

seit 1977

Sattelfest

1/2012/März

Nr. 137



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 ...

Allschwil - Therwil
Elektrotechnische Unternehmung

Binnerstrasse 53
CH-4123 Allschwil

... ihr Elektriker.

Telefon 061 481 22 00
Telefax 061 481 21 42
info@guertler-elektro.ch

macquat & co allschwil

Binnerstrasse 179
Telefon 301 34 78



Edelsteine und
Schmuck
aus eigener
Werkstatt

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand im 2012	5
Vorwort	7
Ängelimärt und Klausenlauf 2011	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
35 Jahre Veloclub Allschwil	11
Allschwiler Velofest 1978	13
Wir haben einen neuen König!!	15
Triathlon Sitzung vom 09.01.2012	17
Agenda 2012	18
Trainingskalender 2012	19
Laufen-Spinning-Body Pump	21
Vorbereitung zur Paracycling WM auf der Bahn in Los Angeles	23
Generalprobe auf dem Weg nach Los Angeles	24
Biker unterwegs	25
UCI Paracycling Bahnweltmeisterschaft in Los Angeles	28
2 Jours de Genève	30
Clubmeisterschaft Velo	31
Saisonplanung Sektion Velo 2012	31
Ranglisten. Laufen und Triathlon	34



fotodesignindlekofer

- *Firmenporträts, Events, Werbe- und Produkteshooting*
- *Fotoshooting für Privatpersonen*
- *Hochzeitsreportagen*
- *Fotokurse*

www.fotodesign-indlekofer.ch

Der Vorstand im 2012

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.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	079 345 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



Ihr Partner für Höchstnoten.



Die Basellandschaftliche Kantonalbank – Ihr persönlicher Sparring Partner für Geld,
Anlage und Vorsorge.

www.blkb.ch

 **Basellandschaftliche
Kantonalbank**

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

Der zum Teil neu besetzte Vorstand hat seine Arbeit in Angriff genommen mit viel Bewegung, getreu dem Motto: VC Allschwil ein Verein in Bewegung. Wir haben uns zusammengesetzt und diskutiert, wie sich unser Verein weiterentwickelt und was wir tun können, damit sich die Mitglieder wie bisher wohl fühlen in unserem Verein. Viele Ideen sind zusammen gekommen. Unter anderem, dass die Zusammenarbeit zwischen den Sektionen wieder mehr gefördert werden soll. Die Obmänner/Frauen Gregor, Reto, Markus und Deborah gehen da schon mit gutem Beispiel voran. Ein gemeinsamer Staffeltwettkampf mit Teilnehmern aus allen Sektionen ist geplant am Inferno Triathlon, wo es Mitglieder aus allen Sektionen braucht. Der Informationsaustausch ist über das Internet mit „unser Team“ eingerichtet und wir hoffen damit eine Dynamik unter den Mitgliedern auszulösen um sich untereinander zu organisieren und abzusprechen für Trainings oder Wettkämpfe. Wir haben nachgedacht über Werbung für unseren Verein um neue Mitglieder zu finden und sind daran Möglichkeiten zu prüfen. Ihr seht, nach den etwas dunklen Wolken im letzten Jahr, als

mir die Nachfolgersuche der Obmänner Bauchschmerzen bereitete haben sich die Wolken verzogen und die Sonne beginnt wieder zu scheinen. Dabei möchte ich meinen neuen und alten Vorstandsmitgliedern danken, die dem Verein Bewegung geben. Wir sind aber auch auf die Mithilfe von euch Mitgliedern angewiesen. Nehmt die Bewegung auf und gebt sie weiter, damit es weiterhin heisst: VC Allschwil ein Verein in Bewegung.

Ariane Gutknecht



Ängelimärt und Klausenlauf 2011



Im Namen des Vorstandes des VCA danke ich allen, die als Helfer am Ängelimärt oder am Klausenlauf im Einsatz waren...



(Fortsetzung auf Seite 10)

(Fortsetzung von Seite 8)



Vor allem unseren Hauptorganisatorinnen Rosmarie Harke und Marcia Eicher am Ängelmärt sowie Murielle Scherrer und Fränzi Rombach am Klausenlauf ein herzliches Dankeschön.

Neuaufgabe des Ängelimärts und des Klausenlaufs gibt.

