

seit 1977

Sattelfest

4/2010/Dezember

Nr. 132



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



**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 2010	5
Vorwort	7
Der Vorstand informiert	8
Bericht GV 2010 Präsidentin	8
Ein- und Austritte	9
Beitrittserklärung	9
Jahresbericht Velo	13
Jahresbericht Triathlon	17
Agenda 2011	20
Trainingskalender 2011	21
VCA-Bekleidung	22
Jahresbericht MTB	24
Vorstandsausflug	26
Schneebummel	27
Biker unterwegs	27
Ich stelle vor, mein neues Velo-Zubehör	29
Sightseeing in Kopenhagen	31
Reise in die Dortmunder Alpen	33
Rangliste Velo	35
Rangliste Clubmeisterschaft Velo	36
Ranglisten Duathlon / Laufen	37
Ranglisten Laufen	38



www.fotodesign-indlekofer.ch

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

Der Vorstand im 2010

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	Paul Meyer	Beinwilerstr. 13 4053 Basel	079 757 32 62 japame@gmx.ch
Koordinator MTB	Andy Werdenberg	Schlüsselgässli 9 4123 Allschwil	061 481 26 50 andywerdy@gmx.ch
Obmann Triathlon	Reto Baltermia	Baslerstr. 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 balterbach@hisppeed.ch
Redaktion	Fränzi Rombach	Baslerstr. 332 4123 Allschwil	061 481 78 11 info@velocluballschwil.ch



SPAREN SIE NICHT AM FALSCHEN ORT.



Zum Zahlen, Sparen, Anlegen, Vorsorgen, Finanzieren – vertrauen Sie der Nummer 1 im Baselbiet, der Bank mit Staatsgarantie. Lernen Sie uns kennen: **061 925 94 94** oder www.blkb.ch



**Basellandschaftliche
Kantonbank**



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

Im letzten Cluborgan des laufenden Jahres weiss ich nicht, ob ich einen Rückblick, oder besser einen Ausblick wagen soll. Ich versuche es mit beidem. Mein erstes Jahr als Präsidentin habe ich eher genutzt um mir einen Überblick zu verschaffen in den einzelnen Sektionen und einen Einblick zu bekommen, was alles auf einen zukommt in der Vorstandsarbeit. Dabei möchte ich allen engagierten Mitgliedern für ihren Einsatz im Verein danken. Auch danken möchte ich allen Passivmitgliedern und Inserenten, die uns mit ihrer Mitgliedschaft die Treue halten und uns anspornen und ermuntern in der Vereinsarbeit.

Für das kommende Jahr wünsche ich mir zufriedene Mitglieder und Inserenten, erfolgreiche Athleten, die den Namen unseres Vereins in die Sportwelt tragen und unfallfreie, erlebnisreiche Trainings. Diese Wünsche erfüllen sich allerdings nicht von alleine und es wird die Aufgabe in unserer ersten Sitzung des Vereinsjahres sein, etwas für die Erfüllung dieser Wünsche zu tun. Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich auch bei meinen Vorstandskollegen bedanken für die

Unterstützung. Wir hatten viele Neubesetzungen (mich nicht ausgenommen) und dadurch ein paar Anlaufschwierigkeiten in der Vorstandsarbeit, die wir nun aber hoffen, überwunden zu haben.

Ich wünsche allen schöne Feiertage und eine erholsame Winterpause

Ariane Gutknecht



Der Vorstand informiert

Neue Vorstandsmitglieder sind gesucht...

**Bike-obmann / –frau und
Pressestelle**

bei einem Mitglied des Vorstandes
oder direkt bei der Präsidentin.

Interessierte Personen melden sich

Die Redaktion

Bericht GV 2010 Präsidentin

Ich blicke auf mein erstes Jahr als Präsidentin des Veloclubs zurück. Ich musste mich erst einmal in die Vorstandsarbeit einarbeiten, denn mit Paul und Reto waren nur noch zwei Vorstandsmitglieder aus dem alten Vorstand übrig, die uns Neulinge instruieren konnten.

Kurz nach der letzten GV traf sich der Vorstand zur ersten Sitzung, um die Daten für das neue Vereinsjahr festzulegen. Wir trafen uns danach nochmals drei Mal im Alterszentrum um die Arbeiten im Vorstand zu diskutieren und die Cluborgane zu verpacken.

Als Präsidentin ist es mir wichtig, dass ich alle Sektionen des Vereins gleich berücksichtige. Dabei habe ich das Glück, dass ich bei den

verschiedenen Disziplinen mithalten kann. Zuerst waren allerdings keine sportlichen Leistungen gefragt, sondern der Helfereinsatz am Klausenlauf und als Fotografin am Aengeli-märt. Leider verpasste ich den Schneebummel, da dieser mit dem Termin des Leimentalerlaufes kollidierte. Ich habe gemerkt, dass es wichtig gewesen wäre, den Leimentalerlauf sausen zu lassen und am Schneebummel teilzunehmen, was ich nächstes Jahr besser machen möchte. Auf Grund der Bilder und des Berichtes im Cluborgan war dieser Tag wieder einmal mehr ein voller Erfolg.

Danach folgte mein erster Einsatz bei den Velofahrern anlässlich der

(Fortsetzung auf Seite 11)

Sportartikel
tripower

www.tripower.de

... wir führen:

KUOTA
BIKES & COMPONENTS TECHNOLOGY

IRONMAN
WETSUITS

ORCA
WWW.ORCA.COM

DSI

PROFILE
DESIGN

XTERRA
COMPLETES

PowerBar
Premium Sports Nutrition

ZOGGS

... und vieles mehr !

Achtung !

Schweizer Kunden erhalten beim Einkauf die deutsche Mehrwertsteuer in voller Höhe **zurückerstattet**.

Beispiel:

Laufschuh **Asics Kayano**, deutscher Verkaufspreis
160,- Euro abzügl. 16% Mehrwertsteuer = **137,93** Euro.

