

seit 1977

# Sattelfest

2/2011/Juni

Nr. 134



**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**



**Kunden-  
maurer**

**Über 40 Jahre fachgerechte  
Maurerarbeiten**

Passivmitglied

**Reparaturen,  
Umbauten  
aller Art**

**Richard Fux, Baugeschäft AG  
Baslerstrasse 18, 4123 Allschwil  
Telefon 061 481 38 95 Natel 079 644 54 47**

**macquat & co allschwil**

**Binnerstrasse 179  
Telefon 301 34 78**



**Edelsteine und  
Schmuck  
aus eigener  
Werkstatt**

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Der Vorstand im 2011                   | 5  |
| Vorwort                                | 7  |
| Der Vorstand informiert                | 8  |
| 5 vor 12                               | 8  |
| Ein- und Austritte                     | 9  |
| Beitrittserklärung                     | 9  |
| 1. August-Biken im Wallis              | 11 |
| Rennbericht Triathlon Rheinfelden      | 19 |
| Agenda 2011                            | 22 |
| Trainingskalender 2011                 | 23 |
| Europacup Gippingen                    | 25 |
| Biker unterwegs                        | 27 |
| Zweiter Platz beim Weltcup             | 29 |
| Jungfernfahrt im neuen Vereinsdress    | 29 |
| Zweiter im Zeitfahren                  | 30 |
| VCA 2-Tagestour, 6. – 7. August 2011   | 31 |
| Spiez Clubmeisterschaft 2011 Triathlon | 34 |
| Gigathlon 2011                         | 36 |
| Ranglisten. Velo                       | 38 |
| Ranglisten Triathlon                   | 41 |
| Ranglisten. Laufen                     | 42 |



[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 2011

| Funktion                | Name             | Adresse                             | Telefon / E-Mail                             |
|-------------------------|------------------|-------------------------------------|--|
| <b>Präsidentin</b>      | Ariane Gutknecht | Langenhagweg 29<br>4123 Allschwil   | 061 302 56 41<br>mayer.gutknecht@vtxmail.ch  |
| <b>Vize-Präsident</b>   | Matthias Prétôt  | Blumenweg 23<br>4123 Allschwil      | 061 481 19 41<br>maetthe@hotmail.ch          |
| <b>Aktuarin</b>         | Sandra Schelbert | Erlenhof 63<br>4153 Reinach         | 061 711 49 58<br>sandra.schelbert@gmx.ch     |
| <b>Kassierer</b>        | Daniel Wälchli   | Thiersteinerallee 83<br>4053 Basel  | 061 331 60 31<br>daniel_waelchli@hotmail.com |
| <b>Obmann Velo</b>      | Paul Meyer       | Beinwilerstr. 13<br>4053 Basel      | 079 757 32 62<br>japame@gmx.ch               |
| <b>Koordinator MTB</b>  | Andy Werdenberg  | Schlüsselgässli 9<br>4123 Allschwil | 061 481 26 50<br>andywerdy@gmx.ch            |
| <b>Obmann Triathlon</b> | Reto Baltermia   | Baslerstr. 332<br>4123 Allschwil    | 061 481 78 11<br>balterbach@hispeed.ch       |
| <b>Redaktion</b>        | Fränzi Rombach   | Baslerstr. 332<br>4123 Allschwil    | 061 481 78 11<br>info@velocluballschwil.ch   |

VeloClubAllschwil  
Postfach 1340  
4123 Allschwil  
[info@velocluballschwil.ch](mailto:info@velocluballschwil.ch)  
[www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)



Ihr Partner für  
Höchstleistungen.



Die Basellandschaftliche Kantonalbank – Ihr persönlicher Fitness-Trainer für einen  
gesunden Vermögensaufbau.

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



**Basellandschaftliche  
Kantonalbank**



Heizung Lüftung Sanitär

**H. Rudin**

Im langen Loh 28, 4123 Allschwil  
Telefon 061-302 98 64

Das Spezialunternehmen für den Einbau und die Sanierung von:  
Zentralheizungen in bewohnten Liegenschaften; Gas- und  
Fernheizung, MULTIBETON-Fussbodenheizungen, Öltanks,  
Sonnenheisanlagen, Energieberatung.

# Vorwort

## Liebe Mitglieder, Freunde und Inserenten



Die Welt verändert sich... Veränderungen, an die man sich anpassen muss oder soll. Die Wirtschaft ist so schnell im Wandel wie noch nie, auch die

beruflichen Anspannungen sind bei vielen Jobs in der letzten Zeit gestiegen.

Ich beobachte, dass sich diese Umstände auch im Verein widerspiegeln. Die angebotenen Trainingsmöglichkeiten werden rege genutzt, dies ist auch gut so... Aber das Vereinsleben wird immer weniger in Anspruch genommen. Gemeinsame Wochenendausflüge oder Trainingsweekends sind nicht mehr so gefragt, oder nicht mehr im Trend, wie es neudeutsch so lautet.

Ich habe mich deshalb gefragt, muss man die ganze Vereinsstruktur der "neuen" Zeit anpassen? Ich

meinte manchmal bei Gesprächen im Verein zu spüren, dass einige lieber bereit wären, einen um einigegrosseren Mitgliederbeitrag zu leisten, dafür aber möglichst keine etwas "lästigen" Verpflichtungen zu haben oder an sonstigen Vereinsanlässen mitmachen zu müssen. Aus meiner Sicht finde ich dies sehr schade, denn viele meiner besten Freunde habe ich im VeloClub Allschwil kennengelernt.

Ich hoffe, wir müssen nicht zu so einem Schritt gezwungen werden. Ich wünschte mir für das Vereinsleben, dass sich noch motivierte Vereinsmitglieder melden für die offenen Vorstandsjobs und ein wenig frischen Wind bringen, denn wir sind ein Velo-Club und auf dem Rad spielt der Wind auch immer eine grosse Rolle.

Mit sportlichem Gruss Reto

PS: Es ist mir noch ein Anliegen, der VCA Trikot Kommission für ihre tolle Arbeit zu danken.

Merci Euch allen für Eure Arbeit!

Das nenn ich frischen Wind...

## Der Vorstand informiert

### Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht...

**Ob-mann / -frau Velo, Triathlon  
und Bike**

Interessierte Personen melden sich bei einem Mitglied des Vorstandes oder direkt bei der Präsidentin.

**Pressestelle**

Die Redaktion

## 5 vor 12

An der letzten Vorstandssitzung haben wir beschlossen, dass wir nochmals einen Aufruf starten für die Suche nach einem/r Nachfolger/in der Velosektion, der Bikesektion und der Triathlonsektion.

Es ist mir ein Anliegen, dass der Veloclub Allschwil weiter bestehen bleibt. Deshalb bitte ich euch, gebt euch einen Ruck. Wo sind die Leute, die sich engagieren wollen für einen Verein?