Für den Vorstand Ariane Gutknecht



Erholt Euch gut und dann hoffentlich wieder im nächsten Jahr, wenn es am 1./2.12.2012 wieder eine



Erholt Euch gut und dann hoffentlich wieder im nächsten Jahr, wenn es am 1./2.12.2012 wieder eine



35 Jahre Veloclub Allschwil



Ich habe in den Fotoalben des Veloclubs gestöbert und habe unzählige Erinnerungen gefunden. Im Laufe des Jahres werden noch weitere Bilder aus den früheren Jahren des VCA erscheinen. Die Auswahl ist



sehr klein und wird lange nicht dem grossen Archiv gerecht, doch einen kleinen Einblick in die Vereinsgeschichte gibt es allemal.



Ich habe aus den Alben ein paar Anlässe raus genommen, die es zum Teil heute noch gibt, oder aber der Vergangenheit angehören. So z.B. wird es Fotos geben vom Allschwiler Velofest, das ein grosser Anlass war zu seiner Zeit, vom Niggi-Näggi Fest, von Mannschafts- und Clubrennen, von der Dreiländerrundfahrt, dem Hallentraining und dem Schneebummel, der heute noch durchgeführt wird. Wie gesagt, es ist nur eine kleine Auswahl, aber sie soll doch etwas die Vereinsgeschichte widerspiegeln.

Ariane Gutknecht

Sanitäre - Anlagen
Neu- und Umbauten
Reparaturen
Boilerservice

M. Christen

Sanitär

Kurzellängeweg 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 Seite CHF 200.-

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

Senden Sie Ihre Vorlage oder Anfrage an:

VeloClubAllschwil

Postfach

4123 Allschwil

oder

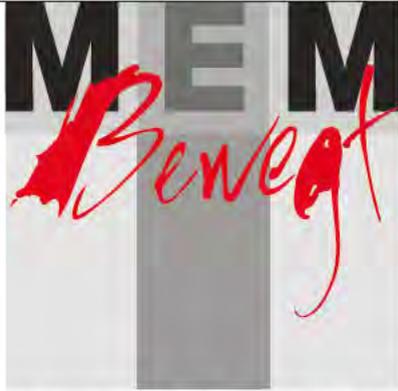
info@velocluballschwil.ch

Sattelfest

VeloClubAllschwil since 1977

Allschwiler Velofest 1978

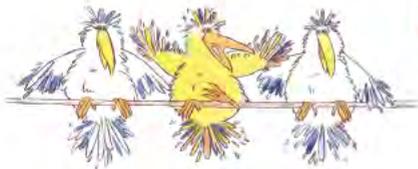




www.membewegt.ch

laufsport
training
physio

wir bewegen in Basel und Liestal



Wir brauchen keine
Lockvögel,
wir sind immer verlockend!

DILL+FIESSER

eidg. dipl. Augenoptiker SBAO

Brillen und Kontaktlinsen

Binnerstrasse 5
4123 Allschwil
Tel. 061 481 74 64
www.dill.fiesser.ch.vu



Gärtnerei
Berufsbildung **LBB**
für Jugendliche

Bungestr. 75, CH-4055 Basel
Tel 061 321 00 21, Fax 061 321 00 31
www.lehrbetriebe-basel.ch

Wir haben einen neuen König!!



Markus Schüpbach ist unser neuer König. Obwohl er schon beim ersten Bissen den König aus dem Dreikönigskuchen verschwinden lassen wollte! Er hat sich dann doch noch als König geoutet, nachdem der ganze Kuchen aufgegessen war und nirgends ein König zu finden war. Wir freuen uns auf seine organisierte Tour, auch wenn er die auf dem Rennvelo machen will.

Nach dem tollen Empfang von Rolf in seiner warmen Stube, getrauten sich dann doch noch sechs tapfere Biker in die Natur hinaus und bezogen Schlamm-packungen im Elsass. Was der Rest der Biketruppe in der Stube von Rolf erlebte entzieht sich leider meinen Kenntnissen.

Vielen Dank Rolf für die Gastfreundschaft und Robi für die schöne Schlamm-Technik-flache-Elsass-menschenlose-Pfützen Tour

Ariane



roomplan.