**Ständig Sonderposten
stark reduziert !!**

Sportartikel Tripower • Basler Str. 7 • D-79639 Grenzach-Wyhlen
Tel. +49(0)7624/98 24 22 • Fax +49(0)7624/98 05 72
info@tripower.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 14.30 - 19.30
Sa 9.00 - 14.00

(Fortsetzung von Seite 8)

Frühlingstour von Randy Koch. Dabei musste ich erfahren, dass man nicht unvorbereitet auf eine solche Ausfahrt von etwa 130km gehen kann. Das Niveau der Velofahrer ist hoch und ich habe alles gegeben, damit sie mich wieder einmal mitnehmen. Bei den Velofahrern war auch das neue Trikot ein Thema und ich schloss mich an ein paar Sitzungen bei der Trikotkommission an. An dieser Stelle allen Beteiligten ein grosses Dankeschön. Mode und Design ist eine Geschmackssache und das war auch an den Sitzungen

wieder eine Möglichkeit geschaffen haben, dass sich das Grüppchen der Triathleten gefunden hat und nicht jeder oder jede alleine durch den Wald oder die Strassen stürmt.

Die Mountain Biker erlebte ich während einer Randonée im Elsass und anlässlich einer Sonntagstour, die ich leitete. Bei den Bikern geht es locker her und der Spass am Biken steht im Vordergrund. Dies ist vielleicht auch ein Grund, dass es keine Clubmeisterschaften mehr gibt. Ich wünsche mir, dass sie weiter tolle Touren machen können und Spass zusammen haben.



zu spüren. Es gibt nicht DAS Trikot, welches allen gleich gut gefällt, aber ich bin überzeugt, dass wir mit dem Trikot, welches wir auswählen werden eine gute Figur machen.

Bei den Triathleten war ich im Trainingsweekend und an der Clubmeisterschaft mit dabei. Diese zwei Anlässe möchte ich auch speziell erwähnen, weil unsere Organisatoren Markus, Reto und Matthias

Im Vorstand haben wir den Vorstandsanlass wieder aufleben lassen mit einer Grosskanadier-Tour auf dem Rhein. Dabei musste ich feststellen, dass die Kraft der Teilnehmer mehr in den Beinen steckt als in den Armen. Was bei einem Veloclub ja auch Sinn macht. Meine Vorstandskollegen zeigten aber dafür einen starken Willen und wir schafften es trotz Gegenwind und

Gartenunterhalt
Grabpflege

Umwanderungen
Neuanlagen

FLÜCKIGER T GARTENBAU

Inhaber P.+D. Schlachter
Neuwellerstrasse 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

(ehemals Restaurant Muesmatt)

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

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

M. Christen

Sanitär

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



Gätnerei
Berufsbildung **LBB**
für Jugendliche

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

Gegenstrom wieder gemeinsam zurück zum Ausgangspunkt. Das ist doch ein gutes Omen.

Dies war mein Rückblick, der nicht unbedingt auf den Vorstand ausgerichtet war. Im Grunde bin ich halt eine Triathletin und brauche deshalb diese drei Sektionen wie die drei Disziplinen beim Triathlon und nur EIN Vorstand sind dann zwei zu wenig.

Für mein zweites Vereinsjahr

wünsche ich mir weiter engagierte Mitglieder, die sich für den Verein einsetzen. Zudem möchte ich weiter aktiv am Vereinsleben teilnehmen und dieses fördern. Eine weitere Aufgabe wird die Suche nach Nachfolgern sein für unsere Obmänner der Velo- und Triathlonsektionen.

Ich wünsche euch allen eine gute Winterpause und ein schönes nächstes Vereinsjahr.

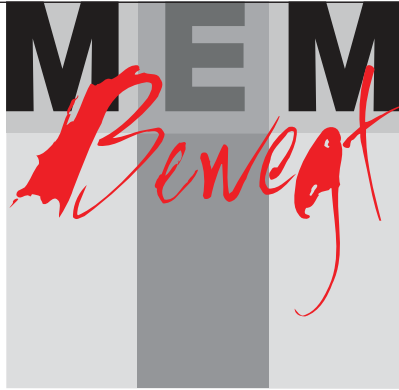
Ariane Gutknecht

Jahresbericht Velo

Der Radsport ist eine faszinierende Art und Weise, sich körperlich zu betätigen. Auch die Disziplin Strassenradsport bietet den jeweiligen Neigungen und Talenten der Fahrer die Möglichkeit, sich voll auszutoben. Sei es nun als Sprinter, Roller, Berg- oder Zeitfahrer. Das Salz in der Velosuppe sind dabei (meiner Ansicht nach) die Steigungen in Form von Rampen, Hügeln oder Bergen. So lässt sich auch der trügste „Gümmeler“ von Zeit zu Zeit mal aus der Reserve locken, wenn die Steigungsprozente zunehmen. Der Kampf am Berg gegen sich, den Mitkonkurrenten oder Vereinskollegen ist Motivation und Herausforderung zugleich.

Das Ganze beginnt beim VCA recht harmlos mit dem Crémant-Sprint auf die Autobahnüberführung zwischen Kembs und Sierenz. Doch so ein Sprint zu Beginn des Aufbautrainings fährt gewaltig in die Muskeln und lässt einen vage erahnen, was noch alles an Training ansteht, um im Sommer anständig über einen Berg der „Hors Catégorie“ zu kommen.

Auf dem Weg zu diesen Höhen gibt es für den ambitionierten Radsportler eine spezielle Sorte von Trainingsberg. Diese „Hügel“ befinden sich meistens im Süden Europas und weisen gewöhnlich eine durchschnittliche Steigung von 4 – 6% auf bei einer Überwindung von ca. 300



www.membewegt.ch

**laufsport
training
physio**

wir bewegen in Basel und Liestal

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 075.-

1/2 Seite CHF 125.-

1/1 Seite CHF 200.-

4-mal jährlich mit einer Auflage von 300 Exemplaren

– 500 Höhenmetern. Sie schaffen es immer wieder, dass eine vernünftig geplante Saisonvorbereitung vergessen geht und jeder und jede wie von der Tarantel gestochen an ihren Flanken hochdonnert.