Ohne Sektionsobmänner/frauen sieht es sehr düster aus für unseren Verein.

Bitte helft dem Vorstand, Leute zu finden. Was müssen wir tun, dass

ihr erwacht? Es geht um die Zukunft des Vereins/eures Vereins.

Ihr wisst jetzt alle, worum es geht. Damit ich nicht jeden einzelnen anrufen muss, meldet euch doch bei mir:

Tel. 061 302 56 41  
mayer.gutknecht@vtxmail.ch

oder bei einem anderen Vorstandsmitglied.

Es grüsst euch eure Präsidentin des noch Veloclubs Allschwil

Ariane Gutknecht





**Sportartikel**  
**tripower**

[www.tripower.de](http://www.tripower.de)

**ZOGGS** Ihr Triathlon-Partner



**ZXU**  
HUMAN PERFORMANCE. MULTIPLIED.



**Mizuno**  
SERIOUS PERFORMANCE



**blueseventy**



**KUOTA**  
BICYCLE COMPOSITE TECHNOLOGY



**Ständig Sonderangebote  
im Programm!**

Sportartikel Tripower  
Basler Str 7  
79639 Grenzach-Wyhlen

Tel. +49(0)7624/98 24 22  
Fax +49(0)7624/98 05 72  
[info@tripower.de](mailto:info@tripower.de)

# 1. August-Biken im Wallis



Als mir vor einigen Monaten François erzählt hatte, dass Hansheiri über das Wochenende vom 30. Juli bis zum 01. August 2011 ein Bike-Wochenende im Wallis organisiert, war ich so begeistert, dass er mich spontan gefragt hat, ob ich mitkommen möchte. Voller Enthusiasmus habe ich damals zugesagt, zumal ich ja auch kurz zuvor als aktives Mitglied in den VCA, Sektion Bike, eingetreten bin.

Am Freitag den 30.07. ging es also los und dann fuhren 13 VCA-ler der Bike Sektion mit ihren Bikes und all den anderen Erst-August-Reisenden und Erst-August-Wanderer im doch gut gefüllten Zug nach Visp (650 nn\*). Dort angekommen empfing

uns bereits das Team von Bergrad, welches unser Gepäck mit dem Shuttlebus nach Unterbäch transportierte. Wir selbst haben an diesem Abend unsere erste geführte Tour mit den Bikes, ca. 10 km entlang der Rhône, gegen den Wind, nach Raron absolviert. Dort wartete



\*normal Null; das weiss doch jedes Kind

Gartenunterhalt  
Grabpflege

Umänderungen  
Neuanlagen

# FLÜCKIGER T GARTENBAU

Inhaber P.+D. Schlachter  
Neuweilerstrasse 28  
info@flueckigergarten.ch

4123 Allschwil  
Tel. 061 481 15 82  
Fax 061 481 15 75

*Der ideale Ort für  
Familie & Verein*



~ AMBIENTE ~

*Ristorante Italiano*

AMBIENTE - Ristorante Italiano Parkallee 7 4123 Allschwil  
Tel. 061 485 33 99 Fax 061 485 30 01 [ambiente@az-ambachgraben.ch](mailto:ambiente@az-ambachgraben.ch)  
[www.az-ambachgraben.ch/Ambiente](http://www.az-ambachgraben.ch/Ambiente)

verena's restaurant (Mütschli)

**Sanitäre - Anlagen**  
**Neu- und Umbauten**  
**Reparaturen**  
**Boilerservice**

**M. Christen**

**Sanitär**

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

# ANDY'S SPORTLADE

MO geschlossen  
DI-FR 9:00-12:30 h und 13:30-18:30 h  
SA 9:00-15:00 h

Orthopädische Beratung  
(Fussanalyse)  
Joggingkurse  
Tennisstunden  
Massage

Andy Werdenberg  
Dorfplatz - CH-4123 Allschwil/BL  
Tel. +41 (0)61 481 26 50  
[andywerdy@gmx.net](mailto:andywerdy@gmx.net)  
[www.andyssportladen.ch](http://www.andyssportladen.ch)



bereits die Luftseilgondel auf uns und wir wurden in „Tetris“ –Manier (= immer geschickt stapeln) nach Unterbäch (1221 nn) geschaukelt.

Wir haben im Hotel **Walliserhof** eingeecheckt und dort anschliessend drei angenehme Abende und Z'morge verbracht. Wir wurden alle sehr nett empfangen und über den ganzen Aufenthalt aufmerksam bewirtet.



Am ersten Tag ging unsere Tour über einen Aufstieg auf Asphalt zur Moosalp (2040 nn), wo uns dann nach einem exzellenten Mittagessen mit einer hervorragenden Creme-Schnitte zum Nachtsch ein

sehr, sehr langer, wunderschöner Single-Trail, vorbei an Yaks ins Matter-Tal führte. Über Stalden sind wir dann nach Visp gefahren, wo nach einer Stärkung einige Wenige den Weg nach Unterbäch unter ihre Räder nahmen.



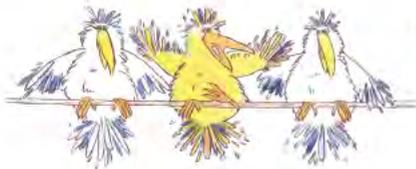
Am zweiten Tag erwartete uns ein fast blauer Himmel, der einen sehr sonnigen Tag versprach. An diesem Tag kamen wir nach einem kurzen Aufstieg bereits in den Genuss eines ersten Singletrails nach Visp. Von dort aus ging es in das Mattertal hinein und kurz darauf standen ca. 600 Höhenmeter auf Asphalt in der Sonne vor uns, bevor uns eine 3 Mann-Gondel von Staldenried nach Gspon zum höchstgelegenen



[www.membewegt.ch](http://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](http://www.dill.fiesser.ch.vu)



**Gärtnererei**  
Berufsbildung **LBB**  
für Jugendliche

Bungestr. 75, CH-4055 Basel  
Tel 061 321 00 21, Fax 061 321 00 31  
[www.lehrbetriebe-basel.ch](http://www.lehrbetriebe-basel.ch)



Fussballplatz (ca. 2000 nn) Europas, die „**Ottmar Hitzfeld Arena**“ transportierte.