ARCHITEKTUR - INNENARCHITEKTUR - LADENBAUPLANUNG



Roomplan GmbH
Schützenmattstrasse 10
4051 Basel

phone +41 61 312 48 01
mail mail@roomplan.ch
web www.roomplan.ch

Triathlon Sitzung vom 09.01.2012

Eine erfreuliche Anzahl von 22 Triathleten hat den Weg ins Jägerstübli gefunden und auf das Schwimmtraining verzichtet. Reto, Déborah und Markus haben uns auf die kommende Saison eingestimmt. Die Triathlon-Sektion wird nicht neu erfunden. Es wird an Bestehendem festgehalten, die Mitglieder sollen aktiv einbezogen werden und der Wunsch ist, dass sich die Triathlon-Sektion weiterentwickelt.

Schwimmtraining: Für den Montag wird jemand gesucht, der das Schwimmtraining leitet und gleichzeitig mitschwimmt. Mittlerweile hat sich Andi Langlotz bereit erklärt, das Training zu leiten. Gunter Frank wird bis auf weiteres das Training am Donnerstag leiten. Bei dieser Gelegenheit konnte ihm auch für seine Arbeit gedankt werden, war er doch selber auch anwesend.

Das Trainingsweekend in Sumiswald findet am ersten Mai Wochenende statt wie gehabt.

Spiezathlon ist wieder Clubmeisterschaft und es sind Bestrebungen im Gang, das Wochenende auch für Familienväter/Familienmütter attraktiv zu gestalten, damit diese mit der ganzen Familie mitkommen können.

Es werden **neue Informationska-**

näle gesucht. Die Möglichkeit, sich bei **unserteam.ch** anzumelden wird geprüft, um so noch mehr Informations-Fluss unter den Mitgliedern zu bekommen. Absprachen für Trainings, Fahrten an Wettkämpfe etc. wären darüber möglich. In der Velo-sektion wird diese Gelegenheit schon genutzt. Der Teamgedanke würde über ein solches Portal gefördert. Mittlerweile kannst du dich bei unserteam anmelden.

Der **Inferno Triathlon** soll als Wettkampf dienen, um im Team (oder einzeln) zu starten. Die Idee besteht, auch ein Team aus den drei Sektionen zusammenzustellen.

Spinning Training soll angeboten werden. René Mayer schlägt vor, an einem Sonntag im Trainingscenter BodyMove ein Training zu organisieren, evtl. dann auch nächsten Winter regelmässig anzubieten. Weitere Infos folgen.

Der Start an der **Ekiden Staffel** im Herbst soll wieder ins Leben gerufen werden.

Habt ihr Anregungen, Wünsche, Ideen, dann meldet euch doch bei Déborah, Markus oder Reto. Sie sind auf aktive Mitglieder angewiesen.

Ariane

Agenda 2012

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

20. Juni	Vorstandssitzung
19. September	Vorstandssitzung
10. November	35. Generalversammlung
02. Dezember	33. Klausenlauf (alle helfen mit!)
12. 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. 138	11. Mai 2012
Ausgabe Nr. 139	10. August 2012
Ausgabe Nr. 140	16. November 2012

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 2012

Aktuelle Daten immer unter 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	Simone Aschwanden

Hallenbad
Neuallschwil

Rennvelo Abendtraining

Dienstag	18.15 - 21.00 Uhr	27.03. - 23.10.2012
Donnerstag	18.15 - 21.00 Uhr	29.03. - 25.10.2012

Abfahrt Feuerwehr-
magazin Allschwil.

Rennvelo Ausfahrten

Samstag	13.00 Uhr	03.03. - 27.10.2012
Sonntag	10.00 Uhr	04.03. - 29.04.2012
Sonntag	09.00 Uhr	06.05. - 28.10.2012

Termine Clubmeisterschaft siehe Seite 31

Bike Ausfahrten

Mittwoch	18.00 - 21.00 Uhr	ab 4. April
Sonntag	11.00 - 14.00 Uhr	bis 1. April
Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr	ab 15. April

Treffpunkt
Mittwochstraining:
Bike Jucker

Sonntags-Ausfahrt:
Neuweilerplatz

Genauere Daten der Ausfahrten siehe Seite 25

Laufen Andy's Laufträff

Dienstag	19.15 - 20.30 Uhr
----------	-------------------

Ab 27. März
Vita-Parcours
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

Laufen-Spinning-Body Pump

12.02.2012

Ein grosser Haufen VCA-ler hat einen Teil des Sonntags im Fitness Studio Body Move verbracht.



