsklassiker statt Frühlingstour	18
Schwarzwaldtour 1. Mai 2013	19
Trainingslager auf Mallorca	24
Salut VCA'ler	25
Biker unterwegs	27
Clubmeisterschaft Velo	28
Rangliste Velo	28
Rangliste Velo	29
Ranglisten Laufen	30



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

www.fotodesign-indlekofer.ch

Patrick Indlekofer | 079 786 06 77 | info@fotodesign-indlekofer.ch

Der Vorstand im 2013

Funktion	Name	Adresse	Telefon / E-Mail
Präsidentin	Ariane Gutknecht	Langenhagweg 29 4123 Allschwil	061 302 56 41 mayer.gutknecht@vtxmail.ch
Vize-Präsident	Matthias Prétôt	Blumenweg 23 4123 Allschwil	061 481 19 41 maetthe@hotmail.ch
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	Heuwinkelstr. 20 4123 Allschwil	076 345 76 71 gregor.lang@gmx.ch
Obmann MTB	Rolf Moll	Im Rosenrain 4 4123 Allschwil	moll@balcab.ch bike@velocluballschwil.ch
Obleute Triathlon	Déborah Prisi	Solothurnerstr. 77 4053 Basel	061 361 15 27 deborah.prisi@gmail.com
	Reto Baltermia	Baslerstr. 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
Redaktion	Fränzi Rombach	Baslerstr. 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch

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



tutti.ch



VELOS UND MEHR

Gratis kaufen und verkaufen!

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

Vorwort

Liebe Mitglieder, Freunde und Inserenten



„Nun wünsche ich uns allen einen schönen Velofrühling mit hoffentlich auch solchem Wetter.“ Könnt ihr euch erinnern? Diesen Satz habe ich im letzten Cluborgan geschrieben in meinem Vorwort. Doch wie wir alle wissen gehen Wünsche nicht immer in Erfüllung und dieser Wunsch erst recht nicht.

Im April gab es ein Wochenende ohne Regen, die anderen waren alle nass und kalt. Ich habe die „Gümmeler“ bewundert, wie sie trotz den garstigen Bedingungen ihre Trai-

nings und Touren durchgezogen haben. Ich bin diesen Frühling noch keinen Meter auf dem Rennvelo oder Mountain Bike gesessen und schon lese ich Resultate der Hobbyfahrmeisterschaft. Wie haben die es nur geschafft, um diese Zeit so fit zu sein und schon Rennen zu fahren?

Auch Marcia mit dem Kids Velotraining hatte einen schweren Start. Die ersten beiden Trainings wurden im „vollsch....“ abgehalten. Den Kids, Marcia und ihren Helfern gebührt ein ganz grosser „chapeau“ für ihre Wetterfestigkeit.

Ich habe von einem einzigen schönen Wochenende im April gesprochen und ausgerechnet dieses haben wir erwischt für unseren Vorstandsausflug. Schönes Wetter hätten wir eigentlich gar nicht benötigt, doch so hatte ein Raclette unter freiem Himmel in der prallen Sonne auch seinen Reiz.

Ich wage keinen Wunsch mehr an euch auszusprechen, nachdem der Letzte buchstäblich ins Wasser fiel.

Ariane Gutknecht

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



Sanitäre - Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

Sanitär

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

Hier könnte Ihr Inserat stehen

1/4 Seite CHF 75.–
1/2 Seite CHF 125.–
1/1 Seite CHF 200.–

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

Ein – und Austritte

Eintritte Velo

Ennio Birarda
Luc Presseau

Eintritte Triathlon

Christina Jatz
Karsten Murray

Beitrittserklärung

Anschrift: VeloClubAllschwil, Postfach 1340, 4123 Allschwil 1



Der / Die Unterzeichnete möchte dem Velo-Club Allschwil als

Aktivmitglied oder als Passivmitglied beitreten

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

Untersektion: RadrennfahrerIn MTB-FahrerIn TriathletIn
 TourenfahrerIn DuathletIn