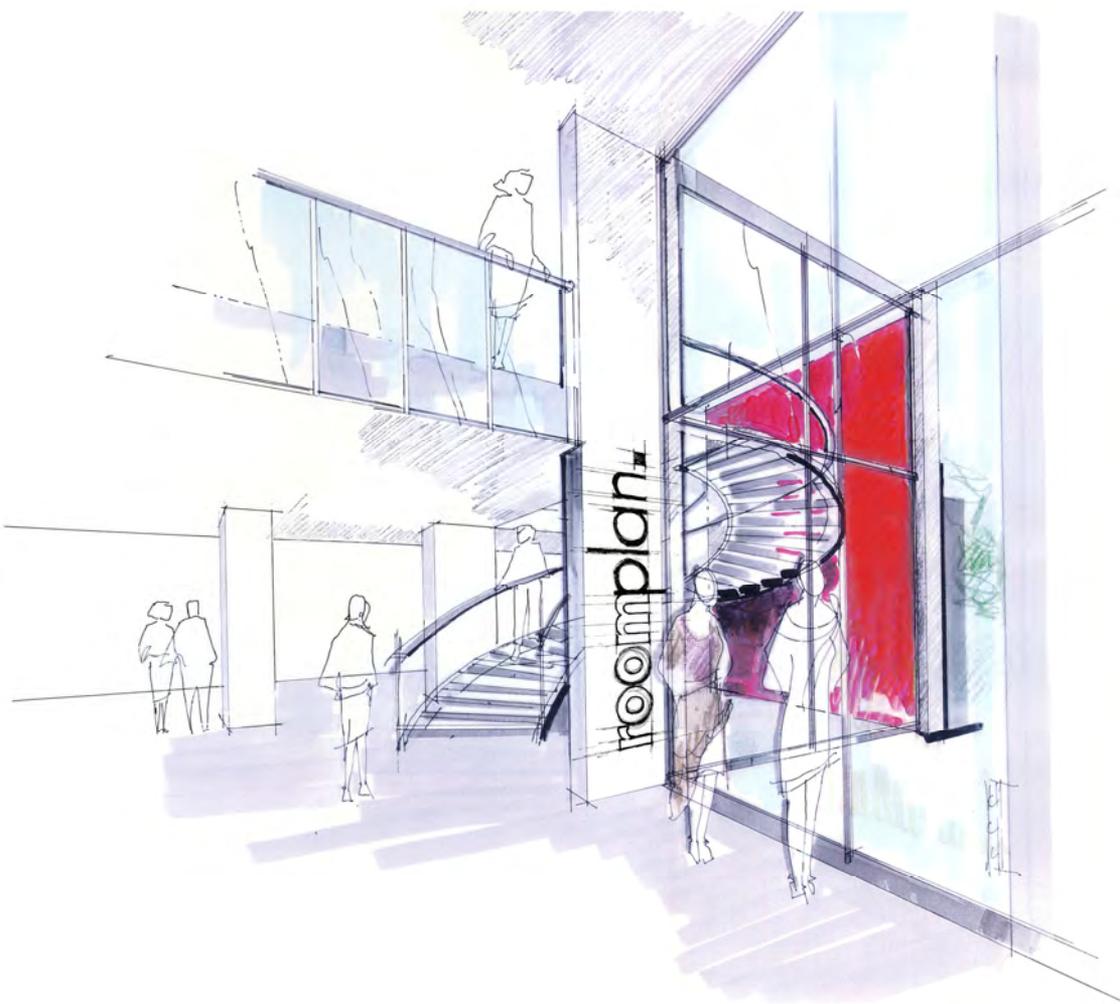
(Anm.: Die Bälle rollen nach einem Schuss über das Sicherheitsnetz den Berg hinunter und werden selten wiedergefunden. Saisonbedarf: ca.30Bälle!!)

Gestärkt durch ein deftiges Mittagessen ging es sehr anstrengende, seltsamerweise aber nur ca. 200 weitere Höhenmeter auf den Gibidum-Pass, welcher uns eine Traumaussicht auf die herrliche Bergwelt des Wallis mit all seinen „Hörnern“ präsentierte. Wieder führte uns ein sehr anspruchsvoller nicht enden wollender Singletrail ins Tal. Dieser „spuckte“ uns direkt vor den Toren von Visp aus. Sehr zufrieden und euphorisch kehrten wir zu einer Stärkung in Visp ein. Ein paar Wenige nahmen erneut die 600 Höhen-

meter zum Hotel noch unter die Räder, die anderen rollten, wieder gegen den Wind, zur bereits bekannten Gondel nach Raron und liessen sich nach Unterbäch schaukeln. Zufrieden, aber doch etwas erschöpft, genossen wir beim Nachtessen noch ein wenig die 1. August-Stimmung, hervorgerufen durch den Alleinunterhalter „Toni“. Aber nicht allzu lange, da wir dann doch müde in unsere Betten gefallen sind.

Am dritten und letzten Tag fing der Morgen genauso an wie die letzten Tage, sonnig und mit einem Aufstieg mit unseren Bikes, heute zur Brandalp. Nach dem Mittagessen und weiteren 400 Höhenmetern (gefühlte 1000), kamen wir zur alten Suone, welcher wir in einem märchenhaften Trail folgen durften und die uns fast direkt zu einer Schweinegüllepfüzle führte. Anschliessend konnten wir wieder einem endlos langen





---

**Roomplan** GmbH  
Schützenmattstrasse 10  
4051 Basel

phone +41 61 312 48 01  
mail [mail@roomplan.ch](mailto:mail@roomplan.ch)  
web [www.roomplan.ch](http://www.roomplan.ch)



Singletrail ins Tal folgen, umgeben von einer immer wiederkehrenden, penetranten Duftwolke.

Leider ist unser Guide auf dieser Tour gestürzt. Er verletzte sich sehr unglücklich und konnte die Tour dann nicht zu Ende führen. Gott sei Dank kannte Hansheiri diese Abfahrt von einem früheren Bike-Aufenthalt im Wallis, so dass er uns sicher und souverän ins Tal hinunterführen konnte. Ein grosses Danke-

schön an Dich, Hansheiri.

In Gampel angekommen, fuhren wir die letzten 15 km entlang der Rhône, dieses eine Mal mit RÜCKENWIND, nach Visp



zurück. Dort nahmen wir ein schnelles Nachtessen ein, bevor wir wieder mit all den anderen August-Heimkehrern in den Zug nach Basel stiegen.

Müde, aber sehr, sehr zufrieden sind wir dann alle heil in Basel angekommen.

Wir wünschen Patrick (unserem Bike-Guide) auf diesem Wege gute Besserung und danken Hansheiri für diesen erlebnisreichen Aufenthalt mit tollen Bike-Touren in einer wunderschönen Bike-Berg-Welt rund um Unterbäch.