Wer klug ist, spart sich jedoch diese Art von Effort auf für den ersten richtigen Leistungstest an Basels Hausberg. Alljährlich folgen viele Hobbyrennfahrer (darunter auch immer einige vom VCA) dem Ruf des Gempens. Das Gempen-Bergzeitfahren ist ein idealer Gradmesser des eigenen Formstandes zu Beginn der Zeit der Pässefahrten.



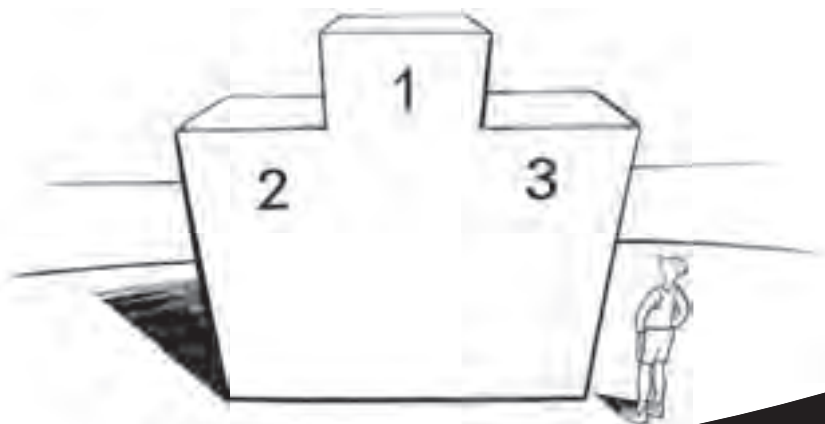
Bevor die ganz hohen Pässe in Angriff genommen werden, nutzen die Rennfahrer am besten die länger werdenden Tage und steigenden Temperaturen zu ausgedehnten Touren in den Schwarzwald oder ins Basler Hinterland. Blauen, Belchen, Passwang oder Schelten sind gern gefahrene Strecken, um sich an die langen Steigungen zu gewöhnen.

Wer so genug Höhenmeter gesammelt hat, kann nun ans Ernten von

Anstiegen der sogenannten „Hors Catégorie“ gehen. Beliebt waren in diesem Jahr beim VCA der Albulapass und der Mont Ventoux. Als Berge der 3. Kategorie darf man wohl die Ballone in den Vogesen und den Mittelbergpass sowie den Col du Pillon bezeichnen, welche sich auch dem Stehvermögen von VCA Fahrern beugen mussten.

Wer keine Zeit oder Lust hat so lange Steigungen unter die Leichtbauäder zu nehmen, kommt im VCA dennoch nicht zu kurz. Im Training, an der CM oder der Bhfm sind kurze, knackige Anstiege beliebt. Der

Blochmont, Hochwald, Ulmethöchi oder Oberbölchen sind so richtig gemeine Kotzbrocken (man möge mir den Ausdruck verzeihen, aber ich rede aus Erfahrung). Wer bis dahin noch nicht genug hat, kann sich bei der Züri Metzgete das Zückerchen holen. Der berühmte Siglistorfer wird zweimal erklommen und wer nach fast 100km erschöpft und abgekämpft ins Ziel kommt, darf sich nicht wun-



Ihre Krankenversicherung sollte es Ihnen etwas einfacher machen.

Vivao Sympany beteiligt sich mit bis zu CHF 100.- am Jahresbeitrag in Ihrem Sportclub oder Sportverein. www.vivaoSympany.ch/sport



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

**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
www.andyssportladen.ch

dem evtl. Bisspuren in seinem Lenker vorzufinden.

Resultate:

Bhfm (Basler Hobbyfahrermeisterschaft): Daniel Wälchli Kat. M50
1. Rang, Gesamt 5. Rang

Gruyère Cycling Tour: Marcia Eicher
Gesamt Damen 2. Rang (die lange Version!)

Mein Dank geht an:

Clubmeisterschaft: Heinz Grüter
(Zeitnahme und Ranglisten) an die

Helfer Anselm und Brigitte

Training: Dominic und Gianni

Touren: Randy

Trikot: Die Arbeitsgruppe „Neues Vereinstrikot“ für das Engagement

An des Schicksal, das uns vor Unfällen in dieser Saison verschont hat. (Mir ist jedenfalls kein Vorwissen in dieser Art bekannt)

Paul Meyer

Jahresbericht Triathlon

Change oder die kleine Wirtschaftskrise bei den VCA Triathleten?

Werter Vorstand und werte Sportsfreunde

Das letzte Vereinsjahr unterliegt für mich einer kleineren Wirtschaftskrise und dies zeichnet sich dadurch aus, dass fast niemand einen Ironman oder sonst eine Langdistanz unter seine Füsse nahm. Während vor ein paar Jahren noch Heerscharen von Athleten der Triathlon-Sektion in die verschiedenen Walhallas und Pilgerzentren des Langdistanztriathlons reisten, wurde dieses Jahr eher auf Alternativprogramm gesetzt.

In Zürich am Ironman waren wir nur gerade mit zwei Leuten vertreten,

Urs und Benno sei gedankt. In meiner zweiten Heimat Roth war nur gerade einer unserer Jungstars am Start und dann hat sich der arme Kerl auch noch verschommen und musste disqualifiziert werden. Zum grossen Glück hat uns die Familie Spychiger mit ihrem Start und dem sehr erfolgreichen Finish an der Challenge in Kopenhagen, die zweite Saisonhälfte gerettet.