Verbandsmitglied: Swiss Cycling Swiss Triathlon

Ja Nein Ja Nein

Datum: _____

Unterschrift: _____

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



DILLOPTIK

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



**Stiftung LBB Lehrbetriebe Basel
Gärtnerei**

Bungestr. 75, CH-4055 Basel
Tel 061 321 00 21, Fax 061 321 00 31
gaertneri@lbb.info
www.lbb.info

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

Vorstandsausflug

Nach zwei Jahren Pause haben wir wieder einen Vorstandsausflug

durchgeführt am einzigen schönen Wochenende im April. Unser erster Besuch galt dem Sportmuseum auf dem Dreispitzareal. Wobei es sich um ein Schaulager handelt, da so viele Exponate gezeigt werden, die nicht mehr alle in Vitrinen Platz finden. So ist alles wie in einem grossen Lager aus-

gestellt. Yves unser Museumsführer hat einzelne Leckerbissen für uns herausgezogen. So ein gelbes Tour de France Trikot aus den 30er Jahren, diverse antike Fahrräder, der Olympia Mantel von Simon Ammann von Salt Lake City, die Schiedsrichterpfife von Gottfried Dienst aus dem Fussball WM Finalspiel 1966 Deutschland gegen England im Wembley Stadion und viele weitere Ausstellungsgegenstände. Nach einem Sportlerapéro mit Rivella, Bananen und Powerriegel hat sich der ganze Tross mit dem Fahrrad nach Allschwil verschoben in das



Anwesen der Ethikschule Kind und Tier. Nach einem kurzen Rundgang bei den Tieren legten wir los mit einem Raclette unter freiem Himmel und an der sengenden Sonne. Die Racletteöfen hätten wir fast nicht gebraucht, der Käse ist auch so fast an der Sonne geschmolzen. Während die Grossen nach dem Essen zu Kaffee und Kuchen übergangen, haben die Kleinen den Misthaufen entdeckt und diesen ausgekundschaftet. Ich nehme mal an, einige Waschmaschinen mussten am Sonntagabend noch angeworfen werden.



An dieser Stelle möchte ich René danken für die Hilfe bei der Organisation des Anlasses und den Teilnehmern für den gelungenen Tag.

Ariane Gutknecht



Roomplan GmbH
Schützenmattstrasse 10
4051 Basel
www.roomplan.ch

roomplan.
ARCHITEKTUR – INNENARCHITEKTUR – LADENBAUPLANUNG

4. Rang?

Bei uns stehen Sie immer auf dem Podest.

Wir machen Ihnen das Leben einfacher.
Profitieren Sie von flexiblen Versicherungs-
lösungen für Private und Unternehmen.

Tel. 0800 455 455
www.sympany.ch

sympany
erfrischend anders

Erstes Kids Velo-Training

Am 12. April fand bei strömenden Regen unser erstes Kids Velo-Training statt. Trotz des schlechten Wetters haben sich 9 tapfere Velofahrer/Innen beim Feuerwehrmagazin Allschwil eingefunden und waren mindestens so gespannt wie Gregor und ich auf das erste gemeinsame Velo-Training.

Vorab gab es noch ein paar wichtige Informationen zum Thema "was ist ein Rennvelo", bevor es dann einen kleinen Geschicklichkeitsparcours und Bremsstest auf nasser, abfallender Strasse zum Aufwärmen gab.

Nach bestandener Prüfung ging es dann zur ersten gemeinsamen Velo-



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

(Fortsetzung von Seite 13)

Ausfahrt.

Es hat grossen Spass gemacht...
bis zum nächsten Freitag!

Marcia



Agenda 2013

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

18. September	Vorstandssitzung
08. November	36. Generalversammlung
07. Dezember	Ängelimärt
08. Dezember	34. Klausenlauf (alle helfen mit!)
11. Dezember	Vorstandssitzung

Monats-Treffen - Triathlon - MTB - Velo

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. 143	09. August 2013
Ausgabe Nr. 144	15. November 2013

Bitte gebt Eure Berichte, Fotos etc. nicht erst 2 Tage vor Redaktionsschluss an uns ab. Eure Beiträge sendet Ihr bitte an:

info@velocluballschwil.ch

oder via Brief an:

Fränzi Rombach
Baslerstr. 332
4123 Allschwil

Trainingskalender 2013

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Schwimmtraining

Montag 20.00 - 21.00 Uhr Andy Langlotz

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr Gunther Frank

Der Eintritt für das Schwimmtraining ist frei. An der Kasse melden, dass wir vom VCA sind.