Für all diejenigen, welche an dem Bike-Wochenende teilhaben wollen, ist hier der Link für die zahlreichen Fotos unserer Gruppe, fotografiert von den Guides des „Bergrad“ - Teams [www.bergrad.ch/index.php?id=9](http://www.bergrad.ch/index.php?id=9).

für den Bericht: Ines Ernst

# 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

# Rennbericht Triathlon Rheinfelden

Mitteldistanz (1 – 86 – 21.1)



Nach längerer Schwimmtrainingspause konnte mich Karin im Januar dieses Jahres endlich wieder einmal für ein Schwimmtraining motivieren. Die erfolgreiche Einheit und das Gespräch in der Umkleidekabine über den Triathlon in Rheinfelden führten gleich zu einer Euphorie und der Anmeldung für eben diesen Triathlon. Nun stand also mein Name auf der Startliste eines Halbironman, und dies nach einem Schwimmtraining.

Regelmässige Trainings und das Verkürzen der Schwimmstrecke aus Sicherheitsgründen von ursprünglich 4.5km auf 1km im Rhein erhöhten meine Zuversicht auf den Wettkampf hin. Das Erreichen einer bestimmten Zeit oder eines Ranges war nie das Ziel, sondern den Triathlon anständig und mit Freude zu bewältigen. Es soll tatsächlich auch Athleten geben, die nicht nach Best-

zeiten streben.

Zusammen mit Normann Stadler und anderen TriathletInnen stieg ich um 8.00 Uhr morgens in die Fluten des Rheins, dessen Strömung enttäuschend gering war. Dennoch war das Schwimmen eine kurze Angelegenheit. Rekordverdächtig war wohl der Weg zur Wechselzone, welcher etwa 500m lang war, aber vom Veranstalter komplett mit blauem Teppich zur Schonung der Fusssohlen ausgelegt wurde. Die Radstrecke war in 4 Runden zu



(Fortsetzung auf Seite 21)

**EBM**

**Sport ist Energie**



(Fortsetzung von Seite 19)

absolvieren.

Schon wenige Kilometer nach dem Start türmte sich vor den Athleten eine



Wand auf. Das aufgestellte Schild "Pain Hill – keine Gnade für die Wade" war passend. Die Runde enthielt eine zweite Steigung, welche aber angenehm zu fahren war und danach mit einer rasanten Abfahrt im Triathlonlenker belohnt wurde. Die Radstrecke war komplett gesperrt für den Verkehr und auf einigen Kilometern kreuzten sich die Athleten, was zu Beobachtungen einlud und die ganze Fahrt kurzweiliger machte. Kurze Zeit fuhr ich gar hinter dem zweifachen Hawaii-Sieger Stadler. Er war auf seiner dritten und ich auf meiner zweiten Runde. Die Radstrecke mit ihren von mir gemessenen 1000 Höhenmetern würde ich als interessant, aber knackig bezeichnen. Auch die Laufstrecke teilte sich in 4 Runden auf. Psychologisch wertvoll, da ich Runde für Runde abarbeiten konnte. Die Runde führte zumeist durch die Stadt und war mässig attraktiv. Schattenspenden-

de Bäume gab es nicht allzu viel, was bei dieser Wärme willkommen gewesen wäre. Nach knapp fünfeinhalb Stunden erreichte ich zufrieden das Ziel in der "Tutti Kissi" in Rheinfelden. Dass ich dabei in den Niederungen der Tabelle gelandet bin, war nicht so wichtig und zu erwarten gewesen.

Die Veranstaltung in Rheinfelden kann ich mit gutem Gewissen empfehlen. Der Anlass ist gut organisiert und hat eine entspannte Atmosphäre. Die Nähe zu Basel, genügend Parkplätze unmittelbar neben der Wechselzone und das Checkin am Tag vor dem Wettkampf ermöglichen ein stressfreies Anreisen am Wettkampftag. Als weitere Argumente kann ich hier die maximal 140 Euro Startgeld und die Streckenführung erwähnen, die zuschauenden Familienmitgliedern ein mehrmaliges Bestaunen ihres Athleten ermöglicht.

Patrick Stöckli



# Agenda 2011

Aktuelle Daten immer unter [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)

---

## Allgemeine Termine

---

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| 11. November | 34. Generalversammlung             |
| 03. Dezember | Ängelimärt                         |
| 04. Dezember | 32. Klausenlauf (alle helfen mit!) |
| 14. Dezember | Vorstandssitzung                   |

---

## Monats-Treffen - Triathlon - MTB - Velo

---

Am ersten Donnerstag des Monats treffen wir uns nach dem Schwimmtraining ab 21.15 Uhr im Restaurant Zick-Zack (Allschwil), um dort gemeinsam einen Schlummertrunk einzunehmen.

---

## Redaktionsschluss Sattelfest

---

Ausgabe Nr. 136      18. November 2011

---

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

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

oder via Brief an:

Fränzi Rombach  
Baslerstr. 332  
4123 Allschwil

# Trainingskalender 2011

Aktuelle Daten immer unter [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch)

## Schwimmtraining

|            |                   |                          |
|------------|-------------------|--------------------------|
| Montag     | 19.45 - 21.00 Uhr |                          |
| Dienstag   | 12.00 - 13.00 Uhr | eine Bahn ist reserviert |
| Mittwoch   | 12.00 - 13.00 Uhr | eine Bahn ist reserviert |
| Donnerstag | 20.00 - 21.00 Uhr | Gunther Frank            |
| Samstag    | 11.00 - 13.00 Uhr |                          |

Hallenbad  
Neuallschwil

## Rennvelo Ausfahrten

|         |           |              |
|---------|-----------|--------------|
| Samstag | 13.00 Uhr | ca. 2.5 Std. |
| Sonntag | 10.00 Uhr | ca. 2.5 Std. |

Abfahrt Feuerwehr-  
magazin Allschwil.  
Wir starten pünktlich!

## Bike Ausfahrten

|         |       |            |
|---------|-------|------------|
| Sonntag | 12.00 | ca. 3 Std. |
|---------|-------|------------|

Treffpunkt:  
Neuweilerplatz

Genauere Daten siehe Seiten 27

## Laufen Andy's Laufträff

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

Nach den Herbst-  
Ferien Turnhalle  
Gartenstrasse in  
Allschwil

## Ernst Gürtler AG ...

Allschwil - Therwil  
Elektrotechnische Unternehmung

Binningerstrasse 53  
CH-4123 Allschwil

... ihr Elektriker.

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

# Sattelfest

*VeloClubAllschwil since 1977*



## Europacup Gippingen

Am 3./4. Juli war der Europacup in Gippingen mein Heimrennen in der Schweiz. Der Kurs ist sehr schwer und bergig – also genau richtig für mich. Ich hatte mir auch entsprechend viel vorgenommen. Die Strecke kannte ich gut. Ich hatte Sie vor zwei Wochen nochmals angeschaut – und sie ist, wie gesagt, bergig.

Im Zeitfahren konnte ich den 4. Platz einfahren. Nur eine Sekunde hinter dem Zeitfahrweltmeister – schade, es war sehr knapp.