Aber trotz der Krise hat man uns schon hier und da mal gesichtet. Eine grössere Ansammlung unserer Spezies kam in Sumiswald zusammen, beim jährlichen Trainingsweekend. Bei herrlichem Wetter,

(Fortsetzung auf Seite 19)

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 17)

das von oben kam, haben wir die morgendlichen Schwimmlektionen genossen und sind halt anstatt zu Rad zu Fuss über die Hügel geflitzt. Aber erst beim Kegeln am Abend wurde ersichtlich, wie ehrgeizig gewisse VCA'ler sind.

Schon das nächste Highlight war im Anmarsch, Clubmeisterschaft in Spiez am Spiezathlon. Auch dort war die Wirtschaftskrise ersichtlich, da wir mit einem kleinen Kontingent vertreten waren. Nichts desto trotz wurde wie wild um den Meistertitel gekämpft und es gab zwei neue Clubmeister. Doch zu dem später am Abend... Ach ja, zum Thema Abend, der war sensationell gemütlich am Thunersee mit Renés Grillkünsten und ein paar wohl verdienten Bierchen.

Weiter im Text mit dem Gigathlon: da waren dann doch noch ein paar Gigathleten zu sehen, die der Allschwiler Zunft angehörten. In Team of Fives oder wie Deborah mit Fremdpartner in einem Couple und dann natürlich das VCA All-Star-Couple oder eher das VCA-Vorstands-All-Star-Couple, mit Ariane und Matthias, die das einmal mehr sauber durchgedrückt haben und mit einem 9. Platz von 228 Couple Teams, eine gute Visitenkarte abgaben.

Gerne möchte ich auch die Superleistung unseres Vizepräsidenten erwähnen, der beim neuen Basler Marathon einen tollen 3. Rang erlief und diesmal hoffentlich mehr als einen Kugelschreiber erhielt.

Natürlich sind noch diverse Tria VCA'ler unterwegs gewesen an diversen Triathlons und Läufen und sonstigen Schwitzereien.

Als Abschluss der Ausdauersaison 2010 haben sich Ariane, René und Fränzi sowie meine Wenigkeit nach Dortmund begeben, um uns an den Trailrun Worldmasters noch mal richtig schön die Laufkilometer-Kante zu geben.

Zuletzt würde ich noch gerne kurz mein Wort ergreifen in meiner zweiten Funktion im VCA als Präsident des Clubs der geschlagenen Männer. Auch dieses Jahr wurden wir wiederum ein paar Mal erfolgreich an diversen Rennen geschlagen. Doch wir alle arbeiten daran und in unseren Gesprächszirkeln wird all dies gut erörtert.

Danke fürs Zuhören und ich habe fertig.

Reto

Agenda 2011

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Allgemeine Termine

09. Januar	Drei - Königsbiken
29. Januar	Schneebummel
18. Februar	Bikehock
23. März	Vorstandssitzung
22. Juni	Vorstandssitzung
21. September	Vorstandssitzung
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. 133	11. Februar 2011
Ausgabe Nr. 134	13. Mai 2011
Ausgabe Nr. 135	12. August 2011
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

oder via Brief an:

Fränzi Rombach, Baslerstr. 332, 4123 Allschwil

Trainingskalender 2011

Aktuelle Daten immer unter www.velocluballschwil.ch

Schwimmtraining

Montag	19.45 - 21.00 Uhr	Erasmus
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 Ausfahrten

Samstag	13.00 Abfahrt	ca. 2.5 Std.
Sonntag	10.00 Abfahrt	ca. 2.5 Std.

Abfahrt Feuerwehr-
magazin Allschwil

Bike Ausfahrten

Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr
---------	-------------------

Siehe Seite 27

Treffpunkt:
Neuweilerplatz

Laufen Andy's Laufträff

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

Turnhalle Garten-
strasse in Allschwil

Longjogg

Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr
---------	-------------------

Vita - Parcours
Allschilerwald

VCA-Bekleidung

Unsere Preise

Die Bekleidungen stammen hauptsächlich von Tzamo und sind qualitativ extrem gut. Ein sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis und für unsere Junioren zu Spezialkonditionen. Jetzt müsst Ihr Euch nur noch entscheiden können!

Velokleider

Trikot kurzarm (mit durchgehendem Reissverschluss)	CHF	60.-
Trägerhosen kurz	CHF	77.-
Armstulpen	CHF	27.-
Beinstulpen	CHF	27.-

Freizeit

T-Shirt (mit VCA-Logo) marine	CHF	19.-
Sweat-Shirt (mit VCA-Logo) marine	CHF	39.-

Das Material kann bei Ariane Gutknecht bezogen werden:

Ariane Gutknecht
Langenhagweg 29
4123 Allschwil

mayer.gutknecht@vtxmail.ch
061 302 56 41

VCA-Bekleidung

Unsere Kollektion



Jahresbericht MTB

Zu Händen der Generalversammlung



Mit dem Aussterben der Saurier verglich der Koordinator der Biker die Entwicklung innerhalb der Gruppe. Letztere

waren vor vielen Millionen Jahren in grosser Zahl vorhanden, verschwanden dann aber plötzlich von der Erde.

Dieses Schicksal könnte auch die letzten Überlebenden der Bike-Gruppe ereilen.

Dies wurde auch durch das nicht gerade zahlreiche Erscheinen der Aktiven an der GV untermauert.

Trotzdem, es fanden sich immer



wieder einige zu den organisierten Ausfahrten ein. Schon früh im Januar, am Dreikönigstag, waren doch etwa 15 Schneebiker unterwegs, um sich der Herausforderung der halbmtrigen Schneelage zu stellen. Zum Abschluss gab es das obligatorische "Dreikönigs-Chueche-Sputte" bei Andys Sportlade am Dorfplatz.

Die mit viel Spannung erwartete 1. Mai Ausfahrt in die Vogesen wurde ein Opfer der Wetterlage. Stundenlange Regenfälle brachten auch den toughesten Biker zur Einsicht, dass unter diesen Umständen eine Tour nicht in Frage kommt.