Aufgewärmt werde man mit einem Läuferchen flach der Birs entlang, wie es im Aufgebot

hiess. Doch daraus wurde ein kleiner Berglauf Richtung Gempen.

Nach dem Laufen durften wir uns umziehen und das Spinning-Velo besteigen und verbrachten eine Ve-

lorunde unter der Leitung von Reto.



Und da wir noch nicht genug hatten, gab es noch eine Body Pump Stunde mit Alessandro.



Vielen Dank

Reto und René fürs Organisieren

und den zahlreichen Teilnehmern für das Durchhalten.

„Müskeli“ spüren könnte man dieses Training auch nennen.



Ach und falls sich jemand Sorgen macht wegen unserem Nachwuchs, da kann ich Entwarnung

geben. Darf ich vorstellen: Timm Wampfler-In Albon. Mögliche Mitgliedschaft 2025.

Ariane Gutknecht

EBM

Sport ist Energie



Vorbereitung zur Paracycling WM auf der Bahn in Los Angeles

Letzte Woche war ich mit der deutschen Paracyclingmannschaft auf einem Trainingslehrgang in Italien. Dort wurde auf der Bahn trainiert,



um fit für die Bahn Weltmeisterschaft in einem Monat in Los Angeles zu werden. Auf der Bahn in Montichiari war das Team schon einige Male, zuletzt im November. Das Training auf der Bahn war sehr hart, wurden jetzt doch fast nur noch schnelle Einheiten gefahren. Auch für den Teamsprint wurde ein neues Team zusammengestellt. Beim Teamsprint starten drei Fahrer, es werden drei Runden gefahren und nach jeder Runde fährt ein Fahrer

aus der Führung, so dass nur ein Fahrer am Schluss ankommt. Durch ein neues Punktesystem, bei welchem verschiedene Kombinationen aus verschiedenen Behinderungsklassen antreten können, musste ein neues Team zusammengestellt werden. Leider war das Team mit mir nur eine Sekunde langsamer als das andere Team für den Teamsprint. Gerne wäre ich gefahren, jedoch muss natürlich das schnellste Team an den Start



gehen. So konzentriere ich mich auf den Kilometer und die 3000 Meter Verfolgung. Mein Ziel ist es, meine Zeiten aus dem letzten Jahr zu

verbessern. Die gemessenen Zeiten beim Lehrgang stimmen mich ganz zuversichtlich, war ich doch dieses Jahr im Training um einiges schneller als letztes Jahr im Training in Palma. Es wurden auch verschiedene Übersetzungen ausprobiert. Einerseits sollte der Gang nicht zu gross sein, ansonsten bekommt man keinen guten Speed, andererseits sollte er nicht zu klein sein, sonst bekommt man auf den letzten Runden die Kurbel nicht mehr flüssig herum. Im Trainingslager waren nur LA Starter und die Stimmung im Team war soweit gut, blieb doch trotz des harten Trainings noch ge-

nug Zeit für den einen oder anderen Spaß. Nach dem Training auf der Bahn schmerzten mir die Beine doch schon ganz schön. Da war es gut, nachmittags noch ein Stunde draußen ein wenig zu kurbeln, um die Beine wieder locker zu bekommen. Glücklicherweise war es sogar ganz angenehm sonnig, um noch ein wenig draußen zu radeln. Nach der Trainingswoche heißt es jetzt, ein wenig erholen und dann geht es nächstes Wochenende zu einem Bahnevent nach Prag. Die WM auf der Bahn findet vom 9. bis 12. Februar in Los Angeles statt.

Steffen Warias

Generalprobe auf dem Weg nach Los Angeles

Nächste Woche findet der erste Höhepunkt des Jahres statt, die Bahn WM in Los Angeles. Davor ging es noch zu einem tschechisch – deutschen Länderkampf auf die Bahn nach Prag.