Im Strassenrennen hatte ich mir viel vorgenommen und wollte unbedingt gewinnen. Meine Freundin Antoinette, mein Bruder Martin und meine zwei Freunde Hannes und Jona sind an die Strecke gekommen um mich anzufeuern. Das gab mir noch ein wenig mehr Kraft. Aber zurück zum Strassenrennen. Gestartet wurden

die Klassen C1-3 zusammen. Das Tempo war von Anfang an ziemlich hoch und am



Berg wurden schon einige abgehängt. Es waren 5 Runden à 10 km zu fahren mit jeweils 180 Hm. Ich konnte das Tempo gut mitgehen und fuhr auch oft die Führung. Ende der vorletzten Runde wollte keiner nach vorne fahren, somit führte ich das Feld in die letzte Runde. Am Anstieg wollte keiner fahren, somit fuhr ich den ganzen Berg von vorne und erhöhte das Tempo stufenweise. Auf den letzten paar hundert Meter des Anstiegs gab es noch eine steile Rampe. Hier attackierte ich und gab Vollgas. Durch diese Attacke konnte ich alle Verfolger abhängen. Jedoch waren es noch 2 km bergab und 3 km flach ins Ziel. Ich gab alles, aber meine Verfolger kamen immer näher. Im Ziel hatte ich noch ca. 30 Meter Vorsprung und konnte einen Solosieg feiern.

Im Ziel war ich total fertig aber sehr, sehr glücklich. Gesamthaft belegte ich den 4. Rang, da die Plätze von Zeitfahren und Strassenrennen addiert wurden. Die Addition der Plätze ergab für die ersten vier für alle fünf Punkte. (Bei mir Zeitfahren 4 und Strassenrennen 1). Schade, ich habe den Gesamtsieg um 1 Sekunde verpasst.

Aber ich bin trotzdem super glück-

# Macht Rennen nicht kürzer. Sie sind nur schneller vorbei.



## + teamelite TE01

Dank seiner rennerprobten Geometrie und seinem steifen und trotzdem ultimativ leichten Karbonrahmen garantiert das teamelite TE01 nicht nur Schnelligkeit, sondern auch eine optimale Kraftübertragung. Mehr Informationen und Händlerverzeichnis auf [www.bmc-racing.com](http://www.bmc-racing.com)

**BMC**  
swiss cycling technology

**BMC wünscht den Mitgliedern des VCA eine tolle Velosaison!**



lich, das Strassenrennen als Solo-sieger gewonnen zu haben.

Das ganze deutsche Team hat eine sehr starke Leistung abgeliefert mit ein paar Siegen und vielen Podest-plätzen- Gratulation an alle.

Steffen



## Biker unterwegs

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

| Termin             | Ausfahrt | Zeit            |
|--------------------|----------|-----------------|
| 2./16./30. Oktober | Ausfahrt | 12.00-15.00 Uhr |
| 13./27. November   | Ausfahrt | 12.00-15.00 Uhr |
| 11. Dezember       | Ausfahrt | 12.00-15.00 Uhr |

Tourenteilnahme und -leitung siehe Doodle-Liste:  
<http://www.doodle.com/saxmkuc4rdwa9a59>

# 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)**

## Zweiter Platz beim Weltcup

Paracycling Weltmeister Steffen Warias sprintete beim Paracycling Weltcup in Segovia/Spanien auf den zweiten Platz. Auf einem flachen Kurs mit wenig Kurven wurde das Tempo von Anfang an sehr hoch gehalten. Das Feld war sehr unruhig und es wurde ständig attackiert. Warias fuhr ein sehr aufmerksames Rennen und hielt sich ständig im vorderen Bereich des Feldes auf, um auf Attacken reagieren zu können. Ebenso musste er immer wieder Löcher zufahren. Es schaffte

jedoch keine Gruppe vom Feld wegzufahren. Dafür war die Strecke zu flach und das Feld zu stark. Auf den letzten Kilometern zeichnete sich ein Sprint des Hauptfeldes ab. Warias konnte sich gut positionieren und bog als Fünfter auf die 400 Meter lange Zielgerade ein. Im Sprint konnte sich Warias dann den Zweiten Platz erkämpfen. Warias ist übergücklich über den zweiten Platz auf einem flachen Kurs, da er bergige Strecken mehr mag.

Steffen

## Jungfernfahrt im neuen Vereinsdress

Nachdem ich am Freitagabend bei Marcia die bestellten Bekleidungsartikel abholen durfte, fand ich am Samstag Nachmittag Zeit, um zum ersten Mal das neue Dress auszufahren. Voll motiviert und mit grosser Freude fuhr ich mit sechs weiteren VCA-Bünzlis vom FWM in Allschwil los und erlebte eine tolle Jungfernfahrt im neuen Vereinsdress. An dieser Stelle meine Anerkennung für die gemeinsame tolle Arbeit der Trikotkommission An-

selm, Dominic, Eric, Gianni, Marcia und Markus. Das beiliegende Foto von Gregor Lang (s. S. 38) untermauert die gelungene Farbkombination in den Allschwiler Farben. Wusstet Ihr, dass unser Nachbardorf Hégenheim die gleichen Wappenfarben (gelb-blau) wie Allschwil hat?

Besten Dank für das grosse Engagement und sportliche Grüsse aus Hégenheim.

la freccia

## Zweiter im Zeitfahren



Am Wochenende war der Paracycler Steffen Warias in Baie-Comeau in Kanada. Auf dieser Strecke konnte er letztes Jahr sensationell

den Weltmeistertitel einfahren. Ein relativ kleines Team der Deutschen Nationalmannschaft machte sich auf den Weg in die kanadische Wildnis. Die Rennen in Kanada sind relativ bergig, was dem guten Bergfahrer Warias entgegenkommt. Im Zeitfahren konnte er dann sensationell auf das Podium fahren und die Silbermedaille gewinnen. Dies war das erste Mal, dass Warias bei einem international stark besetzten Event im Zeitfahren aufs Podium fuhr.

"Ich bin überglücklich mit dieser Medaille - Kanada scheint ein gutes Pflaster für mich zu sein".

Der bergig und technisch an-

spruchsvolle Kurs kam Warias sehr entgegen. Im Strassenrennen hatte er sich dann viel vorgenommen und fuhr ein offensives Rennen. In der letzten Runde attackierte er und konnte mit dem Franzosen Gaultaud sich vom Feld absetzen. Leider unterlief ihm dann ein kleiner Fahrfehler und er musste über den sandigen Standstreifen fahren. Dadurch verlor er einiges an Zeit und wurde 300 Meter vor dem Ziel wieder von der Verfolgergruppe geschluckt. Im Sprint konnte er leider dann nicht mehr dagegen halten und wurde somit Fünfter im Strassenrennen.

Das deutsche Team konnte einige Siege und Podiumsplatzierungen einfahren und hat dadurch viele wichtige Punkte für London gesammelt.