An Pfingsten gings mit vollem Elan Richtung Vogesen. Dabei musste der Bike Koordinator einmal mehr feststellen, dass, wenn er nicht alles kontrolliert oder selber in die Hand nimmt, sicher gar nichts klappt... So blieb dem Chef nichts anderes übrig, diese Ausfahrt als "Sonntagsläufli" zu bewältigen, weil die andern vergassen, beide Räder seines Bikes einzuladen...!!! Nachfolgend liess er auch nicht viel Zweifel aufkommen, wer denn zuerst den Gipfel oben auf der Passhöhe erreichen würde. Er sass schon beim dritten Bier, als sich die müde

Gesellschaft mit Jucki, Robi, Käthi Rolf und Patrick langsam der Ferme Auberge näherte....

Mitte Juli lud Hansheiri zu seiner bekannten Doubs Tour ein. Diese Tour zieht jedes Jahr eine grössere Zahl von Teilnehmern an. Für die, welche im nächsten Jahr zu den Triathleten wechseln möchten, gab es ein Langstreckenschwimmen.....

Am 1. August rief das Baselbiet eine grössere Schar von Bikers zu sich.

Füdle trieb um ja nicht leer auszugehen....

Wettkampfmässig lichtete sich das Teilnehmerfeld unserer Gruppe. Ausser Markus Schüpbach und Patrik Roth, die sich als einzige noch der Herausforderung eines Rennens stellten, begnügten sich die Restlichen mit Weizenbier und plauschmässig "trämpelr".

Für die Bikers

Andy Werdenberg



Dem fortgeschrittenen Alter entsprechend, gab's schon nach der "beschwerlichen" Fahrt mit dem Waldenburgerli eine erste Kaffeepause.

Nur mit der Peitsche schaffte es Robi, die Jungs (Alts) aus den Stühlen zu bewegen. Bei schönem Sommerwetter ging's Richtung Schwarzbuebeland nach Seewen. Der Duft der "Brotwürsch" war schon Kilometer weitweg zu riechen, was den Bikern plötzlich Dampf ins



Vorstandsausflug

Der diesjährige Vorstandsausflug am 3.10.10 zog uns aufs Wasser. Wir trafen uns zu einem gemütlichen Brunch im Restaurant des Papiermühle-Museums. Der Tisch war etwas zu klein für all die feinen Sachen, doch nach und nach arbeiteten wir uns voran und konnten leere Teller zurückgeben und den Tisch wieder frei machen.

Mit vollen Bäuchen setzten wir mit der St. Alban Fähre rüber ins Kleinbasel und nach einem kurzen Spaziergang kamen wir beim Brückenseilerkopf der Schwarzwaldbrücke an. Dort erwartete uns Jery von den Rennpaddlern mit einem 10er Schlauchboot, Schwimmwesten und Paddel.

Nach kurzen Instruktionen und Aufpumpen des Boots konnten wir das Boot wassern und fuhren hoch Rich-

tung Schleuse unter kundiger Leitung von Andy vorne im Boot. Danke Andy. Beim Birkkopf hatten wir uns schon den ersten Halt verdient und belohnten uns mit einem Apéro.

Danach ging es bis zur Mittleren Brücke runter und dann dem Rheinufer wieder hoch mit Unterstützung von vielen sonnenbadenden Menschen am Rheinbord. Nach Austausch des Schlagmannes und Neu- besetzung durch Reto ging es zügig hoch mit kräftigen Anfeuerungsru- fen. Die American Football Vergangen- heit hatte Reto wieder eingeholt.

An dieser Stelle nochmals ein gros- ses Dankeschön den Vorstandsmit- gliedern für die geleistete Arbeit im Vereinsjahr und hoffentlich nicht zu viel Muskelkater in den Armen.

Ariane Gutknecht



Schneebummel

Samstag 29.01.2011

Beginn: ca. 9.00 Uhr / Schluss: ca. 18.00 Uhr

Achtung: der Schneebummel hat sich dieses Jahr um eine Woche nach vorne verschoben!

Zwischen Weihnachten und Neujahr werden wir eine ca. 1 bis 1 ½ stündige Route, die mit den ÖV zu erreichen ist, auskundschaften, ein Restaurant für unseren traditionellen „Kaffi und Gipfeli“ Halt ausfindig machen und in einem gemütlicheren Restaurant unser einheitliches Mittags-Menu, für ca. CHF 30.00, bestellen. (Sonderwünsche bitte bei der Anmeldung vermerken)

Nach einem kürzeren Rückweg zu Fuss und dann mit den ÖV, schliessen wir den Tag mit einem gemütlichen Abschiedstrunk ab.

Wenn Du dich bis am 16. Januar 2011 bei Rosmarie + Peter Harke Birmattstrasse 29, 4106 Therwil Tel. 061 721 76 33, E-Mail: prharke@bluewin.ch

angemeldet hast, erhältst Du alle weiteren Informationen.

Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns freuen, auch „Neubummler“ sind herzlich willkommen.

Biker unterwegs

Die Sonntagsausfahrten starten um 12:00 Uhr. Treffpunkt ist der **COOP** am **Neuweilerplatz** in Basel, die Fahrdauer beträgt ca. 3 Stunden.

Daten: 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3.

Am Bike-Hock legen wir die Details fest. Bis dahin gilt: man trifft sich und organisiert sich ad hoc.

Steif wie die Queen von England. Aber viel leichter.



fourstroke FS01

Das neue fourstroke FS01 ist tatsächlich sehr steif. Allerdings betrifft das nur den Rahmen – den leichtesten Rahmen mit APS-Federungssystem. Freuen kannst du dich auch auf seine weiche Seite. Dafür sorgt das überarbeitete APS-Federungssystem, das maximale Traktion, überragenden Vortrieb und Fahrkomfort garantiert. Mehr Informationen und Händlerverzeichnis auf www.bmc-racing.com



BMC

swiss cycling technology

BMC wünscht den Mitgliedern des VCA einen schönen Velo-Frühling!