Gartenbad
Bachgraben

Rennvelo Abendtraining bis 26.09.2013

3 Leistungsgruppen: <25km/h, 25-28km/h, >28km/h

Dienstag 18.15 - 21.00 Uhr

Donnerstag 18.15 - 21.00 Uhr

Abfahrt jeweils
Feuerwehr-
magazin Allschwil.

Rennvelo Ausfahrten bis 25.08.2013

3 Leistungsgruppen: <25km/h, 25-28km/h, >28km/h

Samstag 13.00 Uhr

Sonntag 10.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr (Bei Top Wetter und Ankündigung schon um 9h)

Termine Clubmeisterschaft siehe Seite 28

Wir starten
pünktlich!

Bike Ausfahrten

Mittwoch 18.00 - 21.00 Uhr

Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr

Genauere Daten siehe Seiten 27

Treffpunkt
Mittwochstraining:
Bike Jucker

Sonntags-Ausfahrt:
Neuweilerplatz

Laufen

Dienstag 19.00 - 20.15 Uhr

Schulhaus
Neuallschwil
(Hallenbad)

Frühjahrsklassiker statt Frühlingstour

Der Begründer der Frühlingstour Randy hat mich mal darauf hingewiesen, dass ich aus seiner "Frühlingstour" immer eine "Frühjahrstour" mache. Sorry Randy, aber dieses Jahr erinnerte das Wetter wirklich eher an Frühjahrsklassiker als an Frühling.

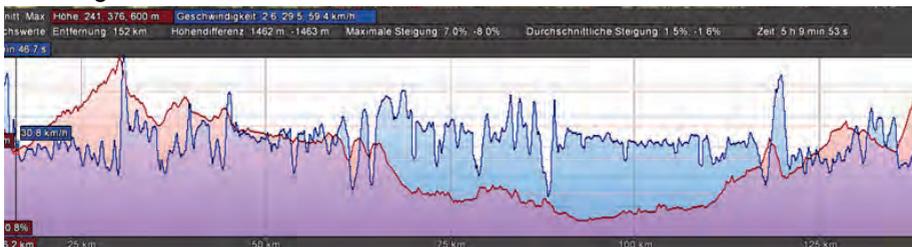
Daher entschied Tourguide Daniel auch, dass wir nicht die klassische Route in den Schwarzwald nehmen, sondern in Richtung Elsass fahren würden (wahrscheinlich erinnerte er sich daran, dass lange Abfahrten, Nässe und kühle Temperaturen eher eine suboptimale Kombination sind...).

Die Stimmung war gut, das Tempo war hoch und mit der Zeit wurden sogar die Strassen trocken und die Temperaturen zweistellig! Über Winkel, Miecourt, Alle, Bonfol, Altkirch und Landser fuhren wir in (fast) Frühjahrsklassikertempo durch welliges Terrain und sammelten so immerhin gut 1000 Höhenmeter.

Nach fast 120 km war dann die Pflicht getan. Da das Wetter aber nun doch noch den Frühling in homöopathischen Dosen freigab, gab es noch die Kür (oder auch Ehrenrunde) durchs Leimental. Dann war die diesjährige "Austragung" auch schon Geschichte. Am frühen Sonntag-Nachmittag schon über 100 km in den Beinen und die leeren Speicher sofort mit Kuchen auffüllen: das ist das Leben eines Gümmelers!

Wenn das Wetter sich auch nicht von seiner schönsten Seite gezeigt hat, haben wir doch das Beste draus gemacht. Danke an Daniel für die schöne Alternativ-Runde. Der Schwarzwald läuft uns ja so schnell nicht weg, sodass wir in diesem Jahr wohl noch einen Versuch starten können, um die "alte" FRÜHLINGSTOUR unter die Räder zu nehmen. Wenn denn mal Frühling wird...