Vor zwei Wochen konnte Warias den Heim Europacup in Elzach für sich entscheiden.

Nun gilt der Fokus den deutschen Meisterschaften in einer Woche in Holzkirchen bevor dann nochmals intensiv für die Weltmeisterschaft in Dänemark trainiert wird.

Steffen

## VCA 2-Tagestour, 6. – 7. August 2011



**Wer einmal die Reise in das Pays d'Enhaut hinter sich gebracht hat, wähnt sich in einem Veloparadies. Zwischen Bulle und Les Diablerets, dem Simmen- und Rhônetal liegen unzählige Pässe, die nur darauf warten, abgefahren zu werden.**

Während den Touren durch diese einzigartig schöne Gegend werden dem Auge Eindrücke geboten, die sich auch nach der Fahrt noch lange in das Gedächtnis einprägen. So passiert man während des Aufstiegs zum Col des Mosses winzige Bergdörfer, während sich in der fast endlosen Abfahrt nach Aigle ein Ausblick in das Rhônetal eröffnet, der

einfach unbeschreiblich ist. Ist man auf der Passhöhe noch von schroffen Felswänden umgeben, fährt man die letzten Kilometer der Abfahrt inmitten von Rebbergen. Wer im Anschluss den Col de la Croix unter die Räder nimmt, kommt nur kurz zum verschnaufen, denn landschaftliche Schön-





heiten rauben einem fast den Atem. Steile Schluchten wechseln sich mit saftigen Wiesen ab, nur durch die zahlreichen Serpentina der Passstrasse getrennt. Villars, eine alpine Stadt, welche an die französischen Alpen erinnert, wird passiert. Gleich danach fährt man in die Einsamkeit einer fast völlig ruhigen Bergwelt empor, denn der Col de la Croix ist keine Hauptverkehrsverbindung. Immer die Dreitausender von Les Diablerets im Auge, fährt man nach kurzer Abfahrt über den Col du Pilon. Spätestens hier wird einem bewusst wie glücklich Velofahren machen kann. Wie während eines 1. Augustfeuerwerks folgt kurze Zeit später der nächste Höhepunkt der

Tour. Nachdem sich verschlafene Bergdörfer in der Abfahrt durch das Saanetal abgewechselt haben, taucht wie aus dem nichts die Fassade des Palace-Hotels von Gstaad auf. Hier beschlossen die Teilnehmer der Tour die Rückfahrt, denn genug Eindrücke zum verarbeiten für einen Tag gab es allemal.

Es galt am zweiten Tag über Saanenmöser in Richtung Zweisimmen abzutauchen. Während der Abfahrt hat man genügend Zeit das obere Simmental in Augenschein zu nehmen. Schon bald kann linkerhand die sich dem Berg hinauf windende Strasse zum Jaunpass ausgemacht werden. Schmal und gut asphaltiert ist sie, mit regelmässiger Steigung und wenig Verkehr. In Eschiegg dann ein kurzer Abschnitt zum Erholen bevor es in die nächsten Kurven geht. Je höher man steigt, desto weiter öffnet sich der Ausblick in Richtung Süden. Die schneebedeckten Gipfel vom Wildhorn und Wildstrubel liegen auf einmal zum greifen nah. Dann, während man die Passhöhe schon beinahe erreicht hat, wird man von der Schönheit der Gastlosen fast überwältigt. Sofort kommen einem bei diesem Anblick die Dolomiten in den Sinn. Rasant dann die Abfahrt nach Jaun. Die Strasse ist auf der Westseite wesentlich breiter und das Gefälle sorgt für hohes Tempo. Trotzdem bleibt Zeit für einen kurzen Blick zum Dent de Ruth, an dessen Süd-



hang sich das Strässlein zum nächsten Etappenziel, dem Mittelbergpass, anschmiegt. Ist die Hauptstrasse kurz vor Jaun einmal verlassen, befindet man sich unmittelbar in einer einsamen aber sehr reizvollen Gegend. Alte Bauernhäuser vermitteln das Gefühl, die Zeit sei stehen geblieben. Dann folgt das schmale Strässlein dem Jaunbach in Richtung Abländschen. Ein Gasthof lädt zur Stärkung ein, darauf folgt ein Anstieg erster Güte. Denn wenn auf einmal Velofahrer den Hauptteil der Verkehrsteilnehmer ausmachen, dann wird klar, dass sich hier eine Art Mekka für Velotouristen befinden muss. Tatsächlich erinnert das Panorama zwischen Wandflue und Hundsrügg irgendwie an die berühmte Fotografie von den beiden Abraj-Al-Bait-Türmen in der heiligen Stadt. Die Südseite des Passes ist fast die exakte Kopie der Strasse nach Abländschen. Sie windet sich nun dem Grischbach entlang nach Saanen hinunter. Zu schnell befindet man sich wieder auf der Verbindungsstrasse an der Montreux-Berner Oberland Bahn-

strecke entlang in Richtung Ausgangspunkt. Zu gerne hätte man noch den einen oder anderen Abstecher in diesem wahrlich einzigartigen Veloparadies unternommen.

Heinz Widmer

Fotos:

<https://picasaweb.google.com/115024009891505361116/VCA2Tagestour?authuser=0&authkey=Gv1sRgCOHHztqO9KqSYg&feat=directlink>

GPS-Daten:

<http://connect.garmin.com/activity/104664415#.Tj-B0oxWBV0.email>



## Spiez Clubmeisterschaft 2011 Triathlon



„War eine coole Sache - herzlichen Dank an alle. Weniger "cool" war die Fahrt heute zurück - 37 Grad beim Anstieg durch die Teufelschlucht. Der Strassenbelag war zum Teil flüssig.“

Patrick

„Ich fands eine Super-Clubmeisterschaft (klein aber fein)“

Daniel

„Ich hoffe, es hat Euch gefallen! Gerne bin ich offen für Rückmeldungen bezüglich Übernachtungsort - nächstes Jahr findet ja schliesslich wieder ein Spiezathlon statt...:-)“

Matthias

„War ein toller Wettkampf - trotz Magenkrämpfen beim Laufen - habe ich es sehr genossen und ich denke nicht, dass ich wieder 4 Jahre warte bis zum nächsten.“

Oliver

„Matthias vielen Dank für die Organisation, euch für die Teilnahme und Gratulation zur erbrachten Leistung“

Ariane



Ich möchte diesen Aussagen in e-Mails nichts hinzufügen, ich glaube sie sagen alles.

Was noch fehlt sind die Namen unserer neuen Clubmeister:

Frauen: Tina In-Albon

Männer: Patrick Schaub

Ariane Gutknecht



## Gigathlon 2011

**Gründliche Vorbereitung.** Diese fing schon im Winter an mit Krafttraining, Langlauf, Spinning, Laufen, Trainingslager auf Gran Canaria und Re-kognoszieren der Strecken im Wallis.