Als wir nach langer Fahrt die Bahn in Prag erreicht hatten, staunten wir über die kurze 153 Meter Bahn. Wir wussten zwar, dass die Bahn sehr kurz ist - hat eine normale Wettkampfbahn doch 200 oder 250 Meter - aber



(Fortsetzung auf Seite 27)

Biker unterwegs

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

Termin	Ausfahrt	Zeit
18.	März	Ausfahrt
01.	April	Ausfahrt
15.	April	Ausfahrt
30.	April	1. Mai Ausfahrt
04.	Mai	Vollmondbiken
17.	Mai	Ausfahrt (Auffahrt)
03.	Juni	Ausfahrt
17.	Juni	Ausfahrt
01.	Juli	Ausfahrt

Tourenteilnahme und -leitung siehe Doodle-Liste:
<http://www.doodle.com/hi9uwyhtkbignexk>

Genauere Abfahrtszeiten und -orte der Ganztagesausfahrten werden vorab auf www.velocluballschwil.ch publiziert.

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

(Fortsetzung von Seite 24)

es war dann doch beeindruckend dort zu fahren. Mit 53 Grad Neigung war die Bahn auch sehr steil, aufgrund des engen Radius' war es vor allem im Wettkampf nicht so einfach, die Linie gut zu halten. Wird man in der Kurve nach oben getrieben, fährt man einige Meter pro Runde mehr. Daher hieß es beim Rennen den Lenker gut festhalten und das Rad schön unten halten.

Am Freitag konnten wir auf der Bahn noch sehr gut trainieren, war die Halle doch wirklich gut beheizt. Am Samstag folgte dann der Wettkampf. Ein strenges Programm sollte vor uns

liegen: Teamsprint, 1000 und 3000 Meter. Da dem Rennen der Europacup Status abgesprochen wurde (zu kurze Bahn) kamen leider nur deutsche und tschechische Fahrer. Die Kurven im Renntempo zu fahren, ging eigentlich soweit ganz gut, konnte ich die Linie doch gut halten. Auf dem Kilometer war ich der Schnellste der Klassen C2 und C3, welche zusammen gewertet wurden.



Für die 3000 Meter wollte ich nochmals den Gang testen, den ich auch in LA fahren möchte und ich kam ganz gut damit zurecht.

Der Start war ein wenig schwierig, stand ich doch schräg in der Startmaschine und wollte dies gleich mit dem ersten Tritt ausbalancieren, jedoch lenkte ich zu weit nach links. Dort war aber eine ca. 10cm hohe

Kante, welche den Innenraum von der Bahn abtrennte. In Anbetracht der Gefahr, an der Kante beim zurücklenken zu stürzen, entschied ich mich, komplett in den Innenraum hinab zu fahren. Ich musste selbst über mich lachen und durfte nochmals starten. Allgemein hatte ich das Gefühl, dass

es ganz gut lief und blieb denn auch nur circa 1 Sekunde hinter meiner persönlichen Bestzeit. Auf einer 250 Meter Bahn wäre ich sicher noch einige Sekunden schneller gewesen. Das Omnium aus 1000 und 3000m gewann dann mein Zimmerkollege, Tobias Graf, mit einem hauchdünnen Vorsprung von 0.15 Sekunden. Der Bahnevent in Prag war sehr gut organisiert und somit



nehme ich viel Positives aus Prag mit. Für uns war es ein sehr guter Aufbauwettkampf vor der Weltmeisterschaft.

Nächste Woche fliegen wir nach LA. Dort findet dann vom 9.-12. Februar die UCI Paracycling Weltmeisterschaft statt. Ich freue mich sehr, bereite ich mich doch schon seit Mitte Oktober auf diesen Event vor.

Weitere Infos und aktuelle Berichte findet ihr wie immer auf meiner Homepage www.steffenwarias.de.

Steffen Warias

UCI Paracycling Bahnweltmeisterschaft in Los Angeles

Vom 9. Bis zum 12. Februar fanden in Los Angeles die Bahnweltmeisterschaft im Paracycling statt, an der ich mit dem Paracycling Team Deutschland teilnahm. Zur Vorbereitung war ich bei zwei Bahntrainingslagern in Italien und einem Bahnwettkampf in Prag. Gut vorbereitet ging es dann eine Woche vor dem Start der Wettkämpfe nach Kalifornien. Hier war es mit circa 20 Grad und Sonnenschein doch schon deutlich angenehmer als im kalten Europa. Die ersten Tage wurden zur Akklimatisierung benötigt und daher wurde auch nur leicht trainiert. Es



wurden einige Trainingsfahrten der Pazifikküste und dem Strand entlang gemacht. Nach dem Einrollen in der Sonne und der Gewöhnung an die Zeitumstellung wurde auch noch die Zeit genutzt, auf der Bahn