Greg



Schwarzwaldtour 1. Mai 2013

Vom Nebel in die Sonne!!



Nachdem die Frühlingstour von Randy am 21. April den widrigen Wetterumständen „zum Opfer gefallen“ ist, rief Henry unser „Black-Forrest-intimus“ die VCA-Gümmeler am Tag der Arbeit - 1. Mai zu einer knackigen Schwarzwaldrunde in Richtung Badischer Belchen auf.

Die Wetteraussichten versprachen zwar etwas wärmere Temperaturen, aber es ist unklar, ob und wieviel Wasser von oben uns in Form von Regen erwarten würde. Eine Handvoll VCA-Fahrer bekundeten Ihr Interesse an einer Teilnahme, die meisten aber verkündeten, dass sie nur kommen, sofern es nicht regnen würde oder für gewisse „Weicheier“ war Bedingung für ihre Mitfahrt sogar Sonnenschein (gäll, Marcia!!!).

Am Vorabend verkündete SRF-Meteo-Wetterfrosch Jan Eitel, dass das Wetter äusserst variabel ausfallen werde, am Morgen nass, dann vielleicht, eventuell etwas Sonne

und schliesslich Gewitter oder sogar Platzregen. Daraufhin werden diverse SMS und Einträge auf „Unser Team“ abgesetzt, mit dem Inhalt, dass die meisten erst am Morgen entscheiden, ob sie mitkommen oder nicht.

Beim Aufstehen um 07.20 h stelle ich fest, dass es draussen grau in grau, ca. 10°, die Strasse jedoch wenigstens trocken ist. Also stehe für mich fest, dass ich mich aufs Rad schwingen. Kurz darauf kommt ein SMS von Marcia mit folgendem Inhalt: „.... Ich passe heute. Ich will endlich SONNE!!!!....“. Ich antwortete „vielleicht kommt sie ja noch“ – allerdings glaube ich selbst nicht ganz an meine Aussage. Um 09.45 treffe ich beim FWM ein – nicht unerwartet ist dort keine ‚Sau‘ anzutreffen. Nach kurzem Warten mache ich mich auf den Weg zum Kannenfeldplatz, wo Henry warten soll. Auch hier finde ich keinen VCA-Fahrer vor. Ich überlege schon,

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

dass ich mich auch alleine auf den Weg in den Schwarzwald aufmachen werde..... da winken mir von weitem 2 Velofahrer in VCA-Trickots – es sind Henry und Randy. Wir beschliessen noch etwas zu warten, vielleicht kommen ja doch noch weitere.... Und siehe da, plötzlich kommt Greg the leg, schliesslich Steffen, also sind wir schon zu fünf. Wir wollen gerade losfahren, da brausen unsere ‚Kasachen‘ Sandra und Simon an.

Henry erläutert uns die Tempo-Spielregeln der Tour: Grundlage, Grundlage und nochmals Grundlage d.h. Cappucino-Tempo mit viel Milchschaum. Ok, mir wäre lieber, wenn es etwas schneller zur Sache gehen würde, aber schliesslich will ich nicht alleine fahren. Greg meint nur, dass er problemlos auch langsam fahren kann...

Wir radeln deshalb gemütlich Richtung Grenze und dann über Fischingen nach Kandern. Weil das Tempo wirklich „Cappucino-mässig“ moderat ist, wird viel geplaudert. Der Himmel zeigt sich immer noch verhangen. Richtung Badenweiler wird's leider richtig neblig – die Stimmung erinnert eher an November als an Mai und auch die Strasse ist feucht. Wir lassen uns nicht entmutigen und da es nicht allzu kalt ist, bleibt die Stimmung gut. Die Hoffnung auf Sonne lassen wir uns nicht nehmen.

Die Fahrt geht weiter Richtung Stau-

fen. Im Münstertal haben wir das Gefühl, dass die Sonne nicht mehr weit weg ist. Und tatsächlich - der Nebel löst sich zusehends auf und blauer Himmel zeigt sich. Dies beflügelt alle und deshalb wird zunehmend auf das Fahrtempo gedrückt. Henry erteilt am Berg die „Lizenz zum Schnellfahren“. Greg und ich nutzen die Gelegenheit zu einem ordentlichen Schwellentraining – schliesslich bewege ich mich ständig am Anschlag, um der Rohkraft von Greg überhaupt noch entgegenhalten zu können, dennoch verliere ich schliesslich 20-30 Meter. Über 5-6 km wird's richtig hart – schliesslich erreichen wir die Wiedener Eck auf 1'000 M. über Meer.