**Ist das wirklich machbar für mich?** Diese Frage stellte ich mir an Pfingsten, als ich die Velo- und Laufstrecken besichtigte. Doch anfangs Juni ist es zu spät um Zweifel zu haben, wenn der Wettkampf in einem Monat stattfindet.

**Gibt es etwas Schöneres, als 3 Tage zu leiden?**

**Auf was kommt es an bei so einem langen Wettkampf?** Ernährung, Einteilen der Kräfte, Erholung, Betreuung, Material

**Tiefenpsychologie.** Meine Vorbereitungen in diesem Fall sind: Schlafen in einem Finisher T-shirt mit positiven Erinnerungen und der Satz: Wenn du kämpfst kannst du verlieren, wenn du nicht kämpfst hast du schon verloren.

**High tech Material** hatte ich wohl keines. Das Bike ist mit ca. 7 Jahren noch das modernste Teil. Mein Colnago Rennvelo dürfte gerne über 10 Jahre auf dem Buckel haben. Was solls, trampen muss man noch selber.

**Loading.** Eine Woche vorher fängt es an mit Pasta, Kartoffeln Carbo loading. Der Alkohol wird fast auf 0 reduziert und nur noch "Gesundes" zu mir genommen, damit ich dann in der Woche nach dem Wettkampf mit dem "Ungesunden" weitermachen kann.

**Ohne guten Mechaniker geht es nicht.** Hansheiri kennt das Spiel. Ca 3 Wochen vor dem Wettkampf fängt es an mit Materialbestellungen und in der Wettkampfwoche mit Feinabstimmungen.

**Never give up.** Während dem Rennen musste ich manchmal das Denken abschalten, denn auf die Frage: „Was machst Du da eigentlich?“, hätte ich keine Antwort gefunden.

**2 Betreuer.** Offiziell war nur ein Betreuer erlaubt, doch die Nerven von René hätten das nicht ausgehalten, so war Reto als weiterer erfahrener Betreuer an Bord. Sie waren dann auch im Dauerstress mit Bereitstellen der Sachen und sich selber verschieben in die Wechselzonen, während ich nichts

von der Hektik mitkriegen durfte.

0 Nein, es war keine Null-Nummer dieser Gigathlon. Es gab nur einmal einen Wettkampf in Zofingen, den ich aus einem anderen Grund als ein technischer Defekt aufgeben musste.

11 11'111 Höhenmeter. Das sagt alles.



Ariane  
Gut-  
knecht



# Ranglisten

## Velo

### Basler Hobbyfahrer - Meisterschaft

Einzelzeitfahren Laufen - Delémont - Laufen 27km

29.05.2011

| Rang | Name            | Zeit     | AK  |
|------|-----------------|----------|-----|
| 2.   | Daniel Wälchli  | 39.48,97 | M50 |
| 3.   | Peter Harke     | 46.22,60 | M60 |
| 7.   | Markus Schübach | 40.49,97 | M40 |
| 8.   | Mike Meysner    | 42.35,15 | M50 |
| 9.   | Eric Zechner    | 41.54,32 | M40 |