Ich stelle vor, mein neues Velo-Zubehör

Thermodress

Dieser Name sagt alles. Er verspricht wohlige Wärme bei grösstmöglicher Bewegungsfreiheit. Der Thermodress war Ende der 1970er Jahre nicht Kult – er war ganz einfach Standard bei allen Radrennfahrern.

Assos Gründer Toni Maier Moussa entwickelte damals den ersten Kohlenstoff-Faser-Rad-Rahmen. Es war harte Arbeit, weil Kohlenstoff nicht einfach erhältlich war und die Materialien nur mit militärischer Genehmigung zu bekommen waren. Es heisst, dass Toni Maier, mit dem Beistand einiger Ingenieure der Technischen Universität Zürich das allererste Rad mit tropfenförmigem Rahmen baute. Während der Testphase bemerkten die Ingenieure, dass sehr viel Luftwiderstand von der Wollbekleidung der Rennfahrer erzeugt wurde. So liess man die Fahrer nackt auf dem Rad fahren.... und fand so heraus, dass auch die Haut ungünstige Luftströmung erzeugt! Deshalb schufen Toni und seine Frau (die Textilingenieurin war) zusammen mit ihrem Freund Hans Hess (ein Hersteller von Skiabfahrts-Rennanzügen) einen Lycra-Anzug. Dieser passte wie

eine zweite Haut und vermochte, wie es sich zeigen sollte, den Luftwiderstand enorm zu reduzieren.



Aber es gab ein Problem. Die meisten Rennfahrer dachten, es wäre verrückt mit Lycra-Anzügen herumzufahren oder wollten diese ganz einfach nicht tragen. Toni liess sich nicht beirren und ging zu Peter Post, damals Direktor der Ti-Raleigh Mannschaft. Post zwang anscheinend einige seiner Fahrer, die

(Fortsetzung auf Seite 30)

(Fortsetzung von Seite 29)

Shorts zu tragen und der Rest ist Geschichte. Ende der 70er Jahre war die Idee von Toni Maier Moussa weit kopiert worden und fast jeder Berufsfahrer im Peloton trug Lycra-Shorts.

Der Thermodress war eines der vielen Lycra-Bekleidungsstücke aus jener Zeit. Die Idee war so einfach wie genial. Die Aussenseite des Anzuges war windabweisend und die Innenseite aufgeraut – ähnlich wie die Anzüge der Skirennfahrer. Bis vor kurzem stellte Assos den Commander-Anzug her, der dem Thermodress sehr ähnlich sieht. Heute ist auch dieser Anzug nicht mehr erhältlich.



Auf der Suche nach den anfangs beschriebenen Eigenschaften für mein neues Winterbekleidungsstück, bin ich auf die Idee gekommen, mich auch bei anderen

Wintersportarten umzusehen. Nach kurzer Recherche bin ich auf den MT Cross Race Suit von Skinfit gestossen. Obwohl speziell für das wettkampfmässige Skibergsteigen

entwickelt, wird er auch von Wintertriathleten und Langläufern getragen. Da ich von einem Preisnachlass profitieren konnte, habe ich mich für den Kauf entschieden.

Die bisher gemachten Ausfahrten haben mich überzeugt. Das dünne und elastische Material bietet sehr guten Windschutz sowie eine sehr hohe Atmungsaktivität. Das macht diesen Anzug somit ideal für verschiedene Bedingungen und Intensitäten. Nachteilig ist, dass keine Rückentaschen angebracht sind, was man allerdings durch das Tragen eines Trikots wieder beheben kann.

Die wahre Stärke dieses Sportanzuges liegt in der Kombination mit geeigneter Unterbekleidung, somit sollte man für verschiedenste Temperaturen gewappnet sein. Die für das Tragen über die Skistiefel weit geschnittenen Beinabschlüsse stören nicht, solange man Schuhüberzüge darüber trägt.

Alles in allem eine gute Anschaffung für diejenigen, welche auch in den Wintermonaten auf regelmässiges Training bei mittleren und hohen Intensitäten draussen nicht verzichten wollen.

Heinz Widmer

Sightseeing in Kopenhagen

Unser diesjähriger Ausflug in die Welt des Dreisports führte uns in den Norden nach Dänemark.

Challenge Copenhagen war das Ziel. Ein Ausflug nach Kopenhagen stand schon lange auf unserer Wunschliste. Also wieso nicht mit einem Triathlon verbinden?

Geschwommen wurde die 3.8 km Runde im neu angelegten Amager Stadtstrand. In der Ostsee ist der Salzgehalt nur halb so hoch wie im Mittelmeer, zum Glück!

Claudia schwamm mit neuem Neo :-) 1h11. Ich 1h18.

Die Velostrecke führte über zwei Runden à 90 km. Die erste Hälfte der Runde führte dem Öresund entlang mit Sicht nach Schweden, der zweite Teil durchs leicht hügelige Hinterland. Total kamen aber nur 550 Höhenmeter zusammen. Ich puschte so stark ich konnte und dank meinem 33er Schnitt wäre ich virtueller Family-Leader gewesen, hätte ich mich schneller umgezogen.

Die Laufstrecke war ein einziges Highlight! Es waren 3 Runden à 14km zu laufen. Es ging vorbei an den neuen Quartieren am Hafen, an der Amalienborg, Nyhaven, Havnegade, und vielen anderen Touristenattraktionen. Die kleine Meerjungfrau ist immer noch an der Weltausstellung und war darum leider nicht

zu sehen.

Beim Marathon hatte ich angesichts Claudias Überlegenheit aber gar nichts mehr zu husten. Sie zimmerte einen 3h50 Marathon aufs Pflaster, ich schlich in 4h40 dem Zielbogen entgegen.

Das Ziel vor der Christiansborg erreichte Claudia als AK 4. und Overall 17. Frau in 10h 50min. Ich, kurze Ewigkeit später, in 11h 40min.