Schwimmen, Freuen, Laufen.



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

BMC
swiss cycling technology

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

Nach und nach treffen alle auf dem Pass ein. Wir entschliessen uns, auf den geplanten Boxenstopp im Restaurant zu verzichten und Richtung Belchen weiter zu fahren. An der Talstation der Belchenbahn angekommen, breitet sich Unsicherheit aus ob wir bis zum Gipfel fahren können, da es scheint, dass die Strasse ungeteert ist. Gemäss Henry sollte jedoch nur ein kurzes Stück Naturstrasse zu überwinden sein. Tatsächlich ist der Weg bald wieder asphaltiert. Wir steigen weiter hoch und stellen bald fest, dass es mehr und mehr Stellen auf der Strasse gibt, die mit Schnee bedeckt sind.



Schliesslich müssen wir teilweise zu Fuss weiter, da der Weg stellenweise auf der ganzen Breite mit Schnee überzogen ist. Bis auf Randy fahren alle bis zum Gipfel – unterwegs fin-

den wir noch einen leeren PW vor, der stecken geblieben ist.

Beim Bergrestaurant erwartet uns die Musik einer Bläserkappelle und ein wunderschöner Rundblick über die Gipfel des Südschwarzwalds inkl. Feldberg. Es ist angenehm warm. Nach einer kurzen Verschnaufpause sausen wir runter Richtung Talstation der Belchen-Seilbahn. Dort erwartet uns Randy im Restaurant. Während Henry, Greg, Randy und Steffen dort etwas Essen und Trinken wollen, entschliessen sich Sandra, Simon und ich direkt Richtung Basel weiterzufahren. Wir „brettern“ die Abfahrt runter Richtung Schönau (ich natürlich deutlich langsamer als meine beiden Mitfahrer) und sausen in flottem Tempo heim durchs Wiesental. Am Schluss zeigt mein Garmin an, dass wir 158 km und 1'900 Höhenmeter absolviert haben.

Ich habe Anzeichen erhalten, dass die anderen vier VCA-Fahrer auch gut nach Hause gekommen sind – anscheinend mit einer Zusatzschleife ins Kleine Wiesental. Nochmals ein Dankeschön an unseren Tourenführer Henry – auf ein nächstes Mal

PS: an alle, die wegen der unsicheren Wetterprognose gekneift haben – «les absents ont toujours torts», wie der Grieche sagt.

Daniel Wälchli

Trainingslager auf Mallorca

Anfang März flog ich mit der Paracycling Nationalmannschaft für zehn Tage ins Trainingslager nach Mallorca.

Wir hatten sehr gutes Wetter und konnten sehr gut trainieren. In den letzten Tagen des Trainingslager konnte sogar in kurz-kurz gefahren werden und das war schon sehr angenehm. Das Ziel des Trainingslager war viele Grundlagenkilometer sammeln. Da die Grundlage ja bekanntlich das Fundament ist konzentrierte ich mich darauf überwiegend Grundlage zu fahren und das gelang auch ganz gut. Wir konnten viele Kilometer abspulen. Die meisten Kilometer sind wir im flachen gefahren, am



Ende des Trainingslagers ging es dann aber auch mal in die Berge.

Unser Hotel war El Arenal und so konnte man sehr gut im Süden

der Insel flach fahren. Es war durchgehend ein wenig windig, da wir in der Gruppe unterwegs waren ging es aber eigentlich ganz gut. Bei Temperaturen von 15-20 Grad

macht der Wind nicht so viel aus und es ist doch deutlich angenehmer zu fahren wie als in der Kälte.