zu trainieren. Die Bahn in LA steht an der Stelle der offenen Betonbahn, die für die Olympiade 1984 gebaut wurde. Jetzt wird aber auf einer 250 Meter Holzbahn gefahren. Nachdem auf der Bahn trainiert und auch noch Starts geübt wurden, starteten die Wettkämpfe. Ich fuhr die 3000m Verfolgung und das 1000 Meter Zeitfahren. Zuerst wurde die Verfolgung gefahren, in der ich meine Zeit aus dem letzten Jahr leider nicht verbessern konnte. Somit war das Ergebnis der 16. Platz. Die 3000m ging ich zu schnell an und bin dann eingebrochen. Der erste Kilometer war soweit noch gut. Leider fehlte auf den folgenden zwei Kilometern die Kondition, um eine bessere Zeit zu fahren. Das Ziel für die 1000 Meter war nun, die Platzierung zu verbessern. Das Resultat des Kilometers war der 9. Platz. Meine persönliche Bestzeit konnte



ich nicht unterbieten. Mit einer ähnlichen Zeit hatte es letztes Jahr noch für den 6. Platz gereicht. Diesmal war leider mit 1:16:3 nicht mehr drin. Auch hier konnte auf der letzten der vier Runden der Speed nicht ausreichend hoch gehalten werden. Der Schnitt von 47km/h war ein wenig zu langsam, um bei den vorderen Plätzen mitmischen zu können.

Von der WM bin ich aus sportlicher Sicht ein wenig enttäuscht, hatte ich mir doch bei beiden Disziplinen schnellere Zeiten und bessere Platzierungen vorgestellt. Das deutsche Team schnitt verhältnismäßig schlecht ab und so gab es leider nur eine Bronzemedaille zu feiern.

Auf der Bahn in Los Angeles zu fahren, war aber ein tolles Erlebnis und die Zeit in Kalifornien konnte ich trotz des Wettkampfstress auch genießen. Die Saison ist auf die Paralympics in London ausgerichtet, für deren Qualifikation ich als Straßenweltmeister von 2010 noch beste Chancen habe. Die Nominierung für den absoluten Jahreshöhepunkt findet erst im Juli statt. Jetzt werde ich eine kleine Pause einlegen, bevor das Grundlagentraining für die Straßensaison beginnt. Zum Grundlagentrainingslager geht es dann im März nach Mallorca und dann geht das Training weiter in der Schweiz und mit dem Veloclub.

Steffen Warias

2 Jours de Genève

Samedi et dimanche 10 et 11 décembre



Commission du Vel d'Hiv, Genève

Les compétiteurs sont très nombreux et viennent de loin pour participer à cette compétition. Le programme des courses de ces 2 Jours de Genève propose de s'exprimer en individuel avec des courses de Omnium ou par équipe avec des courses de Madison.



<http://www.uvg-cyclisme.ch/actualites-details/items/les-2-jours-de-geneve-evenement-majeur-du-cyclisme-genevois.html>

Omnium individuel: Première participation de couleurs du club du VCA

Heinz Widmer

Premier jour 4 épreuves: Tour lancé 16ème avec une erreur de trajectoire qui me coûtera une place supérieure, ensuite épreuve scratch 12ème, puis course par élimination 16ème, enfin course aux points 8ème et 11ème au général à l'issue de la première journée.

Le deuxième jour trois épreuves: Le scratch 8ème, la course aux points 11ème, l'élimination 15ème. 11ème au général de la journée, 13ème au général sur les deux jours et 2ème de catégorie masters.

Heinz Widmer



Clubmeisterschaft Velo 2012

Datum	Stecke
10.05.2012	Zeitfahren in Niffer
02.06.2012	Bergzeitfahren Dornach Gempen (BHFV)
28.06.2012	Einzelzeitfahren Heiwiler - Kappelen
01.07.2012	Strassenrennen Jolidon Classique
16.08.2012	Bergrennen Blochmont
02.09.2012	Kriterium Riehen
13.09.2012	Kilometersprint Hardtwald

Strassenrennen "Jolidon Classique" ist zum ersten mal im Programm und einigen unbekannt. Es handelt sich um ein bergiges Strassenrennen mitten im Jura. Wer sich vorab informieren will, kann dies hier tun:

<http://jolidon-classique.velopassion.ch/>

Ich freue mich auf leidenschaftliche Rennen mit einem spannenden Finale!