Es war ein absolut tolles Rennen in einer sensationeller Stadt. Kopenhagen ist wirklich eine (Triathlon-) Reise wert. Die Anreise ist auch mit dem direkten Citynightline-Zug möglich. Da kann das Velo direkt, ohne zu verpacken in den Gepäckwagen gehängt werden.

Grussahoi
Martin Spychiger

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

Reise in die Dortmunder Alpen

Früher ist man mit Turnschuhen in den Allschwiler Wald gegangen und ist da rumgerannt und dann wieder zurück heim. Seinen Lieben sagte man dann, dass man einen Waldlauf gemacht habe, haaaa alles vorbei, heute macht man das Gleiche, aber mit einem neuen Namen, jetzt ist das Trailrunning. Naja, da war einer bei uns im Club, so was wie ein Vorreiter, sozusagen der Columbus des Allschwiler Trailrunning Zirkels und genau dieser ist der liebe Benni Bär, der König der Alpen. Er hat diesen kleinen Virus beim Tria VC Allschwil eingepflanzt und Ariane und Fränzi inkl. ihren Männern René und Reto angesteckt.

Da unser Trailrunning Guru letztes Jahr ja in Dortmund am Trailrun Worldmaster war, wollten wir seinen Taten und Heldengeschichten folgen und Gleiches tun.

So wurde brav angemeldet und an den Wochenenden fleissig Kilometer zu Fuss abgestrampelt. Denn schliesslich galt es dort in den Dortmunder Alpen an 3 Tagen doch 63 Kilometer zu rennen.

Am ersten Tag als Vorspeise einen 5 Kilometer Sprint, am Samstag folgte die Hauptspeise mit 36

Kilometern, und als Dessert zierliche 22 Kilometer.

Die Reise verlief dankt Arians und Renés Fahrkünsten bestens und schwupp di wupp waren wir in der nicht wirklich schönen Stadt Dortmund. Trotz der sehr harten News des Hotels, dass sie nur noch Raucherzimmer hätten, versuchten wir Renés Stimmung zu halten. René leidet unter einer schweren Raucherallergie, die ihm starken und ekligten Ausschlag beschert.

Doch er war sehr tapfer und hat alles gut hinter sich gebracht, denn am nächsten Tag gab es dann ja wieder ein raucherfreies Zimmer, dafür stank das dann nach stark feuchter Laufkleidung. Aber dies ist eine andere Geschichte.

Nun, so traf man sich zum Bier vor dem Rennen in der Hotelbar oder auch zu den Bieren vor dem Rennen, wo wir dank Renés Erfahrung als Film-Model für Fusspilzsalbe, auch einen Namen für unser Lauftrüppchen fanden. Von nun an werden wir als die „Fungi Runners“ in die Geschichtsbücher des Laufsportes eingehen.

Ja, und schon kam der Freitagmittag

und somit auf zum Jagdstart, denn alle 15 Sek. wurde einer nach dem anderen auf die Strecke gelassen. War ein wenig wie an einem Tour de France Zeitfahren, einfach ohne France und ohne Rad. Aber eines muss man unseren Deutschen Freunden lassen, sie können solche Events organisieren. Man ist sich das ganze Weekend wie ein kleiner Star vorgekommen und wurde rundum gut betreut.

Ja, und so rannten wir die drei Tage durch Match und Laub und Match und Laub, rauf und runter und rauf und runter und dann war schon Sonntag und wir kamen alle vier gut im Ziel an. Ein paar schneller und ein paar weniger schnell, aber wir hatten alle eine coole Zeit und

merkten dass es im Ruhrgebiet auch schöne Natur und Waldgebiete hat.

Jetzt mussten wir nur noch die Heimreise antreten, die schön flüssig durchlief. Da half natürlich auch ein Zwischenstopp in einem Restaurant wo es Burger gibt, die King-mässig sind.

Ja, nun sind wir voll im Trend liegende Trailrunner oder, wenn ihr wollt, halt einfach nur „Oldschool“ mässig Waldläufer.

Danke an Ariane und René fürs mitnehmen und für die gute Zeit mit Euch.

Reto



Rangliste

Velo

Gruyère Classic

125 km

29.08.2010

Rang	Name	Zeit
2.	Marcia Eicher	04:07
19.	Paul Meyer	03:45
203.	Markus Schüpbach	04:19

Gruyère Classic

85 km

29.08.2010

Rang	Name	Zeit
69.	Heinz Widmer	02:52

CM Riehen Kriterium

27 km

05.09.2010

Rang	Name	Zeit	Punkte
1.	Eric Zechner	40.24	100
2.	Dominic Hofmann	41.09	90

VCA-Newsletter abonnieren

Der VeloClubAllschwil bietet seit längerem ein Newsletter an. Dieser kann auf der Vereinswebsite www.velocluballschwil.ch abonniert werden. Der Newsletter informiert regelmässig in seinem Blog über Resultate, aktuelle Veranstaltungen und allfällige Terminverschiebungen. Wer über die aktuellen Geschehnisse im Verein informiert werden will, kann diesen beim Webmaster abonnieren.

Rangliste

Clubmeisterschaft Velo

VCA - Clubmeisterschaft Velo 2010

Rang	Name	Punte
1.	Daniel Wälchli	535
2.	Eric Zechner	510
3.	Stefan Müller	410
4.	Stefan Durante	375
5.	Markus Schüpbach	365
6.	Mike Meysner	285
7.	Dominic Hofmann	282
8.	Marcia Eicher	270
9.	Peter Harke	246
10.	Gianni Bedon	245
11.	Paul Meyer	230
12.	Patrick Roth	221
13.	Patrick Schaub	205
14.	Randy Koch	185
15.	Heinz Widmer	124



Ranglisten

Duathlon / Laufen

Powerman Zofingen

10 - 150 - 30

05.09.2010

Rang	Name	Zeit	AK
55.	Raphael Kennel	07:49	W35 (10.)