### CM Bergzeitfahren

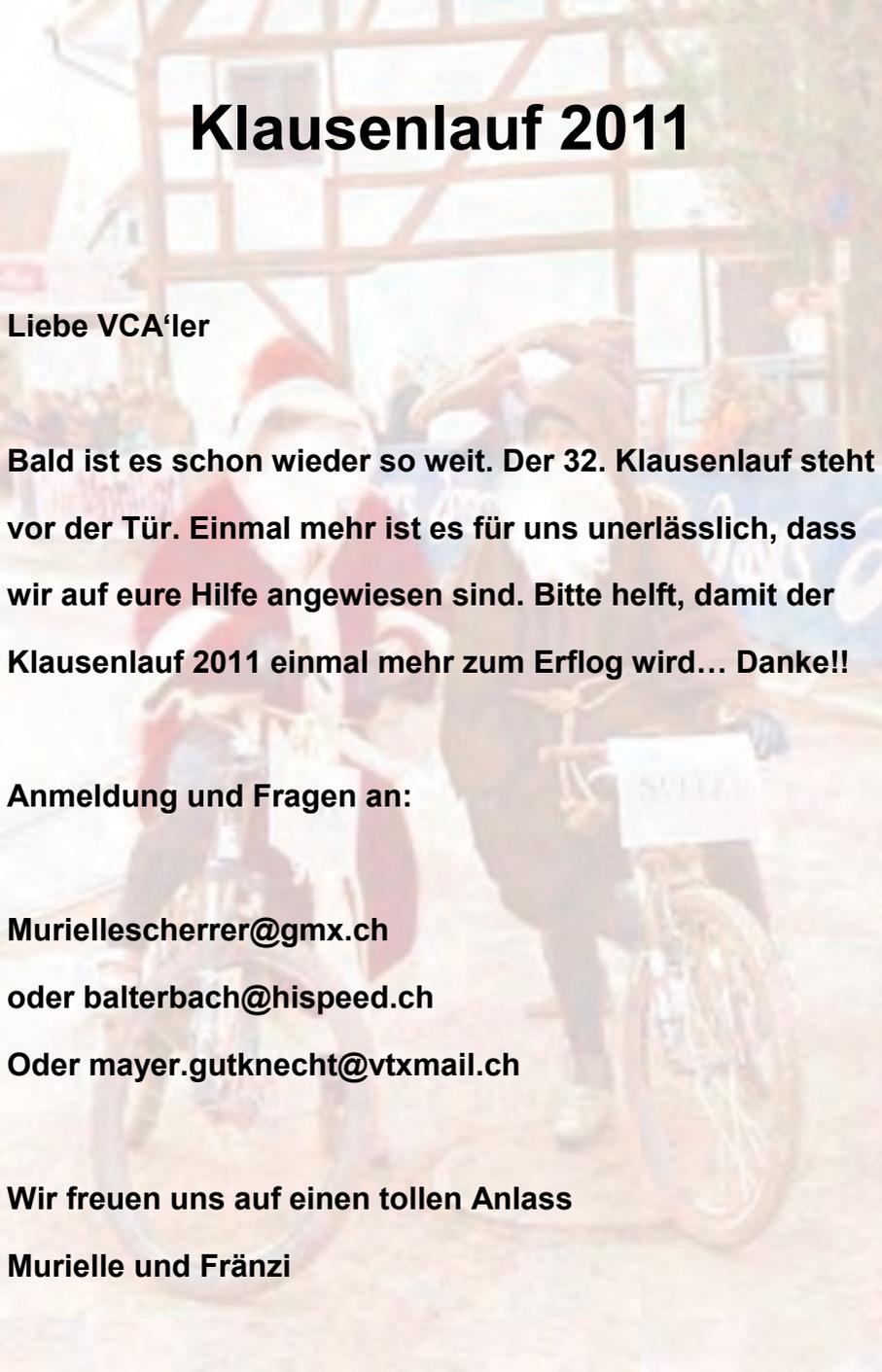
Gempen 5.2km

04.06.2011

| Rang | Name            | Zeit  | Punkte |
|------|-----------------|-------|--------|
| 1.   | Gregor Lang     | 13.33 | 100    |
| 2.   | Daniel Wälchli  | 13.48 | 90     |
| 3.   | Eric Zechner    | 15.57 | 80     |
| 4.   | Mike Meysner    | 16.22 | 70     |
| 4.   | Patrik Schaub   | 16.22 | 70     |
| 6.   | Markus Schübach | 16.25 | 60     |
| 7.   | Marcia Eicher   | 16.39 | 55     |
| 8.   | Patrik Roth     | 17.22 | 50     |
| 9.   | Ian Billingham  | 19.01 | 45     |
| 10.  | Peter Harke     | 20.07 | 40     |



# Klausenlauf 2011



Liebe VCA'ler

Bald ist es schon wieder so weit. Der 32. Klausenlauf steht vor der Tür. Einmal mehr ist es für uns unerlässlich, dass wir auf eure Hilfe angewiesen sind. Bitte helft, damit der Klausenlauf 2011 einmal mehr zum Erfolg wird... Danke!!

Anmeldung und Fragen an:

[Muriellescherrer@gmx.ch](mailto:Muriellescherrer@gmx.ch)

oder [balterbach@hispeed.ch](mailto:balterbach@hispeed.ch)

Oder [mayer.gutknecht@vtxmail.ch](mailto:mayer.gutknecht@vtxmail.ch)

Wir freuen uns auf einen tollen Anlass

Murielle und Fränzi

# Ranglisten

Velo

## Basler Hobbyfahrer - Meisterschaft

Bergrennen Reigoldswil-Ulmethöhe 5km/375hm

08.06.2011

| Rang | Name           | Zeit     | AK  |
|------|----------------|----------|-----|
| 1.   | Daniel Wälchli | 17.04,40 | M50 |
| 2.   | Gregor Lang    | 16.54,50 | M30 |
| 2.   | Peter Harke    | 28.18,40 | M60 |
| 9.   | Eric Zechner   | 20.24,80 | M40 |



## Basler Hobbyfahrer - Meisterschaft

Einzelzeitfahren Laufen - Delémont - Laufen 27km

19.06.2011

| Rang | Name           | Zeit     | AK  |
|------|----------------|----------|-----|
| 1.   | Daniel Wälchli | 39.50,15 | M50 |
| 2.   | Gregor Lang    | 39.14,60 | M30 |
| 6.   | Eric Zechner   | 41.27,17 | M40 |
| 6.   | Mike Meysner   | 42.46,78 | M50 |

## Bern West

51km

13.08.2011

| Rang | Name        | Zeit    |
|------|-------------|---------|
| 1.   | Gregor Lang | 1:13.35 |

# Ranglisten

## Triathlon

### Triathlon de Belfort

1.9 - 90 - 21

28.05.2011

| Rang | Name            | Zeit    | Rank Kategorie |
|------|-----------------|---------|----------------|
| 106. | Raphael Kennel  | 4:51.02 | 22.            |
| 266. | Thomas Bachmann | 5:11.33 | 74.            |
| 343. | Marcel Bachmann | 5:20.35 | 92.            |

### Spiezathlon - Clubmeisterschaft

1.5 - 40 - 10

25.06.2011

| Rang | Name                    | Zeit      | AK  |
|------|-------------------------|-----------|-----|
| 4.   | Tina In-Albon           | 2:20.53,9 | W35 |
| 14.  | Marie-Noëlle von Allmen | 2:55.13,5 | W35 |
| 15.  | Patrik Schaub           | 2:18.26,4 | M45 |
| 61.  | Marcel Bachmann         | 2:31.48,0 | M35 |
| 62.  | Oliver Bolliger         | 2:32.38,2 | M35 |
| 64.  | Daniel Wampfler         | 2:34.10,8 | M35 |

### Spiezathlon - Team

1.5 - 40 - 10

25.06.2011

| Rang | Name  | Zeit    |
|------|---|---------|
| 1.   | Ariane Gutknecht, Daniel Wälchli, Matthias Prétot | 1:57.46 |

### Ironman Klagenfurt

3.8 - 180 - 42

03.07.2011

| Rang | Name           | Zeit | Rank Kategorie |
|------|----------------|------|----------------|
| 414. | Raphael Kennel | 9:55 | 106.           |

# Ranglisten

## Laufen

### Lörracher Stadtlauf

6215m

09.06.2011

| Rang | Name         | Zeit    | AK        |
|------|--------------|---------|-----------|
| 2.   | Peter Sulzer | 30.48,6 | Herren II |

### Chrischonalauf

10km

22.06.2011

| Rang | Name       | Zeit    | AK  |
|------|------------|---------|-----|
| 5.   | Sven Schär | 40.57,0 | M30 |

### 10 Meilen Laufen

16km

02.07.2011

| Rang | Name                    | Zeit    | AK        |
|------|-------------------------|---------|-----------|
| 8.   | Edivane Da Silva Sauter | 1:16.12 | M40 / 2.  |
| 10.  | Matthias Prétot         | 1:01.03 | M30 / 4.  |
| 48.  | Patrik Schaub           | 1:12.00 | M40 / 17. |

### Swissalpine Marathon Davos

42km +1810 m/-1630 m

30.07.2011

| Rang | Name             | Zeit     | AK        |
|------|------------------|----------|-----------|
| 27.  | Ariane Gutknecht | 04:54.07 | W45 / 6.  |
| 71.  | Fränzi Rombach   | 05:29.17 | W35 / 14. |
| 204. | René Mayer       | 04:54.07 | W45 / 32. |
| 414. | Reto Baltermia   | 05:30.39 | W40 / 74. |

### Swissalpine Marathon Davos

30km +320 m/-820 m

30.07.2011

| Rang | Name         | Zeit     | AK       |
|------|--------------|----------|----------|
| 2.   | Peter Sulzer | 01.59.43 | M35 / 2. |

# 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](http://www.sympany.ch)



## VON AUSDAUERSPORTLER FÜR AUSDAUERSPORTLER

**Mitglieder des VCA erhalten auf alle Produkte 20% Rabatt**

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



**trishop.ch**

Bike Jucker  
Morgartenring 107 4054 Basel  
Tel 061 301 33 00  
[www.juckerbike.ch](http://www.juckerbike.ch)

z.wilp@pfe.rtlang

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