Euer Obmann Gregor

Saisonplanung Sektion Velo 2012

Heute will ich über die Resultate unseres kleinen aber feinen Hocks vom Dienstag berichten.

Dieses Jahr haben sich wieder eini-

ge Mitglieder bereit erklärt, Touren und Ausfahrten zu organisieren.

So hat sich Randy erneut angeboten, eine **Frühjahrstour** durchzuführen.

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

ren. Ein weiterer schöner Vorschlag stammt von Henry, der uns auf einer 130 Kilometer langen autoarmen **Schwarzwald-Tour** über 2000 Höhenmeter führen will. Auch soll der Besuch einer **TdF-Etappe** am 8.7. ein Höhepunkt der diesjährigen Saison sein. Vom 21.- 22.7 findet die **2-Tages-Tour** zwischen Neuchâtel und Yverdon statt, zu der uns Heinz Widmer alle willkommen heissen möchte. Auch die gemeinsame Teilnahme an Rundfahrten und Wettkämpfen wie z.B. den **Trois Ballon, Schwarzbubenrundfahrt, Züri Metzgete** oder **Schwarzbuebe Rundfahrt** wollen wir über unserteam.ch organisieren.

Neben der Planung von Touren und Anlässen, haben wir uns auch mit der Gestaltung der regelmässigen Trainings beschäftigt. So wollen wir einige der Ausfahrten mit einem Trainingsschwerpunkt versehen. Mit kleinen Trainingsformen können wir so gezielter an der Form arbeiten oder das Training einfach abwechslungsreich und kurzweilig gestalten. Ich hoffe, diesbezüglich auf Unterstützung unserer ehemaligen und Jungprofis, die mit Trainingstipps dafür sorgen werden, dass wir schneller werden oder einfach eine bessere Figur auf dem Rennvelo machen. Gemütliches Genussradeln wird aber sicherlich nicht zu kurz kommen.

Damit wir genügend Reserven für

diese anstrengende Saison haben, planen wir ein **Pizzaessen** im März; quasi als unmittelbare Saisonvorbereitung.

Über Details und weitere Termine werde ich euch auf dem Laufenden halten. Schaut dazu bitte regelmässig auf unserteam.ch vorbei. Hier findet ihr auch die Umfragen und Abstimmungen zur Terminfindung.

Die Inhaltsangabe für das Buch „VCA Saison 2012“ wäre also geschrieben. Jetzt liegt es an uns, die Seiten mit amüsanten, spannenden und epischen Kapiteln und Bildern zu füllen.

Ich habe mich sehr über die zahlreichen Vorschläge und Angebote gefreut, die ich am Hock oder per E-Mail erhalten habe. Vielen Dank dafür!

Immer eine handbreit Luft unter der Felge und Sonne in den Speichen wünscht euch

euer Obmann Gregor

Ranglisten

Laufen und Triathlon

Basler Stadtlauf

5.5 Km
26.11.2011

Rang	Name	Zeit	AK
6.	Claudia Spychiger	22.46,1	W40
7.	Marlene Mauch	22.32,0	W35
2.	Matthias Prétot	17.51,7	M35
7.	Peter Sulzer	18.32,0	M35
16.	Gianni Bedon	21.43,6	M55
19.	Raphael Kennel	19.50,6	M40
43.	René Zimmerli	22:23 ,0	M50
50.	Oliver Bolliger	21.28,5	M40

Klausenlauf

10.2 Km
04.12.2011

Rang	Name	Zeit	AK
4.	Marlene Mauch	44.53	F30
1.	Matthias Prétot	35.43	M30
7.	Gianni Bedon	42.39	M50
12.	Sven Schär	40.29	M30
41.	Beppo Hilfiker	51.28	M50

4. Rang?

Bei uns stehen Sie immer auf dem Podest.

Wir machen Ihnen das Leben einfacher.
Profitieren Sie von flexiblen Versicherungslösungen für Private und Unternehmen.

Tel. 0800 455 455
www.sympany.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!

www.trishop.ch



trishop.ch

Bike Jucker
Morgartenring 107 4054 Basel
Tel 061 301 33 00
www.juckerbike.ch



z.wilpferlang

A U F U N D D A V O N Z I E H E N