Im Trainingslager wurde auch mit der Mannschaftsleitung über die anstehende Saison gesprochen. Auch war es



schön, wieder im Kreis des Teams zu sein. Die meisten hatte ich seit London nicht mehr gesehen. Es waren auch einige neue Fahrer dabei und wir hoffen, dass das eine oder andere Talent dabei ist.

Im der zweiten Hälfte des Trainingslagers ging es dann auch mal in die Berge.

Mallorca ist eine wirklich tolle Insel zum Radfahren und jedem zu empfehlen. Es gibt viele verkehrsarme Straßen und das Wetter spielt in

dieser Jahreszeit auch meistens mit. Es ging auch wieder auf den Puig Major den höchsten Pass der Insel mit fast 1000 Hm. Das Radfahren auf Mallorca hat wieder sehr viel Spaß gemacht und ich hoffe, dass ich auch bald wieder hier bei frühlingshaften Temperaturen radeln kann. Ich freue mich schon auf den Frühling.

Viele Grüsse

Steffen

Salut VCA'ler

Zuerst will ich mich recht herzlich bedanken, dass ihr mich auch dieses Jahr unterstützt. Das freut mich sehr.

Seit dem Trainingslager Anfang März auf Mallorca ging schon einige Zeit rum und ich habe diese Zeit genützt und habe viel trainiert.

Das Wetter im März und April war nicht immer so wie gewünscht, doch konnte ich mein Programm ganz gut abspulen. Leider gab es doch den einen oder anderen Regenschauer während des Trainings. In den letzten Wochen bin ich einige Male in Möh-

lin die Trainingsrennen gefahren und die liefen soweit ganz gut, wobei die Spitzenbelastung schon noch ganz schön schmerzte. Die nächsten Wochen will ich dann auch die Rennen in Bad Säckingen zur Vorbereitung fahren.

Mit dem VCA war ich dieses Jahr öfters unterwegs. Zum einen mit dem Velotreff, wo ich Donnerstags meistens eine Gruppe leite. Zum anderen auf langen Touren, wie der Frühjahrstour von Daniel oder der Schwarzwaldtour auf den Belchen mit Henry.

Ich habe auch ein neues Velo, ein Cube Litening, ein wirklich klasse Rad, leicht und steif. Zudem habe ich eine SRM Kurbel und kann so zum einen alle Trainingsdaten genau aufzeichnen und zum anderen genau nach Wattleistung trainieren.



Nach Watt zu trainieren ist im Vergleich zum Training nach Puls einfach genauer und die Leistungsdaten zu analysieren ist wirklich interessant und ich hoffe, dass ich damit meine Leistung noch optimieren kann.

Am 1.-2. Juni findet das erste Paracyclingrennen der Saison in Oensingen statt.

Weitere Infos unter <http://www.wheelchairsportevents.ch/>

Vielleicht haben ja ein paar VCAler Interesse zum Zuschauen. Am Samstag gibt es ein Zeitfahren und am Sonntag folgt das Straßenren-

nen.

Danach geht es zu den Weltcups in Meran und Segovia. Das heisst, im Juni bin ich einiges unterwegs. Der nächste Event, der von hier aus nicht weit ist, ist der Europacup in Elzach bei Freiburg am 22-23 Juni.

<http://www.paracycling-ec-elzach.de/>.

Hier findet integriert die deutsche Meisterschaft statt und es werden auch viele internationale Starter erwartet. Das Strassenrennen ist am Sonntag auf einem Rundkurs durch die Innenstadt von Elzach.

Der Saisonhöhepunkt bildet dann die Weltmeisterschaft in Kanada Ende August. Doch bis dahin bleibt noch ein wenig Zeit.

Steffen



Biker unterwegs

Treffpunkt ist der **COOP** am **Neuweilerplatz** in Basel, die Fahrdauer beträgt ca. 3 Stunden.