Engadiner Sommerlauf

27 km

22.08.2010

Rang	Name	Zeit	AK
18.	Peter Sulzer	1:18.46,0	6.

Greifenseelauf

21.1 km

18.09.2010

Rang	Name	Zeit	AK
17.	Fränzi Rombach	1:34.22,8	W 35
426.	Reto Baltermia	1:43.22,7	M 40

Andys Laufträff am Kaesnapper Hégenheim

11.5 km

19.09.2010

Rang	Name	Zeit	AK
76.	Diana Bébox	0:58.08	2. FV2
4.	Peter Sulzer	0:43.49	3. MSEN
16.	Sebastian Bräutigam	0:49.29	7. MSEN
20.	Andy Werdenberg	0:50.46	3. MV2

Andys Laufträff am Kaesnapper Hégenheim

6 km

19.09.2010

Rang	Name	Zeit	AK
61.	Martin Fürer	0:36.11	10. MV2

Ranglisten

Laufen

Wisenberg Jubiläumslauf

11 km / 600 Hm

25.09.2010

Rang	Name	Zeit
2.	Barbara Merkofer	01:01.03
3.	Oliver Lehmann	00:47.52

Trailrun Worldmasters Dortmund

5 km Phoenix-Sprint

05.11.2010

Rang	Name	Zeit
7.	Ariane Gutknecht	21.59,0
17	Fränzi Rombach	24.40,9
44.	René Mayer	21.05,1
102.	Reto Baltermia	24.50,6

Trailrun Worldmasters Dortmund

36 km / 684 Hm Ruhrklippen-Trail

06.11.2010

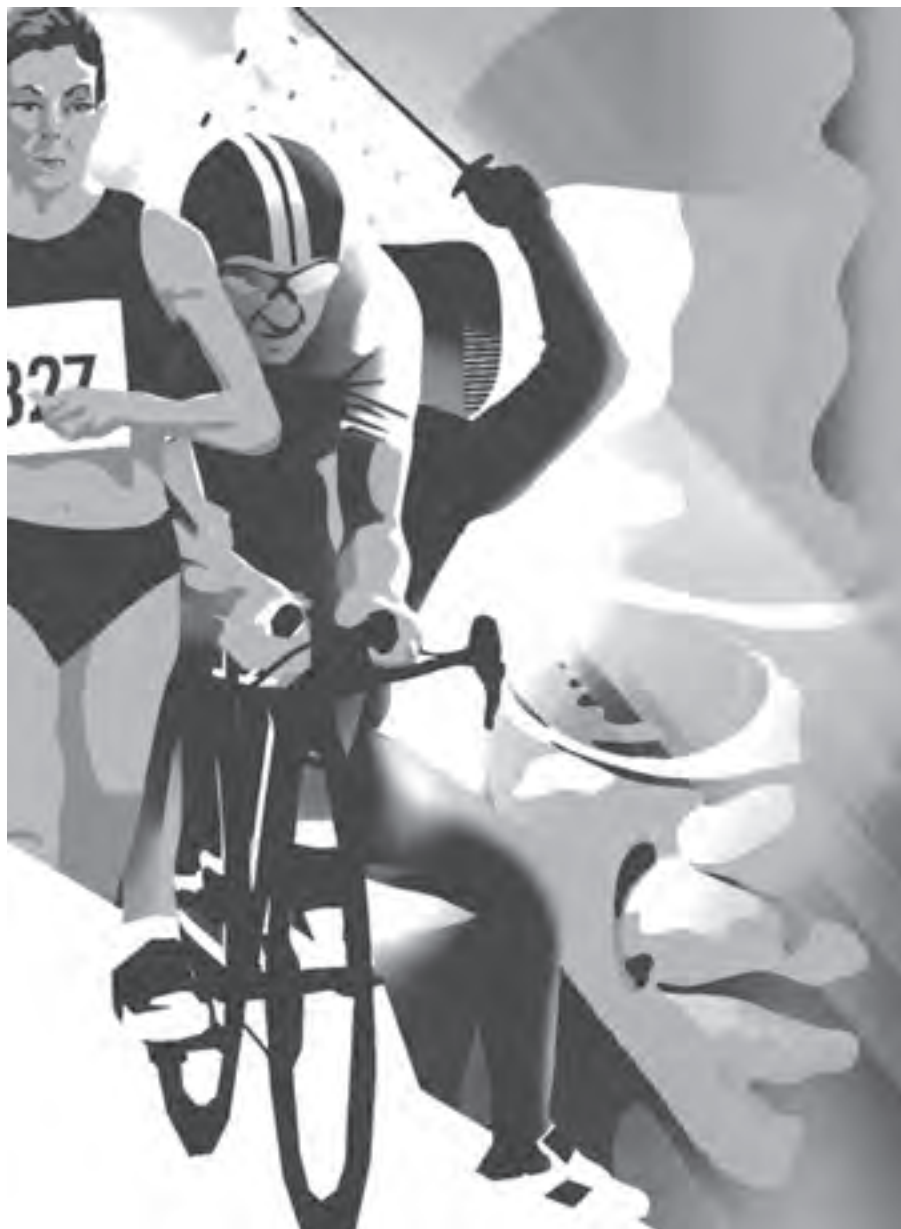
Rang	Name	Zeit
7.	Ariane Gutknecht	3:12.24,2
15.	Fränzi Rombach	3:44.35,0
36.	René Mayer	3:12.24,0
98.	Reto Baltermia	4:02.53,7

Trailrun Worldmasters Dortmund

21,6 km / 273 Hm Bittermark-Run

07.11.2010

Rang	Name	Zeit	Gesamtwertung
8.	Ariane Gutknecht	1:46.32,2	8. 5:20.15,4
13.	Fränzi Rombach	1:53.35,2	14. 6:02.11,1
39.	René Mayer	1:46.32,1	36. 5:19.01,2
92.	Reto Baltermia	2:07.05,9	91. 6:34.10,2



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



Zwimpfer Lang

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