Termin	Ausfahrt	Zeit
30. Juni	Ausfahrt (Tour de Kastelberg)	Siehe Internet
14. Juli	Ausfahrt	10.00 Uhr
31.-4. August	1. August Bike-Weekend in Klosters	Siehe Internet
18. August	Ausfahrt	10:00 Uhr
1. September	Ausfahrt	10:00 Uhr
15. September	Ausfahrt	10:00 Uhr
29. September	Ausfahrt	10:00 Uhr
13. Oktober	Ausfahrt	11.00 Uhr

Tourenteilnahme und -leitung siehe Doodle-Liste:
<http://www.doodle.com/hi9uwyhktkbignexk>



Clubmeisterschaft Velo

Datum	Stecke	Treffpunkt
09. - 11.08.2013	Trainingswochenende	N.N.
15.08.2013	CM Massenstart Blochmont	FWM*
31.08.2013	Clubmeisterschaften Kriterium Riehen	Riehen
12.09.2013	CM Kilometersprint Hardtwald	FWM*

*Feuerwehrmagazin

Rangliste

Velo

Sechs VCAler starteten beim ersten Lauf der BHF! Das 12 KM EZF Liestal-Büren-Liestal war wie immer super organisiert. Nur am Wetter muss noch gearbeitet werden.

Sechs Athleten vom VCA starteten bei recht kühlen aber trockenen Bedingungen. Das Zeitfahren ist für viele Gummeler ein erster Formcheck und auch wenn nicht alle Starter vom VCA mit ihrer Zeit zu-

frieden waren, so zeigt der Vergleich zu den Vorjahren, dass alle „im grünen Bereich“ sind und mit einer kleinen Trainingsanpassung noch bessere Ergebnisse nach Hause fahren können. Die nächsten Termine bei denen sich VCAler beweisen können, sind der erste Lauf der Clubmeisterschaften „Niffer“ am 14. Mai und der GP Amerigo Gerlafingen am Sonntag davor.

BHF! Liestal-Büren-Liestal

11 km / 100 Hm

28.04.2013

Rang	Name	Zeit	AK
1.	Daniel Wälchli	15.56	M50
2.	Gregor Lang	15.12	M40
4.	Erich Zechner	16.57	M40
9.	Markus Schüpbach	17.31	M40
16.	Ian Billingham	19:24	M40
11.	Peter Harke	21.12	M60

Rangliste

Velo

CM Niffer-Kreisel-Niffer

20 km

24.05.2013

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Gregor Lang	26.05,60	100
2.	Daniel Wälchli	27.14,60	90
3.	Steffen Warias	28.26,92	80
4.	Dominic Hofmann	28.44,57	70
5.	Eric Zechner	28.54,27	65
6.	Randy Koch	28.55,20	60
7.	Markus Schüpbach	29.01,29	55
8.	Marcia Eicher	29.34,54	50
9.	Urs Lüthi	29.46,10	45
10.	Jonas Baumgartner	29.47,92	40
11.	Patrik Schaub	30.03,57	37
12.	Mike Meysner	30.35,70	34
13.	Jacques Butz	31.18,60	31
14.	Ian Billingham	32.02,92	28
15.	Giovanni Olivieri	32.39.04	25
16.	Peter Harke	32.53.51	23
17.	Michele Coco	36.44,60	21



Ranglisten

Laufen

44. Waldlauf Birsfelden

10 Km

09.03.2013

Rang	Name	Zeit	AK
6.	René Zimmerli	43:06	M50

Engadiner Skimarathon

42 km

10.03.2013

Rang	Name	Zeit	AK
556.	Peter Sulzer	2:10.12,6	U40

Kerzerslauf

15 km

16.03.2013

Rang	Name	Zeit	AK
38.	Raphael Kennel	58.43	M40
23.	Gianni Bedon	1:04.59,8	M55

Barcelona Marathon

42 Km

17.03.2013

Rang	Name	Zeit	AK / Rang
363.	Sven P. Schär	2:55.38	M35 / 180.

Birslauf

10 km

06.04.2013

Rang	Name	Zeit
112.	Patrik Schaub	41.37,5
119.	Gianni Bedon	41.52,4
131.	René Zimmerli	42.31

Freiburg Halbmarathon

21 km

07.04.2013

Rang	Name	Zeit
76.	Patrick Stöckli	1:32.00

EBM

Sport ist Energie



D.O.C.

Das Velo aus Basel

Bike Jucker
Morgartenring 107
4054 Basel
Telefon 061 301 33 00

info@juckerbike.ch
www.juckerbike.ch